

MEER RUST & ONTSPANNING



**7 TIPS
BIJ STRESS EN BURN-OUT**

De Coach Studio



Relaxter leven

In dit e-book krijg je 7 tips voor meer rust en ontspanning. Vooral wanneer je veel last hebt van stress of thuis zit met een burn-out, zullen deze tips je helpen om sneller weer in balans te komen.

In onze maatschappij wordt veel van ons verwacht. We krijgen tegenwoordig net zoveel prikkels per dag als dat we 100 jaar geleden in een jaar kregen. Wanneer je maar doorgaat en geen rust creëert dan is de kans groot dat je overspannen of burn-out raakt. Op de volgende bladzijdes staat een checklist met symptomen. Kruis eens aan welke symptomen jij bij jezelf herkent.

Plan een gratis coachgesprek op mijn website!

Wees eerlijk naar jezelf en sta stil bij hoe jij je echt voelt. Stel dat je zo door blijft gaan als je nu doet. Hoe ziet jouw leven er dan over een half jaar uit? Word je daar blij van? Of wordt het tijd om dingen anders te gaan doen? Kies dan 1 van de tips uit om de komende week mee aan de slag te gaan. Zo kun je stap voor stap veranderen.

Als je het lastig vindt om zelf actie te ondernemen of merkt dat er een grotere verandering nodig is dan wil ik je graag helpen. Je kunt op mijn website een gratis coachgesprek inplannen van een half uur.

De Coach Studio



Ik hoop dat je veel aan de tips gaat hebben. Laat het me vooral weten!

Liefs,
Manon

Burn-out checklist:

Welke symptomen herken jij bij jezelf als je kijkt naar de afgelopen maand?

- Angsten
- Paniekgevoelens
- Je snel ergeren of geïrriteerd raken door kleine dingen
- Moeite met concentreren
- Geheugenverlies en vergeetachtigheid
- Je opgejaagd voelen
- Lusteloosheid of een dof gevoel
- Neerslachtigheid
- De neiging hebben om te vluchten in verslavende gewoonten
- Weinig zelfvertrouwen (doordat dingen niet meer goed lukken)
- Sneller kwaad of agressief reageren
- Niet geloven dat mensen het goed met je voor hebben
- Snel emotioneel
- Geestelijke en/of emotionele vermoeidheid
- Afstand voelen tot de mensen om je heen
- Makkelijker fouten maken
- Het overzicht kwijt zijn
- Sociale contacten steeds meer uit de weg gaan
- Veel piekeren
- Schrikachtig zijn
- Een leeg of afwezig gevoel
- Moeheid die niet weggaat
- Slecht slapen
- Wazig zien en/of druk achter de ogen voelen
- Veel zweten
- Rillingen of tintelingen
- Uitgeput zijn
- Korte of langdurige ziekteklachten (vaak griep, verkouden, koortslip, eczeem)
- Verminderde weerstand
- Uitvalverschijnselen, zoals tijdelijke verlamming of gevoelloosheid
- Spierpijn en/of spierspanningen
- Lichamelijk 'op slot' zitten, alsof je een harnas draagt

- Je zwaar voelen
- Maag- en/of darmproblemen
- Verstoorde relatie met voeding (te veel, te weinig of ongezond eten)
- Snelle, oppervlakkige en/of onrustige ademhaling
- Hoge of onregelmatige hartslag
- Hoge bloeddruk
- Hoofdpijn
- Moeite met praten
- Brok in de keel
- Buikpijn
- Haaruitval
- Verminderde seksuele interesse
- Snel overprikkeld zijn



Stress of burn-out?

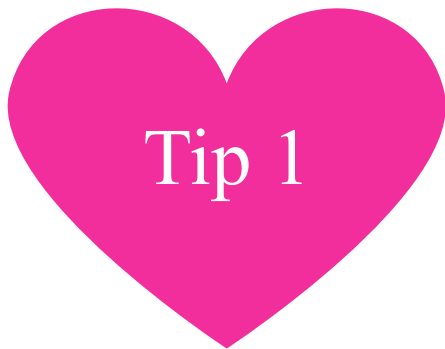
Wanneer je jezelf herkent in meer dan 5 symptomen en daar al langere tijd last van hebt, dan heb je teveel stress en grote kans op een burn-out.

Misschien schrik je daarvan. Of denk je dat het wel mee zal vallen. Ergens voel je wel dat het niet goed met je gaat, maar daar wil je niet bij stilstaan. Je hebt inderdaad wat klachten, maar verder gaat het nog best. Er is echt niet zoveel aan de hand...

Vraag je dan eens af: hoe lang denk je dit nog vol te houden? Ben je nu gelukkig met je leven? Of verlang je naar meer rust en minder moeten? Wees echt eerlijk naar jezelf.

De eerste stap naar verandering is je bewust te worden van het feit dat je teveel dingen doet die niet goed voor je zijn. Je gaat maar door en neemt onvoldoende rust. Je luistert niet naar de signalen die je lichaam jou geeft. Hierdoor ontstaat er chronische stress waardoor je hele systeem in de war is. Een burn-out overkomt juist de hele sterke mensen, die maar doorgaan en een hoge pijngrens hebben. Het zijn vaak de ideale werknemers omdat ze zich verantwoordelijk voelen, loyaal zijn en goed werk willen afleveren. Er is dus niets mis met jou. Je bent alleen doorgeschoten in alle wensen, verwachtingen en verlangens van anderen en hebt daardoor niet goed naar je eigen behoeftes geluisterd.

Je bent van jezelf en je eigen behoeftes afgedreven en je lichaam geeft nu aan dat het genoeg is. Het wordt tijd om te kiezen voor een leven waar jij blij van wordt en dat bij je past. Accepteer dat het niet goed met je gaat. Wees niet boos of teleurgesteld naar jezelf toe, daar ga je je alleen maar slechter door voelen. Bedenk eens wat jouw beste vriendin tegen je zou zeggen? Word je eigen beste vriendin en steun jezelf in plaats van jezelf de put in te praten. Help jezelf naar meer rust en ontspanning met de volgende 7 tips.



Tip 1

Kies bewust en zeg vaker NEE

Kijk in je agenda. Wat doe je omdat je het wilt en wat omdat het moet?

Schrap iedere dag iets dat moet. Hoe belangrijk is het?

Kun je het ook niet doen? Zeg het dan af. Kun je het op een later moment doen? Plan het dan later in je agenda. Kan iemand anders het van je overnemen? Vraag om hulp en draag het over. Kijk iedere dag kritisch naar de dingen die je doet en **zeg vaker nee tegen activiteiten of verzoeken waar jij je niet prettig bij voelt.**

Nee zeggen is lastig. Bereid je daarom voor. Wat wil jij doen en wat niet? Hoe ziet jouw ideale dag eruit? Waar wil je JA tegen zeggen? Zeg nee tegen de dingen die je niet wilt doen. Houd het kort en bondig. Je hoeft geen lange verklaring te geven. Zeg bijvoorbeeld:

Nee, daar heb ik geen tijd voor.

Nee, dat komt me niet goed uit.

Nee, dat gaat me niet lukken.

Nee, liever niet.

Sta achter je beslissing als je nee zegt en bedenk dat jij niet verantwoordelijk bent voor de eventuele teleurstelling van de ander. Je kunt niet iedereen gelukkig maken, helemaal niet als je zelf niet gelukkig bent. Bekijk het positief en focus op wat jouw nee je oplevert. Je hebt hierdoor bijvoorbeeld meer tijd voor jezelf, voor iets waar je energie van krijgt of voor iemand die je belangrijk vindt.



Tip 2

Doe ademhaling- en ontspanningsoefeningen

Richt je op je **ademhaling en doe regelmatig ontspanningsoefeningen**. Je ademhaling is een belangrijke sleutel in het creëren van rust en ontspanning. Wanneer je gestresst bent dan adem je vaak snel in je borst. Door dan dieper en langzamer adem te gaan halen word je vanzelf meer ontspannen. Begin met je bewust te worden van je ademhaling en je lichaam. Plan een paar keer per dag een paar minuten om hierbij stil te staan. Je kunt bijvoorbeeld onderstaande oefening doen. Je wordt dan steeds bewuster van je lichaam en wat er in jou speelt. Er zijn ook apps die je kunt downloaden met ademhalingsoefeningen.

Ademhalingsoefening:

Ga rechtop zitten en merk je ademhaling op. Observeer hoe je ademt.

Leg dan een hand op je buik. Adem langzaam in door je neus en adem uit door je mond met een F geluid. Om de letter F te kunnen maken tuit je je lippen wat waardoor je adem langzamer stroomt, op deze manier kun je je adem langzamer laten gaan. Dit zorgt dat je ontspant.

Kijk dan of je de adem kan verdiepen naar je buik, zodat je je buik op iedere ademhaling op en neer voelt gaan onder je hand. Blaas je buik rustig op als een ballon en laat hem weer langzaam leeglopen met het fff geluid.

Doe dit een aantal minuten (het liefst meerdere keren per dag) en observeer wat het met je doet.



Tip 3

Let op je gedachten en emoties. Deze zijn van invloed op hoe je je voelt

Dat woorden (en gedachten) heel krachtig zijn blijkt uit steeds meer onderzoeken.

Beeld je bijvoorbeeld eens in dat er een snijplank voor je ligt met daarop een mes en een citroen. Zie voor je hoe je de citroen in partjes snijdt. Dan stop je een partje in je mond en zuigt het citroensap eruit. Wat gebeurt er nu in je mond? Grote kans dat je mond samentrekt. Dat je dus fysiek reageert op iets wat je denkt. Er is geen echt citroensap in je mond gekomen, toch voelt het wel zo. Merk je hoe sterk je gedachten zijn? Je kunt heel makkelijk een fysieke reactie krijgen van alleen een gedachte.

Er worden steeds meer onderzoeken gedaan naar mensen die zichzelf kunnen genezen met hun gedachten, zoals bij het placebo effect. Mensen die een placebo pil kregen ipv een echte pil merkten vaak hetzelfde als de mensen die het echte medicijn kregen. Bijzonder toch?

Besef je je dat deze voorbeelden aantonen dat de gedachten die je hebt en de woorden die je gebruikt veel impact kunnen hebben?

Door bewust met je woordgebruik om te gaan, heb je de kracht om je eigen emotionele toestand te beïnvloeden. Wanneer je anders gaat denken en naar je omgeving gaat communiceren, zal je zien dat er echt iets verandert. Zeg bijvoorbeeld niet steeds tegen jezelf: “Ik heb het zo druk”, of “Ik moet nog zoveel”. Maak er van: “Ik ben lekker bezig” en “Ik wil nog zoveel”. Wanneer je een burn-out hebt, zeg dan niet: “Ik ben burned out”, maar: “Ik heb een burn-out”. Door het te “hebben” kun je er meer afstand van nemen dan wanneer je het bent en je jezelf ermee identificeert.

Start deze week eens met het woord “moeten” te vervangen door “ik wil” of “ik mag” of “ik kies ervoor”.



Tip 4

Beweeg regelmatig, ga eens wandelen

Bewegen is belangrijk voor je lichaam om afvalstoffen af te voeren.

Wanneer je veel stress hebt of een burn-out, kies dan voor rustige sporten, zoals yoga en tai chi. Wandelen is ook heel erg goed.

Wandelen is één van de weinige sporten waar geen haast in zit. Je overbelast je spieren niet en je raakt niet zo snel overprikkeld als bij andere sporten. Daarbij is de buitenlucht en het licht van buiten heel gezond voor je, zodat je 's nachts weer beter slaapt.

Wandelen in de natuur is het beste omdat de natuur je stresslevel meteen verlaagt, maar een rondje door jouw buurt is natuurlijk ook prima.



Tip 5

Let op wat je eet

Jouw lichaam kun je zien als het huis waarin je woont. **Wat je eet bepaalt mede hoe je je voelt.** Eet daarom vooral veel verse groenten en fruit en zoveel mogelijke natuurlijke producten. Vermijd suiker, geur-, kleur- en smaakstoffen, alcohol en drugs. Eet gezonde vetten, zoals ongebrande noten, zaden, pitten, avocado's, olijven, allerlei kokosproducten, olijfolie, vette vis etc. Dit is goed voor je hersenen.

Neem eventueel extra vitamine C, magnesium, Vitamine D3 en Omega 3. Deze heb je extra nodig bij stress.



Tip 6

Neem voldoende rust en verbeter je slaap

Zorg voor **voldoende rust** en verbeter je **slaap**. Structuur is hierin belangrijk. Sta iedere dag rond dezelfde tijd op en ga rond dezelfde tijd naar bed. Zorg voor voldoende rust in de avond, doe geen actieve dingen meer en laat alle schermen uit. Je kunt bijvoorbeeld wandelen, mediteren of ontspanningsoefeningen doen, een bad nemen of onder de douche gaan of een ontspannend boek lezen. Probeer eens een yoga nidra (slaapyoga) om te ontspannen. Ontdek wat voor jou werkt om tot rust te komen en maak je eigen avondritueel.

Als je niet goed kunt doorslapen en midden in de nacht wakker wordt, ga dan niet liggen piekeren. Geef je hersenen en lichaam de kans om zich opnieuw in te stellen op slaap, net zoals je met behulp van je avondritueel doet. Ga uit bed en drink een kop (slaap lekker)thee en eet eventueel een banaan. De warme drank en de tryptofaan in de banaan maken je slaperig. Je kunt eventueel een ontspannend en makkelijk boek lezen. Ook kun je focussen op je ademhaling. Leg je handen op je buik en adem rustig in en uit. Hiermee zorg je dat je lichaam steeds meer ontspant waardoor je weer in slaap valt.

Zorg ook dat je overdag regelmatig een rust moment hebt. Doe een paar minuten even helemaal niets, staar uit het raam of doe de adem oefening van tip 2. Als je de hele dag “aan” staat dan is het voor je hersenen lastiger om tot rust te komen. Door rustmomenten in je dag te hebben herstel je ook sneller van een teveel aan stress.



Wees Dankbaar

Mensen die dankbaar zijn hebben meer positieve gevoelens, meer eigenwaarde en kunnen beter omgaan met stress en problemen.

Bovendien slapen ze beter en leven ze langer.

Schrijf daarom iedere dag drie dingen op waar je dankbaar voor bent. Dit mogen grote maar ook hele kleine dingen zijn. Misschien is het in het begin even zoeken, maar je zal merken dat je je voor steeds meer dingen dankbaar gaat voelen.

Dit waren de 7 tips voor meer rust en ontspanning.

Welke tip spreekt je het meest aan? Kies 1 tip uit waar je NU meteen mee aan de slag wil. Maak concreet wat je anders wil gaan doen en verdeel dit in kleine stappen. Bijvoorbeeld als je meer wil gaan bewegen dan kan je doel zijn: Ik ga 2 keer per week wandelen. Maak dit doel zo concreet mogelijk, dus: Ik ga op maandag en donderdag na het avondeten een wandeling maken. Plan dit in je agenda en zorg voor een stok achter de deur. Vertel het aan je partner en vriendinnen zodat zij je kunnen stimuleren als je een keer geen zin hebt. Misschien wil er zelfs wel iemand met je mee doen! Zorg dat je er plezier in hebt, kies een leuke route of koppel iets leuks aan de wandeling. Complimenteer jezelf als je het gedaan hebt. Lukt het een keer niet wees dan niet te streng en pak je voornemen de volgende dag weer op.



Maak je stappen richting je doel zo klein mogelijk, zodat het je weinig moeite kost. Je kunt bijvoorbeeld ook in je lunchpauze met collega's een blokje om lopen of ervoor kiezen met een vriendin te gaan wandelen ipv op het terras te gaan zitten (of je combineert het). Zo kun je stap voor stap de tips in je leven integreren voor een ontspannen en leuker leven.

Ik wens je veel succes en ook plezier toe! Zorg goed voor jezelf en neem de verantwoordelijkheid voor een leuker leven. Ik hoor heel graag wat je aan de tips hebt gehad. Als je nog vragen hebt of het fijn zou vinden als ik eens met je meedenk dan kun je me mailen op info@decoachstudio.nl.

Liefs,
Manon

Over mij





De Coach achter: De Coach Studio

Ik ben **Manon van de Haterd**, afgestudeerd in de Psychologie en sinds 2008 werkzaam als coach in de richting van studiekeuze- en loopbaanbegeleiding. De afgelopen jaren heb ik me verder gespecialiseerd in stress en burn-out coaching en yoga. Ik heb diverse opleidingen gevolgd en blijf mezelf ontwikkelen. Nieuwe dingen leren door middel van opleidingen, workshops en boeken lezen is echt een hobby van mij geworden.

Ik ben getrouwd en heb twee dochters. Een tweeling. Ik weet hoe lastig het soms is om werk en gezin te combineren en alle ballen in de lucht te houden. Mijn passie ligt bij persoonlijke ontwikkeling en het creëren van je leukste leven. De basis daarvoor ligt bij het weten wie je bent, waar je energie van krijgt en wat je belangrijk vindt. Ook gaat het erom dat je je leven durft te leven zoals het bij jou past. Veel mensen zijn gevoelig voor verwachtingen en behoeften van anderen en leven naar 'hoe het hoort'. Ik leer je om met meer zelfvertrouwen de juiste keuzes te maken, keuzes die passen bij wie jij bent. Ik zorg dat je weer je hart gaat volgen. Ook ik heb dit moeten leren. Pleasen, me vooral op anderen richten, alle ballen hoog houden en alles goed willen doen zijn mij niet vreemd. Bij mij leidde dat ertoe dat ik me vaak ongelukkig voelde. Ik sleepte me de dag door en had nergens echt plezier in. Al maakte ik mezelf en anderen wijs dat het allemaal prima ging.

Toen mijn ouders kort achter elkaar overleden besepte ik dat ik geen enkele garantie heb om heel oud te worden. Het leven is NU en niet ooit; als de kinderen groot zijn, ik meer energie heb, ik meer geld heb, meer zelfvertrouwen heb, die opleiding heb gevolgd etc. Ik besepte me dat ik altijd wel een excuus had om niet alles uit het leven te halen. En ondanks dat de periode na het overlijden van mijn ouders heel heftig, verdrietig en eenzaam was, maakte ik met mezelf de afspraak te gaan werken aan mijn leukste leven. Een leven waarin ik keuzes maak waar ik blij van word en die bij mij passen. Na vallen en opstaan kan ik zeggen dat ik nu echt doe wat bij me past. Dat ik blij ben met wie ik ben. Dat ik mezelf prioriteit heb gemaakt en ervan geniet om mezelf te blijven ontwikkelen en nieuwe dingen te leren. Wil jij dat ook? Neem dan contact met me op of plan een gratis coachgesprek in.