Herprogrammeer Je Stress

Bregje Mulders & Yves Gazin

Auteurs: Bregje Mulders & Yves Gazin
Coverfoto: dotshock/shutterstock.com
Eerste editie 2017
ISBN 9789402168310

© 2017 inzichtin.

Alle rechten voorbehouden. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door inzichtin.

Voorwoord

Herprogrammeer Je Stress (HJS) werd opgericht door Yves Gazin en Bregje Mulders. Wat begon als een idee om stress aan te pakken bij bedrijven, groeide al snel uit tot een volledige workshop. Vanuit passie en de wil om kennis over te dragen, duurde het niet lang voordat ook de tweede Herprogrammeer Je Stress workshop een feit was.

De verhalen en ervaringen van deelnemers inspireerden ons dermate dat we meer uit Herprogrammeer Je Stress wilden halen. Er is zoveel meer te delen; tips, aanvullingen, extra technieken, uitleg en inzicht. Ieder mens is uniek en heeft een eigen beleving van stress, wat dus ook een eigen aanpak vereist die aansluit bij de persoon. Wij geloven dat iedereen zichzelf kan verbeteren, door met motivatie en de juiste hulpmiddelen aan de slag te gaan.

En zo begon het. Het idee van een boek. Een nieuw zaadje was geplant, ideeën begonnen vorm te krijgen. De workshops werden in gedachten samengevoegd en de eerste woorden kwamen op papier. Het resultaat daarvan heb jij nu in handen - een boek waarin we je niet alleen kennis en technieken willen geven, maar ook inzicht in jezelf.

Veel plezier met HJS.

Yves & Bregje

Voorwoord.....1

Deel 1 - Kennis en inzicht

Stress

1 De cijfers.....11

2 Herprogrammeer Je Stress.....13

3 Wat is stress?.....16

4 De werking van het brein.....19

5 Ankers 21

6 De duur van een emotie.....25

7 Observatie en interpretatie 27

Hypnose

8 Bewuste en onderbewuste.....33

9 Prikkelverwerking 37

10 Wat is hypnose?.....41

11 Hypnose als leerstaat.....45

12 Suggesties.....47

13 Zelfhypnose 49

Deel 2 - Technieken

inzichtin zelfhypnose

14 De basis 57

15 inzichtin zelfhypnose 59

15.1 Stappen 1, 2, 3 60

15.2 Stappen 4, 5, 6 67

15.3 De 6 stappen 71

15.4 Zelfhypnose opties 72

Aanvullende technieken

16 Associëren en dissociëren 85

16.1 Associëren/dissociëren in 3 kleine stappen 90

17 Ankers zetten 91

17.1 De stappen 91

17.2 Tips 95

17.3 Ankers doorbreken 97

18 Doel stellen 99

19 Je ideale dag 103

20 RET 105

21 Ademhalingsoefeningen 110

22 In slaap vallen 112

23 Zelfhypnose inducties 118

23.1 Wandeling in het bos 120

23.2 Afdalen in de sneeuw 125

24 Positieve woorden 130

Woord van dank 133

Over inzichtin 134

Het Herprogrammeer Je Stress programma 135

Het team van inzichtin 136

Deel 1

Kennis en inzicht

Kennis en inzicht

Stress

1 De cijfers

De cijfers in Nederland (bron: Rijksoverheid, TNO factsheet, 2015):

- 36% van het werkgerelateerde ziekteverzuim ontstaat door werkstress. Dat zijn 7.555.000 verzuimdagen of bijna 21.000 fte.
- Werkstress-gerelateerd ziekteverzuim kost werkgevers 1,8 miljard Euro.
- 1 miljoen Nederlanders hebben last van burn-out klachten. Jonge werknemers van 25 tot 35 hebben relatief vaak burn-out klachten, namelijk 17%. Dit zijn 240.000 jonge werknemers.
- 3 miljoen Nederlandse werknemers geven aan behoefte te hebben aan maatregelen tegen werkstress.

De cijfers in België (bron: SD Worx, 2015 - SD Worx, 2016 - Securex, 2014):

- Bijna 2 op de 3 (64%) werknemers ervaart stress op het werk.
- Bij ruim 1 op 4 (27%) van alle werknemers leidt dit tot reële spanningsklachten met verminderde prestaties als gevolg.
- 30,8% ervaart regelmatig stress van een onaanvaardbaar niveau.
- 15,4% is meer dan dertig werkdagen afwezig als gevolg van langdurige stress.
- Spanningsklachten door overmatige stress verklaren 37% van de afwezigheidsdagen door ziekte. Spanningsklachten houden werknemers ruim drie maal langer thuis.

De cijfers spreken voor zich; stress is een serieus probleem in de huidige maatschappij. Bovenstaande cijfers/percentages hebben