

“

GRATIS E-BOOK

*5 krachtige tips voor
minder stress en
meer energie*

FEM.
FITALE

Inleiding

Wie ben ik

Ik ben Monique, een spontane vrouw die lang in de financiële wereld heeft gewerkt. Daar heb ik leuke functies gehad met behoorlijk wat vrijheid om mijn werk zelf in te richten en veel verantwoordelijkheid.

Maar de organisatie veranderde én ik veranderde. We groeiden uit elkaar en ik merkte dat ik meer betekenisvol werk wilde doen. Mensen weer op weg helpen, coachen en trainen.

Inmiddels heb ik mijn eigen coachingburo Fem Fitale. Ik help mannen en vrouwen die vastlopen door ongezonde stress of uitvallen met een burn-out, de regie over hun leven terug te pakken en Fysiek, Emotioneel en Mentaal (FEM ☺) goed voor zichzelf te zorgen waardoor ze weer vrijheid, betekenis en plezier in hun leven ervaren. Dat geeft mij enorm veel energie en voldoening.

Waarom deze gratis tips

Aan het eind van mijn carrière in het bedrijfsleven had ik veel last van ongezonde stress. Ik was niet meer gelukkig op mijn werk. Alles kostte me energie, ik had moeite mijzelf te motiveren. Er moest wat veranderen maar ik had geen idee wat of hoe. Ik was gewend overal zelf de regie te pakken maar het leek wel of alles mij overkwam. Dat gevoel sloeg over op mijn privé- en sociale leven. Ik was doodmoe en had nergens zin in.

Die stress werd chronisch toen ik mijn baan had opgezegd en privé met heftige gebeurtenissen geconfronteerd werd. Ik besepte dat ik hulp nodig had. Alleen kwam ik er echt niet uit.

Coaching heeft mij echt geholpen. Ik kreeg inzicht in mijn eigen gedrag, beperkende overtuigingen en ik leerde mijn stress beter begrijpen. Deze 5 tips hebben mij geholpen om mijn stress te verminderen en me weer energiever te voelen. Dat gun ik jou ook, daarom deel ik ze graag met je.

Ik wens je veel inspiratie bij het lezen van mijn tips en een goed herstel. Denk je dat deze tips anderen ook kunnen helpen? Leuk als je dit e-book dan met ze wil delen.



Monique Houtmeijers,
www.femfitale.nl
monique@femfitale.nl

Eerst meer over stress

WAT IS STRESS

De meeste mensen zien stress als iets negatiefs. Maar stress is in de basis niets anders dan druk, spanning of belasting. Stress is ook functioneel en stamt uit de tijd dat we als oermens moesten overleven in gevaarlijke situaties. Het is een mechanisme dat je lichaam in staat van paraatheid brengt. Er komen verschillende stresshormonen vrij zoals Adrenaline en Cortisol, je ademhaling en hartslag versnellen, je bloeddruk stijgt en er gaat veel energie naar je spieren en hersenen. Alles wordt in werking gesteld om je op korte termijn zo goed mogelijk te laten presteren.

GEZONDE STRESS

Stress is essentieel voor jouw bestaan. Je hebt het nodig om te presteren en jezelf te ontwikkelen. Het zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren of geconcentreerd kunt werken. Denk maar eens aan een belangrijke sportprestatie, een examen of een andere spannende gebeurtenis. Zodra die spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning af en kun je herstellen. Je krijgt fysiek en mentaal rust en ontspant.

ONGEZONDE STRESS

Stress wordt ongezond als je continu gespannen bent en je niet meer tot rust en ontspanning komt. Er is alleen spanning en geen herstel. Die ene spannende gebeurtenis is ingeruild voor bijvoorbeeld een structureel te zware werkbelasting, de druk van een jong gezin of een ingrijpend life-event waarover je je voortdurend zorgen maakt.

Dan blijven de hormonen door je lichaam gieren en blijft het stress systeem actief. Een langdurige aanmaak van te veel Cortisol put je lichaam uit. Naast fysieke klachten raak je ook mentaal en emotioneel uitgeput. Je stress wordt chronisch en kan uiteindelijk tot een burn-out leiden.

5 krachtige tips

Tip 1 Ga bewegen

Zoals je hebt gelezen heb je een te grote hoeveelheid van het stresshormoon Cortisol in je lichaam. Beweging is essentieel voor de afbouw van Cortisol. Bovendien maakt je lichaam, als je beweegt, het gelukshormoon Endorfine aan. Dus je slaat twee vliegen in een klap.

Maar welke beweging is dan goed voor je? Denk hierbij aan stevig wandelen, rustig joggen, fietsen of zwemmen. Vermijd explosieve sporten als bootcamp, spinning en squash. Neem voorlopig ook niet deel aan wedstrijden.

Voel steeds of je niet over je grenzen gaat. Te intensief of te lang bewegen veroorzaakt juist stress. De vuistregel is dat je tijdens het bewegen nog moet kunnen praten. Verder is het belangrijk om na een dag met matig intensieve beweging, een rustdag te nemen. Op die rustdag kun je best een stukje wandelen maar ga niet 'trainen'. Deze rustdag is bedoeld om je lichaam te laten herstellen.

Tip 2 Check regelmatig bij jezelf in

Als je veel stress hebt, zit je vooral in je hoofd. Ben je bezig met het verleden; waarom iets is gebeurd en wat had je anders moeten doen. Of je zit vooral in de toekomst; ik wou dat ik al beter was, ik moet dit toch al kunnen.

Het helpt om je meer bewust te zijn van wat er NU is. Welke gedachten en emoties er door je heen gaan. En hoe je je in je lijf voelt. Je checkt op deze manier bij jezelf in. De meditatieoefening bestaat uit 3 stappen. Iedere stap duurt 1 minuut. Pas hem in het begin dagelijks toe.

Zorg dat je een fijne plek hebt waar je niet gestoord wordt. Ga rustig zitten of liggen, sluit je ogen.

Stap 1: Bewust worden van gedachten en gevoelens

- o Ga bij jezelf na, hoe is het nu met je?
- o Welke gedachten gaan door je heen?
- o Welke gevoelens zijn er?

Merk ze alleen op, je hoeft niets te veranderen of er iets van te vinden

Stap 2: Aandacht bij je ademhaling

- o Volg je ademhaling.
- o Merk op hoe je ademt. Adem je in door je neus en uit door je mond?
- o Merk op hoe je ademhaling is, snel of langzaam, diep of oppervlakkig, in je borst of in je buik.

Merk het alleen op, je hoeft niets te veranderen of er iets van te vinden

Stap 3: Aanwezig in je lichaam

- o Breid je aandacht uit naar je hele lichaam; Hoe voelt het nu in je lichaam?
- o Ervaar je ergens spanning in je lichaam? Ga daar eens met je aandacht naar toe.
- o Ervaar je lijf als een geheel, neem waar hoe je zit of ligt.

Beweeg je lichaam, open je ogen en kom langzaam weer terug

Tip 3 Stel de juiste prioriteiten

Leer jezelf om prioriteiten te stellen. Je kunt niet alles op hetzelfde moment bereiken. Probeer dus voor jezelf te focussen en op papier te zetten welke activiteiten je allemaal nog wilt doen. Zet deze activiteiten vervolgens af tegen de prioriteitenmatrix. In deze matrix scoor je iedere activiteit op het wel of niet bijdragen aan je doel en of het 'nu' moet of 'later kan'. Hierbij heb je 4 varianten:



1. Draagt bij aan mijn doel en moet nu

Wanneer activiteiten bijdragen aan je doel en urgent zijn, wordt er direct een actie gevraagd. Aan deze activiteiten geef je dan ook de hoogste prioriteit. Een voorbeeld van een belangrijke en urgente activiteit is een bezoek aan de dokter bij aanhoudende hoofdpijn, of het bellen van een loodgieter wanneer je een lekkage hebt. Zonder actie kunnen er langdurige problemen ontstaan die je wilt voorkomen.

2. Draagt bij aan mijn doel maar kan later

Draagt de activiteit bij aan je doel maar kan het later? Dan zijn het activiteiten die je kunt plannen. Deze krijgen prioriteit 2. Denk bijvoorbeeld aan het poetsen van je huis. Dit hoeft je op maandag-ochtend niet à la minute te doen, maar kun je wel plannen voor zaterdagochtend als je daar de ruimte voor hebt. Door het plannen van dit soort activiteiten, voorkom je 'crisis' situaties zoals bij prioriteit 1.

3. Draagt niet bij aan mijn doel maar moet nu

Dit soort activiteiten zijn voor jezelf minder belangrijk, maar door andere omstandigheden wel urgent. Dit kan te maken hebben met de agenda van anderen of bepaalde deadlines die zijn opgelegd omdat er anders andere zaken in de soep lopen. Denk aan een mailtje van een collega met een bepaald verzoek dat niet direct bijdraagt aan jouw doelen. Stel jezelf hierbij de vraag of deze activiteiten echt uitgevoerd moeten worden. Misschien kun je iemand anders vragen? Als dit beide geen optie is, probeer dan een tijds winst te behalen bij het uitvoeren van de activiteit.

4. Draagt niet bij aan mijn doel en kan later

Activiteiten die niet bijdragen aan jouw doel én later kunnen, zijn verspilling van tijd. Je wilt ze dan ook liever uit de weg gaan als er veel op je bord ligt. Activiteiten in deze categorie zijn onder andere nieuwsbrieven in je inbox, overmatige sociale gesprekjes, jezelf verliezen op het internet, meldingen op je telefoon, veel tijd besteden aan cc mailtjes, social media, etc. Je kunt jezelf gemakkelijk verliezen in dit soort activiteiten en kunt ze daarom beter voorkomen.

bron Skillstown blog

Tip 4 Gelooft niet alles wat je denkt

Wow, wat is ons brein krachtig. Zo krachtig dat het in lastige situaties al gaat invullen wat er zou kunnen gebeuren terwijl je helemaal niet zeker weet of dat ook echt gebeurt. Soms gaan je gedachtes behoorlijk met je aan de loop. Verzin je er van alles bij, maak je het heel groot en negatief zodat het emoties van angst, boosheid of verdriet bij je oproept.

Stel je maar eens voor dat je in een vergadering een voorstel mag presenteren. Je hebt maar 20 minuten de tijd en je voelt je onzeker of dat wel voldoende tijd is om je hele presentatie te houden.

's Nachts ga je een heel scenario in je hoofd uitwerken. *'Ik weet zeker dat ik te weinig tijd heb. Dat lukt me nooit. Ik moet dit echt goed doen anders heeft dit zoveel consequenties voor mij.*

Als je deze gedachtes gelooft sta je vermoeid op en start je heel onzeker aan je presentatie.

De Amerikaanse Byron Katie ontdekte dat het vaak helemaal niet waar is wat je denkt. Ze heeft hiervoor 4 vragen bedacht die je jezelf kunt stellen als je merkt dat je gedachte op hol slaat:

1. Is die gedachte waar?
2. Weet ik 100% zeker dat het waar is?
3. Hoe voel en gedraag ik me als ik die gedachte geloof?
4. Wie en hoe zou ik zijn zonder die gedachte?

Onderzoek maar eens of jij deze gedachtes ook hebt. En als je je hiervan bewust bent, stel jezelf dan deze 4 vragen. Het werkt nog beter als je de vragen en antwoorden op schrijft. Kijk achteraf maar eens welke gedachtes je had en hoe het in de praktijk is gegaan. Schrijf hoe het daadwerkelijk is gegaan op hetzelfde blad. Wat voel je nu?

Tip 5 Wees dankbaar voor wat goed ging of fijn was

Blijft bij jou ook alleen maar hangen 'wat er niet goed ging of niet goed is'? Als je de krant leest of het journaal kijkt merk je dat negatieve gebeurtenissen je bij blijven en dat je positieve berichten snel vergeet. Voor de afname van je stress en het vergroten van je energievoorraad is het belangrijk om je juist te focussen op dát wat er goed ging of fijn was.

Maar hoe doe je dat dan? Maak aan het eind van iedere dag een briefje met drie dingen die goed gingen of fijn waren en waarvoor je dankbaar bent. Voel die dankbaarheid, beschouw het niet als een vanzelfsprekendheid. Ook als je dankbaar bent voor iets dat anderen voor je hebben gedaan, geeft dat je energie.

Bewaar de briefjes in een mooi doosje of glazen pot. Of schrijf ze in speciaal schrift. Bekijk ze op de momenten dat je langdurig stress ervaart. Het gevoel van dankbaarheid geeft ontspanning en rust.

Alle tips in 1 overzicht

Hier staan alle tips nog even op een rijtje. Handig om uit te printen of op te slaan. Tenslotte wil ik je veel succes wensen met het in praktijk brengen van de tips. Heb je behoefte aan meer ondersteuning of heb je een vraag? Je mag mij altijd mailen, bellen of een berichtje sturen.



Minder stress & meer energie

- Tip 1 Ga bewegen
- Tip 2 Check regelmatig bij jezelf in
- Tip 3 Stel de juiste prioriteiten
- Tip 4 Geloof niet alles wat je denkt
- Tip 5 Wees dankbaar