

A person is sitting on a wooden chair on a rocky shore, looking out at a lake and mountains. The person's hands are clasped behind their head, suggesting a state of relaxation or contemplation. The background shows a calm lake and distant mountains under a soft, hazy sky.

De **7** beste TIPS

om

Kalm en gefocust te
blijven als stress toeslaat

**STRESS LESS.
LIVE MORE.**

CÉLINE LUSTIG

CONTENT

INTRODUCTION

Tip 1: Geef geen grip aan stress ... Begin je dag ontspannen

Tip 2: Zorg voor een gezonde basis die veel energie geeft

Tip 3: Wees goed voorbereid en houd de focus

Tip 4: Plan verse lucht en beweging standaard in

Tip 5: Adem jezelf stressvrij

Tip 6: Shake It Up !

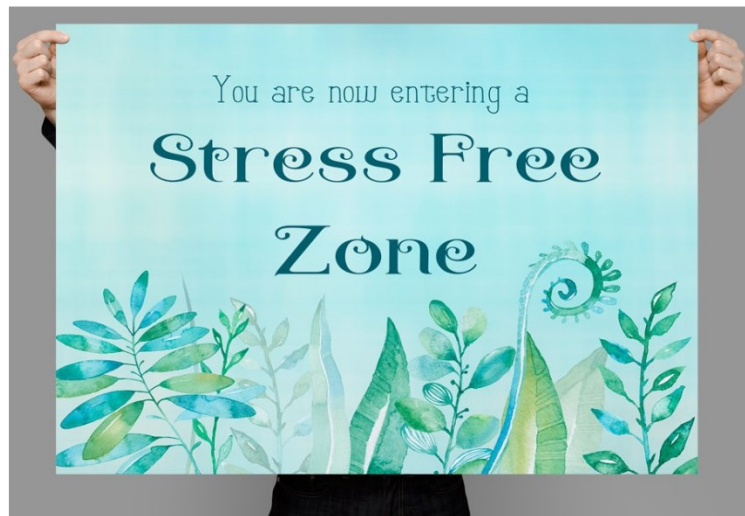
Tip 7: Leer relativeren

About: Céline LUSTIG

INTRODUCTION

Stress is bij iedereen wel eens bekend. Stress brengt je lichaam in staat van paraatheid. De polshartslag versnelt, de spieren spannen zich en de ademhaling wordt sneller en dieper. Het is de spanning die wij voelen voor een tentamen, een optreden, een sollicitatiegesprek of een andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren, dat je kunt vluchten in geval van gevaar, dat je geconcentreerd kunt werken aan een moeilijke klus. Zodra de klus klaar is, of de gebeurtenis voorbij, gaat de spanning vanzelf weg. Deze spanning hoort bij het leven en is geen probleem.

Het kan een probleem worden als de stress structureel wordt en het lichaam geen kans krijgt om te ontspannen. Die spanning kan allerlei oorzaken hebben. Een continue hoge werkdruk, problemen en confrontaties



op het werk, spanningen in het gezin door ziekte of ruzies. Het is heel belangrijk om daar bewust van te worden en er op tijd iets aan te doen om te voorkomen dat het escaleert in de vorm van oververmoeidheid, uitputting of zelfs een burn-out.

TIP 1

GEEF GEEN GRIP AAN STRESS ... BEGIN JE DAG ONTSPANNEN

Dit is namelijk bepalend voor hoe je je zal voelen tijdens de rest van de dag. Als je direct met de wekker uit je bed springt en naar de badkamer rent terwijl je je al benauwd voelt door alles wat op je agenda staat voor de dag, bouw je automatisch onnodige stress op.

Doe het eens anders en begin rustig aan, doe de ramen open en adem diep frisse lucht in, maak voor jezelf de keuze om er een leuke dag van te maken, ga daarna met volle aandacht douchen en laat je gedachten niet afdwalen. Voel het water overal op je lichaam stromen, en geniet van het moment.



TIP 2

ZORG VOOR EEN GEZONDE BASIS DIE VEEL ENERGIE GEEFT

In plaats van snel te ontbijten met kant-en-klare suikerbomben zoals ontbijtkoeken, ontbijtdranken, eierkoeken, kies voor om iets gezonds en iets wat direct én langdurig energie geeft. Havermout is daar een koning in. **Havermout bevat veel vitamines, eiwitten, voedingsvezels en mineralen**, daarnaast zit het vol met koolhydraten die je ondersteunen bij het maken van het 'feel good' hormoon 'Serotonine' in je hersenen en ook bij het stabiliseren van jouw bloedsuikerspiegel. Dus je voelt je langer fit en hebt niet langer een dip om 11 uur waar je naar een suiker of iets vets verlangt.

Dus elke ochtend: 100 gr Havermout met 200 gr water of (plantaardige) melk, een handvol vers fruit en een beetje kaneel erover heen (een heerlijke antioxidant met veel mineralen die bloed reinigt en werkt als opkikker voor je brein) en dan heb je de sterkste basis voor een dag vol energie en een goed humeur.



TIP 3

WEES GOED VOORBEREID EN HOUD DE FOCUS

“Good planning is halfway to success” niet alleen succes maar ook rust! . Dat geldt ook voor op tijd komen en op tijd beginnen. Door jezelf goed voor te bereiden verklein je de kans dat er iets mis zal gaan, en hierdoor zal je dus minder stress vooraf ervaren. Begin op tijd aan moeilijke taken, wees op tijd voor afspraken. Voorkom tijdsdruk en onnodige haast en blijf focussen op je taak, gebruik hiervoor de Pomodoro techniek. Ga 25 minuten lang ongestoord aan één taak werken en daarna bewust vijf minuten iets anders doen. Bijvoorbeeld even lopen, wat water drinken, even op je ademhaling letten.



TIP 4

PLAN VERSE LUCHT EN BEWEGING STANDAARD IN

Ga in de pauze naar buiten. Frisse lucht en buiten zijn werkt zeer ontspannend omdat je meer zuurstof binnenkrijgt. Beweging zorgt voor een verhoging van het endorfineniveau in je lichaam en geeft een goed gevoel. Lekker intensief bewegen is een geweldige manier om stress af te voeren.



TIP 5

ADEM JEZELF STRESSVRIJ

Haal eens diep adem. Een flinke teug in door de neus, en al blazend uit. Een soort zuchten dus. Door diep adem te halen vanuit het middenrif ontspan je vrijwel meteen. Als je gestrest bent, haal je namelijk oppervlakkiger adem en krijg je minder zuurstof binnen.



Wees sterker dan stress ... Adem rustig ...

Hier is een simpele oefening om tot rust te komen als je een stressvolle situatie ervaart, of om een moeilijk of spannend gesprek voor te bereiden:

- * Stem je ademhaling op je hartslag af
- * Gebruik je polsslag als referentie
- * Adem in, in 4 hartslagen en uit in 4 hartslagen
- * Doe dit 3 minuten lang
- * Je hebt nu meer rust om tegen de uitdagende situatie aan te gaan

TIP 6

SHAKE IT UP !

Als het echt te veel wordt, dan is het tijd om letterlijk de stress van jezelf af te schudden... Deze snelle oefening helpt bij het losmaken van de spieren in je nek en bovenrug. Deze oefening kan zittend of staand uitgevoerd worden. Strek je armen uit langs je zij en schud je handen krachtig gedurende ongeveer 10 seconden. Combineer dit met een diepe ademhaling... Doe het 2 keer achter elkaar **en visualiseer jezelf volledig ontspannen** ... Het effect is direct.



TIP 7

LEER RELATIVEREN

Je krijgt stress als je constant denkt : Ik moet dit en dat nog doen. Wanneer je te hoge eisen aan jezelf stelt, zul je waarschijnlijk heel snel in de stress raken, omdat het mogelijk niet haalbaar is. Probeer de eisen aan jezelf te relativeren en te kijken of ze daadwerkelijk haalbaar zijn. Maak 's ochtends een lijstje met de dingen die je graag zou willen bereiken op deze dag, sterker nog hoe je je wilt voelen aan het eind van de dag. Zo kun je betere en haalbare keuzes maken voor jezelf. Als je leert relativeren kun je een betere inschatting maken van tijd én beter plannen, wat ook weer stress scheidt.



ABOUT: CÉLINE LUSTIG

Ik ben Céline Lustig, Française, al 17 jaren in Nederland, moeder van 3 en eigenaar van de Mindful Coaching Praktijk Pure in Balance. Ik geloof dat als je genoeg **aandacht** geeft aan je lichaam, je sociale behoefte, je wensen en dromen, je veel meer uit het leven kan halen. Dat je veel meer in je **kracht** kan komen, dat je verborgen talenten kan ontdekken en dat je **gezonder en gelukkiger** kan worden.

Ik heb zelf de verandering ervaren van jaren **overlevingsmodus** door het te drukke leven, naar alles bewust beleven en keuzes maken die mij dienen en helpen positief te groeien. Deze onwijs **krachtige shift** gun ik elke gedreven en ambitieuze vrouw die op de **automatische piloot** navigeert en de **regie over haar eigen** leven kwijt is. Ik heb er mijn **missie** van gemaakt om vrouwen te helpen de **balans terug te vinden** door rust en ruimte te creëren in hun hoofd, te leren luisteren naar hun lichaam en terug te gaan naar hun echte behoeftes en dromen.



Pure in Balance

www.pureinbalance.nl

Neem contact op voor: Een op een coaching trajecten, Mindfulness zakkelijke workshops,
Mindful trainings, Yoga workshops voor events

Tel: 06-18801220

Email: pureinbalance@gmail.com