



Hoe ga jij om met druk van buitenaf?

Er zullen altijd zaken zijn die stress kunnen veroorzaken.

Daarom is het belangrijk te onderzoeken hoe jij zelf beter met stressvolle situaties om kunt gaan.

Hieronder vind je een aantal suggesties om meer rust te krijgen in je hoofd en je lijf. Vink aan wat voor jou zou kunnen werken en probeer het eens uit!

Voor meer rust in je hoofd...

- Twee minuten nietsdoen**
'Even helemaal niets doen' is een goede manier om je hoofd tot rust te brengen. Dus ook geen kopje koffie, krantje of Facebook.
- Gun jezelf het gevoel dat je iets hebt bereikt**
Geef jezelf duidelijke grenzen. Stel bijvoorbeeld één belangrijke taak centraal en beloon jezelf als deze af is.
- Geef jezelf schouderklopjes**
Vaak kijken we alleen naar de dingen die niet goed gaan. Sta eens stil bij wat wel goed gaat. Op je werk en privé. Benoem bijvoorbeeld elke dag drie dingen die je goed hebt gedaan.
- Hou een stressdagboek bij**
Hierdoor krijg je beter in beeld wat jou stress geeft en hoe jij daarop reageert. Schrijf op:
 1. Wat gebeurt er?
 2. Hoe voel je je (emoties, gedachten, lichaam)?
 3. Wat doe je?
 4. Hoe succesvol is dat – op een schaal van 1 tot 10?
 5. Wat heb je hiervan geleerd? Hoe zou je het een volgende keer doen?

Voor meer rust in je lijf...

- Ontspan bewust**
Bijvoorbeeld door tijd te besteden aan een hobby of een huisdier. Of door te spelen met de (klein)kinderen.





Hoe ga jij om met druk van buitenaf?

Voor meer rust in je lijf...

Gebruik je ademhaling

Door regelmatig een ademhalingsoefening te doen, zul je merken dat je invloed krijgt op je gevoelens van stress. Hieronder staat een voorbeeld van een oefening. Op internet zijn er nog veel meer te vinden.

Ademhalingsoefening

5 tellen inademen

5 tellen uitademen

Doe dit 6 keer.

Je polsslag daalt hierdoor en je zult voelen dat het gevoel van gejaagdheid minder wordt.

Beweeg elke dag minimaal een half uur

Dit verbetert de doorbloeding van je hersenen. En het gelukshormoon endorfine wordt aangemaakt.

Eet minder stressbevorderende voeding

Stress schreeuwt om suiker, cafeïne, tabak en alcohol. Maar deze verhogen het stresshormoon cortisol en verminderen je weerstand. Matig door gezondere alternatieven te eten en te drinken.

Slaap is een hoofdzaak

Wie tussen de 7 en 9 uur per nacht slaapt, piekert minder, heeft meer zelfvertrouwen en daardoor minder stress. Moeite met slapen? Drink 's-avonds geen koffie of andere drankjes met cafeïne of veel suiker. Kijk het laatste uur voordat je naar bed gaat geen tv en laat de smartphone en tablet met rust.

Drink water

Een lichte uitdroging heeft al een negatief effect op de werking van je hersen. Het stresshormoon cortisol wordt hierdoor aangemaakt. Je kunt dit gemakkelijk voorkomen door 's morgens meteen bij het opstaan twee glazen water te drinken en dit ook voor het slapen te doen.

