



De kleine
Ontstressen

voor
dummies[®]

Allen Elkin



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2016

Inhoud

| | |
|--|-----------|
| Inleiding | 11 |
| Hoofdstuk 1: Inzicht in stress krijgen | 15 |
| Waar de stress vandaan komt | 16 |
| De tekenen en symptomen van stress onder ogen zien | 17 |
| Begrijpen hoe stress je ziek kan maken | 18 |
| Stress is besmettelijk | 20 |
| Kan stress positief zijn? | 21 |
| Stress verklaard | 21 |
| Hoe het stressballetje aan het rollen kwam | 22 |
| Inzicht in de veranderingen die door stress ontstaan | 23 |
| Stress begrijpen is zo eenvoudig als het ABC | 25 |
| Omgaan met stress | 26 |
| 1. Stressoren aanpakken (A) | 26 |
| 2. De beleving aanpakken (B) | 26 |
| 3. De respons aanpakken (C) | 26 |
| Hoofdstuk 2: Klaar voor minder stress? | 27 |
| Meten hoe gestrest je bent | 28 |
| Ga op je gevoel af | 28 |
| De index voor symptomen van stress | 28 |
| Identificatie van stressoren | 30 |
| Een stressdagboek bijhouden | 32 |
| Hoe je je stressdagboek bij moet houden | 32 |
| Enkele tips voor je begint | 34 |

| | |
|---|---------------|
| Hoofdstuk 3: Je lichaam ontspannen | 35 |
| Stress kan een zware last zijn | 35 |
| Doe een lichaamsscans | 37 |
| Haal je wel goed adem? | 38 |
| Als je beter ademhaalt, voel je je ook beter. | 40 |
| Het verfrissende gapen | 41 |
| Gespannen op weg naar ontspanning | 42 |
| Progressieve ontspanning uitproberen | 42 |
| Beheers je lichaam met je geest – gebruik de kracht van suggesie | 44 |
| Je stress uitrekken | 47 |
| Een energiestoot van drie minuten nemen | 47 |
| Nog meer manieren om je te ontspannen | 48 |
| Hoofdstuk 4: Je geest tot rust brengen. | 49 |
| Ongewenste gedachten afremmen | 50 |
| Je gedachten sorteren | 50 |
| Controle over je denken | 51 |
| Bezorg jezelf wat afleiding | 54 |
| Gebruik je fantasie | 54 |
| Piekeren? Ik? | 56 |
| Niets doen: meditatie is goed voor je | 58 |
| Zo gaat mediteren | 58 |
| Meditatieve ademhaling | 59 |
| Mediteren met een mantra | 60 |
| Jezelf hypnotiseren | 61 |
| Verrassing! | 61 |
| Een lichte trance opwekken | 61 |
| Hoofdstuk 5: Minder stress met mindfulness | 63 |
| Mindfulness onder de loep | 64 |
| Hoe mindfulness je stress kan verminderen | 66 |
| Vaardig worden in mindfulness | 68 |
| Benut je ademhaling | 68 |

| | |
|--|-----------|
| Je dagelijkse routines herzien | 69 |
| Leren je los te maken | 70 |
| Je aandacht sturen | 72 |
| Hoofdstuk 6: De geheimen van stressbestendig denken | 73 |
| Hoe je denken tot stress kan leiden. | 74 |
| Inzicht in stressverwekkend denken | 74 |
| Je denkfouten | 76 |
| Dramatiseren | 77 |
| De bloedhekel | 77 |
| Doemdenken | 78 |
| Generaliseren | 78 |
| Gedachtelezen en overhaaste conclusies trekken. | 79 |
| Minderwaardigheid? | 80 |
| Dingen persoonlijk opvatten | 80 |
| Emotioneel redeneren | 81 |
| Filteren | 82 |
| Overdrijven en bagatelliseren | 82 |
| Moeten en mogen | 83 |
| Je positieve innerlijke dialoog | 84 |
| Stressbestendige waarden, doelen en attitudes | 85 |
| Je waarden en doelen verduidelijken | 86 |
| Je dankbaar tonen | 88 |
| Optimisme in ere houden. | 89 |
| Lachend op weg naar minder stress | 90 |
| Doe iets goeds voor een ander | 91 |
| Voeg een spirituele dimensie toe | 92 |
| Hoofdstuk 7: Stress bij boosheid en piekeren wegnemen | 95 |
| Je boosheid te boven komen | 95 |
| De voors en tegens van boosheid. | 97 |
| Niet zo driftig! | 98 |
| Je gedachtepatroon wijzigen | 99 |
| Minder piekeren | 105 |

| | |
|---|------------|
| Pieker je te veel? | 105 |
| Je zorgen in beeld brengen | 106 |
| Inzicht in je zorgen | 107 |
| Je bezorgdheid onder controle krijgen en verminderen . . . | 109 |
| Doorbreek je zorgencyclus | 110 |
| Corrigeer je denkfouten | 111 |
| Aan je zorgen ontsnappen | 112 |
| Hoofdstuk 8: Communiceren met minder stress | 117 |
| Begin met luisteren | 118 |
| Een lesje in luisteren | 118 |
| Nu is het jouw beurt om te spreken | 121 |
| Je assertiviteit testen | 122 |
| Hoe assertief ben je? | 123 |
| Niet te heet, niet te koud – precies goed | 125 |
| Assertiever worden | 126 |
| Kijk hoe je dingen zegt | 126 |
| Zeg (o zo vriendelijk) ‘nee’ | 127 |
| Omgaan met lastige mensen | 127 |
| Blijf kalm | 128 |
| Wees niet vaag | 128 |
| Vermijd bombardementen | 128 |
| Hoed je voor ‘altijd’ en ‘nooit’ | 129 |
| Vat het niet persoonlijk op | 129 |
| De veldslag is verloren, maar de oorlog nog niet | 130 |
| Hoofdstuk 9: Stressbestendig leven en werken | 131 |
| Minder stress op het werk | 132 |
| Symptomen van werkstress | 132 |
| Je zondagavond- en maandagochtendstress te boven komen | 133 |
| Stressverminderende technieken toepassen | 134 |
| Een stressbestendige werkruimte creëren | 136 |
| Deel je tijd goed in | 137 |

| | |
|--|------------|
| Voed je lichaam (en je geest) | 137 |
| Ontspannen thuiskomen | 140 |
| Een stressbestendig leven leiden | 141 |
| Maak er een gewoonte van | 141 |
| Een stok achter de deur | 143 |
| Je eigen oase vinden | 144 |
| Benadruk de positieve dingen | 144 |
| Doe iets, 't maakt niet uit wat | 146 |
| Ga er even tussenuit | 148 |
| Leef bedachtzaam, in het heden | 150 |
| Neem je plezier serieus | 151 |
| Hoofdstuk 10: Tien gewoonten van stressvrije mensen | 153 |
| Weten hoe je kunt ontspannen | 153 |
| Verstandig eten en veel bewegen | 154 |
| Voldoende en regelmatig slapen | 154 |
| Geen zorgen over futiliteiten | 155 |
| Niet te vaak boos worden | 155 |
| Leid een georganiseerd leven | 155 |
| Deel je tijd efficiënt in | 155 |
| Zorg voor ondersteuning | 156 |
| Houd je waarden in ere | 156 |
| Gebruik je gevoel voor humor | 156 |
| Index | 157 |

Inleiding

Bijna iedereen heeft het gevoel dat hij te veel stress te heeft. Ik hoor mensen dagelijks klagen over de stress die hen te veel wordt, hun het plezier in het leven ontnemt en tot ontevredenheid leidt. Stressoren kunnen de vorm aannemen van een hoge werkdruk, financiële zorgen, tijdgebrek of eisen die er als gezinslid aan je worden gesteld. Of je ondervindt de gevolgen van specifieke stressoren, zoals een ziekte, werkloosheid, een baby of een hypotheek.

Wat ook de oorzaak is van je stress, het zou best helpen als je een gids had, nietwaar? Je kunt je stress namelijk beheersen of zelfs grotendeels uitbannen. Je hebt daar een gereedschapskist voor nodig die rijk gevuld is met technieken, strategieën en tactieken. Die vind je in dit boek.

Over dit boek

De kleine Ontstressen voor Dummies biedt je de kennis en de vaardigheden die je nodig hebt om op een effectieve manier de stress in je leven te beperken en ermee om te gaan. Bijna alle belangrijke aspecten van het omgaan met stress worden erin behandeld. Zo ga je beter begrijpen waar je stress vandaan komt, welke invloed die op je heeft en, belangrijker nog, wat je eraan kunt doen. Je leert hoe je je lichaam kunt ontspannen, je geest tot rust kunt laten komen en de spanning die voortvloeit uit te veel stress kunt laten wegstromen. Je leert je boosheid te controleren, je minder

zorgen te maken en een levensstijl te ontwikkelen die je beter bestand maakt tegen stress.

Het is niet mogelijk om met één idee of techniek je stress als sneeuw voor de zon te doen verdwijnen, en niet iedere techniek of aanpak werkt voor iedereen even goed. Je moet je eigen pakket samenstellen van ideeën en methoden die je in de verschillende aspecten van je leven kunt integreren. Dat kan gaan van letten op wat je eet tot de stoel waarin je zit, van hoeveel je slaapt tot de manier waarop je je rondtollende gedachten stilzet. Effectief omgaan met stress komt eigenlijk neer op het effectief inrichten van je leven. Daarom vind je in dit boek een hele waaier aan manieren om met stress om te gaan. Je kunt je gereedschapskist vullen met de technieken uit dit boek, zodat ze voor het grijpen liggen als je ze nodig hebt. Het leren omgaan met stress is een doorlopend proces dat je enige tijd – en inspanning – zal kosten, en dat zeer de moeite waard is. Veel succes!

Wegwijzers

Ik maak gebruik van een aantal manieren om je het lezen van dit boek gemakkelijker te maken:

- » *Cursieve tekst* benadrukt nieuwe termen, die ik vervolgens omschrijf.
- » **Vette tekst** duidt op belangrijke termen in opsommingen en op de delen van de opsomming die actie vereisen.
- » Wanneer ik een onderwerp makkelijker toegankelijk wil maken, geef ik de essentie ervan puntsgewijs weer (zoals in dit geval), zodat je niet te veel tekst voorgeschoteld krijgt.

Wat je niet hoeft te lezen

Je hoeft niet alles in dit boek te lezen. Ik heb her en der met wat kadertjes gestrooid waarin je extra informatie vindt, interessante weetjes en voorbeelden die je hopelijk op een amusante wijze informeren. Ze zijn bedoeld om het geheel wat op te fleuren. Als je haast hebt kun je ze voor later bewaren.

Pictogrammen in dit boek

In dit boek staan in de marge vaak kleine ronde tekeningetjes die je aandacht vestigen op verschillende details in de tekst, zogenaamde pictogrammen. Ze betekenen het volgende:



TIP

Ik gebruik dit pictogram om je op een uitzonderlijk nuttig idee te wijzen of als ik je een speciale techniek ga voorstellen om met stress om te gaan.



BELANGRIJK

Dit pictogram kom je tegen als ik iets vertel waarvan ik denk dat het nuttig is om te onthouden en wanneer ik je vraag om je eigen situatie te beoordelen, je stressniveau te bepalen enzovoorts.



PAS OP

Als ik je ergens voor wil waarschuwen, begin ik met dit pictogram te strooien.



TECHNISCHE
INFO

Met dit symbool geef ik een gedetailleerdere technische uitleg. Sla dit gerust over als je niet dieper wilt graven.

Hoe nu verder?

Je kunt dit boek van begin tot eind lezen, maar dat hoeft niet per se. Je kunt overal beginnen waar je wilt, want het meeste materiaal staat op zichzelf en is onafhankelijk van de overige hoofdstukken. Een uitzondering hierop vormen de hoofdstukken 3 en 4, die essentieel zijn en van toepassing op verschillende andere hoofdstukken. Probeer deze hoofdstukken in een vroeg stadium te lezen.

Probeer niet al het gepresenteerde materiaal in één keer onder de knie te krijgen. Ook niet in twee keer. Het kost tijd en vergt oefening om vertrouwd te raken met de vele methodes. Haast je dus niet. Veel van je stressverwekkende gewoontes hebben er lang over gedaan om tot volle wasdom te komen, dus je kunt niet verwachten er in één klap vanaf te zijn. Besteed dagelijks wat tijd aan een aspect van je omgaan met stress, al is het maar een paar minuten. Veel van die minuten kunnen uiteindelijk resulteren in een imposante reeks technieken om de stress de baas te worden.

Bepalen waar je stress vandaan komt**Begrijpen welke invloed stress op je heeft****Weten wat stress is****Een stressmodel bekijken**

Hoofdstuk 1

Inzicht in stress krijgen

Voel je je de laatste tijd gestrester dan anders? Ben je sneller uitgeput dan normaal? Maak je je meer zorgen? Als je vandaag de dag meer stress voelt, ben je niet de enige. Er zijn hele volksstammen die overbelast zijn. Gelukkig kun je veel stress in je leven verminderen of uitbannen en kun je heel goed leren leven met de overgebleven stress.

In dit hoofdstuk ontdek je waar jouw stress vandaan komt, leer je tekenen en symptomen van stress herkennen en lees je hoe stress je ziek kan maken. Ook leg ik uit wat stress eigenlijk is, en hoe je stress kunt aanpakken.