

Tips bij het terugdringen van stress

Deze tips kunnen je helpen om spanning en stress te verminderen en hiermee om te leren gaan. Houden spanning en stress desondanks aan en lukt het je niet hier zelf een verandering in aan te brengen, neem dan contact op met de praktijk voor professionele begeleiding.

Thessa Hendriks praktijk One – september 2015

1: Spoor uitlokkende signalen op en probeer deze te veranderen

Als dit niet lukt probeer dan je kijk op de situatie te veranderen

2: Verander de manier waarop je naar de situatie kijkt

Verwacht je niet te veel? Of zijn je verwachtingen te hoog of onrealistisch?

3: Zorg regelmatig voor ontspanning

Als korte periodes van stress worden afgewisseld met ontspanning komt je lichaam weer tot rust. Neem pauzes, zoek een positieve uitlaatklep voor je frustraties.

4: Zorg voor voldoende lichaamsbeweging

Beweging is een belangrijke ontlading voor (opgekropte) stress en spanning.

5: Zorg voor een goede organisatie en planning

Maak lijsten, leg prioriteiten vast, voorkom dat je dingen vergeet en vergroot het gevoel van controle. Aanvaard dat je de minder dringende dingen niet onmiddellijk kunt doen.

6: Toon je emoties en deel deze met anderen

Emoties kunnen uiteten verminderd de spanning. Schrijf dingen op in een speciaal aangelegd schriftje.

7: Zoek steun bij anderen

Stressende gebeurtenissen zijn beter te hanteren als je kunt terugvallen op mensen op wie je kunt rekenen en met wie je je gevoelens kunt delen. Gedeelde smart is halve smart. Praten kan andere en nieuwe inzichten geven. Anderen kunnen je goede adviezen geven.

8: Leer 'nee' zeggen

Teveel 'ja' zeggen geeft verplichtingen en verwachtingen die je niet altijd waar kunt maken. Om kunnen gaan met eigen grenzen is belangrijk om niet overvraagd te worden. Heb zorg voor jezelf!

9: Bouw een gezonde leefstijl op

Voldoende slaap, gezonde voeding, beweging, humor, wees zuinig met alcohol en koffiegebruik, let op je rookgedrag.

10: Houd verantwoordelijkheden gescheiden

Wat is van jou en wat hoort bij de ander, neem de taken en verantwoordelijkheden van anderen niet over. Ieder draagt zijn eigen last en heeft hierin zijn eigen verantwoordelijkheid te (leren) nemen. Blijf jezelf afvragen *'is dit van mij en hoort dit bij mij of bij de ander'*.

Einde