

Albert Sonneveld



**MINICURSUS:
LEVEN ZONDER
STRESS**

deel 1



sonneveltopleidingen

STRESS



INLEIDING

Het lijkt of je het voortdurend van iedereen die je kent hoort: 'Ik ben ZO gestresst!'. Tegenwoordig wordt een enorme druk op mensen gelegd. Deze druk veroorzaakt stress en angst, en vaak zijn we niet voldoende gewapend om met deze stressfactoren, die angst veroorzaken en andere gevoelens die ons letterlijk ziek maken, om te gaan.

De statistieken zijn verbijsterend. In Nederland lijden 1 op de 16 personen aan angststoornissen. In 2011 werd het aantal personen van 18 tot 65 jaar met dit probleem geschat op 1.061.200

Volgens het Kenniscentrum van Angst en Depressie krijgt 1 op de 5 Nederlanders in zijn of haar leven te maken met een angststoornis. Hiermee is het één van de meest voorkomende gezondheidsprobleem van Nederlandse vrouwen en bij mannen komt dat op de tweede plaats.

Vrouwen lijden bijna twee keer zoveel aan angst en stress dan mannen. Angststoornissen zijn de meest voorkomende mentale ziekte in Nederland. Er lijden zelfs meer mensen aan dan aan depressies. Angst is het grootste probleem op het terrein van mentale ziektes bij volwassenen van 65 jaar en ouder. Angststoornissen kosten in Nederland jaarlijks meer dan € 700 miljoen. Mensen die aan angststoornis lijden bezoeken gemiddeld vijf dokters vóór ze de juiste diagnose krijgen.

Helaas gaan stress en angst hand in hand. In feite is angst een van de belangrijkste symptomen van stress. En 80% van alle ziektes is gerelateerd aan stress, direct of indirect.

Stress is veel gevaarlijker dan we ooit gedacht hebben. Waarschijnlijk heb je wel eens gehoord dat het jouw bloeddruk kan verhogen en daardoor de kans op een beroerte in de nabije toekomst vergroot. Maar onlangs stond in een brochure over een gezondheidsverzekering dat 90% van bezoeken aan een eerstelijns dokter te maken had met een stress-gerelateerde stoornis.

In het tv-programma Wetenschap24 komt naar voren dat chronische stress de normale functie van het immuunsysteem van het lichaam kan aantasten. En onderzoeken hebben uitgewezen dat personen die aan stress lijden kwetsbaarder zijn, meer kans hebben een ziekte op te lopen en ontvankelijker zijn voor allergieën, **immuunziekten** en hart- en vaatziekten.

Dokters zijn het erover eens dat gedurende chronische stress de noodzakelijke lichaamsfuncties, zoals de spijsvertering en immuunsystemen, niet op de juiste manier functioneren. 'Daarom worden mensen ziek' zeggen zij. 'Ook psychosomatische aandoeningen komen vaak voor, ziektes met een emotionele of psychologische kant'.

Mensen reageren vaak op een ongezonde manier op stress bijvoorbeeld door te roken, alcohol te drinken, te veel of te weinig te eten of door geestelijk inactief te worden. Hierdoor wordt de schade die de stress zelf aan het lichaam toebrengt, nog vergroot.

Stress is onderdeel van het dagelijks leven. De manier waarop we er op reageren maakt het verschil.

Stress is onderdeel van het dagelijks leven. De manier waarop we op stress reageren maakt het verschil als het erom gaat onze gezondheid en ons welzijn te behouden. Druk is nooit te vermijden en druk leidt tot stress. Je moet je realiseren dat je stress nooit helemaal uit je leven kunt verbannen, maar je kunt wel technieken aanleren waarmee je de stress tot meer gezonde proporties terug kunt brengen.

Toen ik besloot deze minicursus Leven zonder Stress te schrijven, dacht ik wat is nou de makkelijkste manier om stress en angst uit te schakelen? Dat is eigenlijk door je in een kamer op te sluiten en nooit meer met anderen te praten. Maar dan loop je natuurlijk weg voor het probleem in plaats van dat je het oplost.

Ik heb jarenlang zelf aan angststoornissen geleden die door stress werden veroorzaakt. Ik heb geleerd er tot op zekere hoogte mee om te gaan, al leer ik altijd nieuwe dingen en ben ik steeds op zoek naar bepaalde mechanismen die me daarbij kunnen helpen. Daarom heb ik in deze minicursus Leven zonder stress enkele persoonlijke ervaringen gecombineerd met adviezen van andere deskundigen, en geef ik je daarmee de handvaten en tips die je in stressvolle situaties kunnen helpen.

Ook heb ik enkele manieren beschreven waarop je de intensiteit van angst- en paniekaanvallen waaraan veel mensen lijden, af kunt zwakken. Tijdens het onderzoek voor deze minicursus Leven zonder stress stuitte ik op enkele verbazingwekkende dingen, en ik kan niet wachten om die met je te delen.

Ik heb geleerd hoe ik stress en angst zoveel mogelijk uit mijn leven kan verbannen, laten we nu dus eens nagaan wat jij kunt doen om zoveel mogelijk angst- en stressvrij door het leven te gaan!

**WAAROM
ZIJN WE ZO
GESTRESST?**



We leven in heel vermoeiende en moeilijke tijden en dat lijkt er niet beter op te worden. Soms lijkt het leven verschrikkelijk pijnlijk en oneerlijk, maar toch slagen we er in om door te knokken, elke dag opnieuw, hopen en biddend dat de dingen spoedig beter zullen gaan.

Maar de wereld wordt elke dag een gekkere en meer onzekere – om van stressvollere nog maar te zwijgen – plaats om in te leven. Niets lijkt meer veilig te zijn. Miljoenen mensen hebben torenhoge schulden. Velen verliezen hun baan, hun huis, hun lichamelijke en soms zelfs hun geestelijke gezondheid. Zorgen, depressies en angsten lijken voor veel te veel mensen dagelijks terugkerende fenomenen.

Het is alsof we in de Eeuw van de Angst zijn beland. In 2002 stond dit luid en duidelijk op de omslag van Time magazine en was het het hoofdartikel in die betreffende editie. De voortdurende stress en onzekerheden van het leven in de 21e eeuw hebben ongetwijfeld hun tol geëist, als gevolg waarvan veel mensen voortdurend in angst en zorgen leven.

Zet het nieuws aan of sla een krant open en we worden gebombardeerd door zorgwekkende beelden en verhalen. We beginnen ons af te vragen of we ergens wel veilig zijn. In deze eeuw van informatie hebben we niet eerder zoveel toegang gehad tot zoveel belangrijke gegevens.

Een andere stressfactor is de economie. Ons land heeft schulden en dat geldt ook voor veel van onze inwoners. Stijgende gasprijzen, exorbitante woonkosten, zelfs de kosten van voedsel hebben veel Nederlanders gedwongen saai, onbevredigende baantjes te accepteren. Ze doen dit werk omdat ze een loonstrookje nodig hebben. Het is tegenwoordig belangrijker de kost te verdienen dan een droomcarrière te hebben.

Vrouwen ervaren steeds meer stress omdat veel vrouwen ervoor kiezen te blijven werken wanneer ze kinderen krijgen. Veel vrouwen voelen zich genoodzaakt van alles voor anderen te doen. Het resultaat is dat ze een salaris thuisbrengen, het huishouden regelen en tegelijkertijd moeder, echtgenote, dochter en zus zijn. Het probleem hierbij is dat veel vrouwen simpelweg te weinig tijd voor zichzelf vrijmaken en op die manier het stressniveau nog verhogen.

Zelfs kinderen kunnen de druk van stress en angst voelen. Tegenwoordig kunnen kinderen die van de middelbare school afkomen, kiezen uit meer dan 2000 (!) verschillende soorten vervolgopleidingen... Dit geeft absoluut een gevoel van keuzestress. Bovendien is hun uitgavepatroon de laatste jaren ook flink gestegen. Hierdoor zijn ze genoodzaakt om los van hun studieproblemen parttime baantjes te nemen om extraatjes te kunnen betalen die hun ouders zich niet 'meer' kunnen veroorloven. En als je ook nog de geestelijke druk aan dit alles toevoegt heb je een echte **snelkookpan!**

Mobiele telefoons, internet, computers, social media, iPods – we zijn altijd op weg en willen altijd bereikbaar zijn. We maken geen tijd meer vrij om te ontspannen en van het leven te genieten. Waarom niet? Eén ding is zeker; we zouden het moeten doen!

Het is alsof we in de Eeuw van de Angst zijn beland

We voelen ons gedwongen deze dingen te doen omdat we denken dat we het MOETEN doen, niet omdat we het WILLEN doen. Voor veel mensen is het maar al te vaak moeilijk om gewoon 'NEE' te zeggen. Hierdoor scheppen ze veel onnodige verwachtingen en verplichtingen die hen onrustig en gespannen maken.

We zullen allemaal situaties ervaren die ertoe leiden dat we onszelf stress bezorgen of onrustig worden. De redenen zijn te talrijk om te vermelden, maar enkele voorbeelden zijn het kopen van een huis, gasten die komen logeren (schoonfamilie!), gepest worden, examens, het zorgen voor kinderen, financiën regelen, relatieproblemen en reizen.

Stress is een 'normale' functie in het leven van alledag. Het wordt alleen een probleem als het ons leven lijkt te gaan beheersen.

Iedereen zal verschillende redenen hebben waarom een bepaalde situatie druk op hem legt. Gewoonlijk is dit het geval als we het gevoel hebben de controle over een situatie kwijt te zijn. Dan voelen we dat de situatie ons steeds meer in zijn greep krijgt, waardoor we ons zorgen gaan maken of stress ervaren.

Als stress wordt veroorzaakt doordat we de controle over een situatie verloren hebben, is er maar één oplossing: we moeten proberen dit om te keren en de controle terug te krijgen. In dit verband heb ik goed nieuws: JE KUNT DIT DOEN!

Je hebt alles in je dat je nodig hebt om je stress en de daarmee gepaard gaande angsten te overwinnen. Het probleem is dat we vaak niet beseffen dat we wel degelijk controle hebben omdat we het gevoel hebben de situatie niet langer te beheersen. Maar de handvaten zijn er, je moet ze alleen gebruiken.

Laten we eerst eens kijken naar de barrières die we opwerpen en die ons beletten gezond te worden en onze angst en stress kwijt te raken.

Wil je hulp bij het vinden van
meer balans in je leven?

<http://albertsonnevelt.nl>



**BLOKKEREN
VAN GEDRAG
DAT JOUW
STRESS IN
STAND HOUDT**

Je vertoont waarschijnlijk drie obsessieve gedragspatronen die jouw genezingsproces verhinderen opdat je van een stressvrij leven geniet. Het herkennen van deze barrières kan een eerste belangrijke stap zijn.

Het eerste is het **obsessieve negativisme**. Als je obsessief negatief bent, betekent dit dat je de neiging hebt 'negatief' te staan tegenover mensen, plaatsen, situaties en dagelijkse dingen.

Misschien zeg je soms dingen als 'Dit kan ik niet' of 'Niemand begrijpt het' of 'Niets werkt ooit!'. Dit doe je wellicht onbewust, maar het betekent dat je eigenlijk iets hebt dat bekend staat als een 'zure-druiven-houding' waardoor je niet weet hoe het is om het leven door een positieve bril te zien en te genieten van de schoonheid in jezelf en in de mensen om je heen! Er ligt een hele wereld voor je open... een wereld met geluk en positief denken.


Vervolgens is er het **obsessieve perfectionisme**. Als je op een obsessieve manier perfectionisme nastreeft wil je alles doen op een manier die tot allerlei angsten leidt. Je gaat dingen zeggen als 'Ik moet dit goed doen, anders ben ik een mislukkeling!' of 'Als ik niet heel nauwgezet ben, worden de mensen kwaad op me!'. Ook dit gedragspatroon kan geheel buiten je bewustzijn vallen, maar het heeft een heel belangrijk effect op je vaardigheid om van dingen te genieten zonder je nerveus en gestresst te voelen.

Tot slot heb je de **obsessieve analyse**. Als je geobsedeerd bent door het analyseren van allerlei dingen, wil je eindeloos op een taak of een probleem terugkomen. Je zult bv. uitspraken doen als 'Ik moet dit heel goed bekijken, bestuderen en het voor 100% doorgronden ... of anders kan ik me niet ontspannen!' of 'Als ik het kalm aan doe en de dingen maar laat gebeuren zonder ze regelmatig te bekijken, dan gaan ze verkeerd!'.

Analytisch denken is een uitstekende karaktertrek, maar het mag er niet toe leiden dat je er ononderbroken mee bezig bent en je de rozen niet meer ruikt omdat je het te druk hebt met het analyseren van alles en iedereen om je heen. Inzicht krijgen in deze vorm van gedrag is een van de belangrijkste stappen om van de stress af te komen en volledige controle over je angstgevoelens te krijgen.

Als je merkt dat je een van bovengenoemde 'Blokkerende Gedragspatronen' vertoont, dan kun je twee dingen doen om jezelf te helpen. Ten eerste, vraag de mensen die je kent, waar je van houdt en die je vertrouwt: 'Sta ik negatief tegenover dingen?'. 'Klaag ik veel? En 'Ben ik moeilijk om om je heen te hebben?'.

De antwoorden zullen je misschien niet bevallen, de waarheid kan nu eenmaal pijnlijk zijn. Maar het inzicht dat je door de betrokkenheid van anderen verkrijgt is van onschatbare waarde, en je zult precies weten wat anderen van je vinden. Accepteer hun opmerkingen, zie ze als informatie die jou vooruit helpt en besef dat je verbazingwekkende inzichten verkrijgt uit wat je hoort.



Er ligt een hele wereld voor je open... een wereld met geluk en positief denken.

Ten tweede, hou een dagboek bij waarin je patronen noteert in je gebruik van 'blokkerende gedrag patronen'. Zelfs wanneer je niet echt dol bent op schrijven, het loont de moeite om elke dag een korte aantekening in een notitieboekje of een dagboek te maken. Het grote voordeel hiervan is dat je patronen in je gedrag gaat ontdekken die duidelijk maken waarom je er niet in slaagt je angstgevoelens te overwinnen.

Verder in deze minicursus Leven zonder stress zal ik je enkele waardevolle technieken leren om stress te bestrijden, maar eerst moet je deze blokkades herkennen, zodat je kunt overstappen naar de 'geneesfase' en je stress en angsten kunt overwinnen.

Veel mensen denken dat stress en angstgevoelens hetzelfde zijn. Maar er is echt een verschil...

Veel mensen denken dat stress en angstgevoelens hetzelfde zijn. Maar er is echt een verschil...

STRESS OF ANGST



In tegenstelling tot wat algemeen wordt aangenomen bestaat er een verschil tussen stress en angst. Stress komt voort uit de druk die we in ons leven ervaren. We worden onder druk gezet door ons werk of door andere taken die onze geest en ons lichaam enorm onder druk zetten. Dit leidt tot het vrijkomen van adrenaline, stijging van de bloeddruk, langduriger hormonale depressies en andere negatieve veranderingen en effecten.

Een van deze negatieve effecten is angst. Bij angstgevoelens is de vrees sterker dan alle andere emoties die samengaan met bezorgdheid en ongerustheid. Hierdoor wordt een mens een kluizenaar bij wie de zenuwen door de keel gieren. Andere symptomen zijn pijn op de borst, duizeligheid, kortademigheid en paniekaanvallen.

Stress wordt veroorzaakt door een stress-veroorzakende factor ofwel stressfactor. Angst is stress die voortduurt nadat deze stressfactor verdwenen is. Stress kan uit iedere situatie of gedachte voortkomen die je gefrustreerd, boos, nerveus of zelfs angstig maakt. Wat voor de ene mens stressvol is hoeft dit niet noodzakelijkerwijs ook voor anderen te zijn.

Angst is een gevoel van ongerustheid of vrees en gaat vrijwel altijd samen met gevoelens van dreigend onheil. De bron van dit ongemak is niet altijd bekend of wordt niet altijd herkend, en dit kan bijdragen aan je ellendige gevoel.

Stress is de manier waarop onze lichamen reageren op iets dat onze gebruikelijke balans in het leven verstoort. Een voorbeeld van stress is de respons die we voelen wanneer we bang zijn of bedreigd worden. Tijdens stressvolle gebeurtenissen maken onze adrenalineklieren adrenaline vrij; een hormoon dat de verdedigingsmechanismen van ons lichaam activeert, die ons hart doen bonzen, onze bloeddruk doen stijgen, onze spieren doen spannen en de pupillen van onze ogen verwijden.

Een belangrijke aanwijzing voor toegenomen stress is een sterke verhoging van je polsslag. Maar een normale polsslag betekent niet noodzakelijkerwijs dat je geen stress hebt. Voortdurende pijnen, hartkloppingen, angstgevoelens, chronische vermoeidheid, huilbuien, te veel of te weinig eten, vaak terugkerende infecties en een toename of afname van je seksuele verlangens zijn signalen die je in de gaten moet houden omdat ze erop kunnen wijzen dat je aan stress lijdt.

Natuurlijk reageren we bij stress niet altijd even extreem en gaan we niet altijd gebukt onder een overmaat aan vrees als we met een stressvolle situatie worden geconfronteerd.

Sommige mensen zijn gevoeliger voor stress dan anderen; voor sommigen lijken zelfs doodgewone dagelijkse beslissingen een onoverkomelijke hindernis. Beslissen wat ze 's avonds zullen eten of wat ze in de winkel zullen kopen, is voor hen een buitengewoon belangrijk dilemma. Aan de andere kant zijn er ook mensen die zich onder stress juist beter voelen. Ze worden door de kracht van de druk die op hen wordt gelegd juist veel productiever.

Stress is de manier waarop onze lichamen reageren op iets dat onze gebruikelijke balans in het leven verstoort.

Onderzoek toont aan dat vrouwen met kinderen hogere niveaus van aan stress gerelateerde hormonen in hun bloed hebben dan vrouwen zonder kinderen. Betekent dit dat vrouwen die geen kinderen hebben geen stress ervaren? Absoluut niet!

Het betekent alleen dat vrouwen die geen kinderen hebben niet zo vaak of niet in dezelfde mate aan stress lijden als vrouwen die wel kinderen hebben. Voor vrouwen met kinderen betekent dit dat het heel belangrijk is om tijd voor zichzelf in te ruimen; als je stressniveau is afgenomen zul je in een betere gemoedsgesteldheid zijn om je kinderen te helpen en om de dagelijkse uitdaging van het ouderschap aan te kunnen.

Aan de andere kant, angst is een gevoel van onbehaaglijkheid, van niet lekker in je vel zitten. Iedereen ervaart het wanneer hij met een stressvolle situatie wordt geconfronteerd, bv. voor een examen of een interview, of tijdens een zorgelijke periode zoals een ziekte. Het is normaal angstig te zijn als je met iets moeilijks of gevaarlijks te maken hebt. Een lichte vorm van angst kan dan een positieve en nuttige ervaring zijn.

Voor veel mensen is angst echter een verstoring van het normale leven. Buitensporige angstgevoelens worden vaak geassocieerd met psychiatrische aandoeningen, zoals een depressie.

Angstgevoelens worden als abnormaal beschouwd als ze blijven voortduren of heel intens zijn, als ze opkomen zonder dat er een stressvolle gebeurtenis plaatsvindt, of wanneer ze een negatief effect hebben op alledaagse activiteiten, zoals naar je werk gaan.

De fysische symptomen van angstgevoelens worden veroorzaakt doordat de hersenen berichten sturen naar delen van het lichaam om de 'vecht of vlucht'-reactie voor te bereiden. Het hart, de longen en andere delen van het lichaam werken sneller. De hersenen maken ook stresshormonen vrij, waaronder adrenaline en cortisol. Veel voorkomende aanwijzingen voor overmatige angstgevoelens zijn o.a.:

- Diarree
- Een droge mond
- Snelle hartslag of hartkloppingen
- Slapeloosheid
- Irritatie of boosheid
- Niet in staat zijn zich te concentreren
- Vrees om 'gek' te zijn
- Een gevoel van onwerkelijkheid en van het niet kunnen controleren van je handelingen. Dit wordt 'depersonalisatie' genoemd.

Angstgevoelens kunnen op veel manieren ontstaan. Duidelijk is dat de aanwezigheid van stress in je leven voor angstige gedachten zorgt. Veel mensen die aan angststoornissen lijden belasten hun geest door zich overmatig veel zorgen te maken. Deze bezorgdheid kan gaan over gezondheidszaken via problemen op het werk tot wereldwijde problemen.

Angstgevoelens worden veroorzaakt om te vechten of vluchten

Bepaalde medicijnen, of sommige stoffen daarin, kunnen ook leiden tot symptomen van angst als gevolg van bijwerkingen of ontweningsverschijnselen. Voorbeelden van zulke stoffen zijn cafeïne, alcohol, nicotine, **luchtwegverwijders** bij astma, **bepaalde soorten antidepressiva**, cocaïne, amfetaminen, dieetpillen, medicijnen tegen ADHD en schildklier-medicijnen.

Een slecht dieet kan ook bijdragen aan stress of angstgevoelens. Bv. door lage niveaus van vitamine B12. Naast dieet oorzaken zijn er ook specifieke situaties die stress veroorzaken. Plankenkoorts bijvoorbeeld. Deze stress is gerelateerd aan het afleggen van een test of een openbaar optreden. Post-traumatische stressstoornis (PTSD) is een stressstoornis die zich ontwikkelt na een traumatische ervaring, zoals oorlog, lichamelijk of seksueel geweld of een natuurramp.

Angstgevoelens zijn wellicht al een beetje eng, nog enger is dat excessieve angstgevoelens en stress tot depressies kunnen leiden. Het lijden aan depressies kan een levenslang gevecht zijn, ik weet dit maar al te goed. Maar er is goed nieuws: dit alles is beheersbaar!

Laten we nu enkele testjes doen om te zien of je aan te veel stress, excessieve angstgevoelens of een depressie lijdt.





**TIJD VOOR
EEN TEST!**

Voor je begint, wil ik je zeggen dat ik een psycholoog ben, maar geen arts. De volgende informatie is afkomstig van betrouwbare bronnen maar beoogt geen volledig diagnostisch gereedschap te zijn.

Laat je bij twijfel altijd eerst zorgvuldig onderzoeken door een arts of een medisch specialist. Deze testjes zijn simpelweg richtlijnen om je te helpen bij het herkennen van bepaalde problemen waarmee je te kampen hebt en je vermogen effectief iets aan die problemen te doen.

Depressie kan het meest ernstige onderwerp in deze minicursus Leven zonder stress zijn. Laten we daarom beginnen met nagaan of je depressief bent. Onthoud dat iedereen zijn 'sombere' dagen heeft.

Het onderscheid tussen klinische depressie en eenvoudige melancholie is het feit dat de symptomen zich gedurende een bepaalde periode voordoen. Het is niet zo dat ze komen en gaan, ze blijven een tijdje aanwezig en kunnen je leven ongunstig beïnvloeden.

Stel jezelf de volgende vragen. Antwoord 'ja' als je je twee weken lang voelt zoals beschreven wordt.

ja/nee

1. Voel je je voortdurend bedroefd?
2. Heb je geen zin om simpele dingen te doen, zoals douchen, het huis schoonmaken of het eten klaarmaken?
3. Zeggen mensen je dat je heel erg irritant bent?
4. Heb je moeite om je te concentreren?
5. Voel je je geïsoleerd van je familie en vrienden, zelfs als je ze om je heen hebt?
6. Ben je je belangstelling voor je favoriete bezigheden kwijt?
7. Heb je geen hoop, voel je je waardeloos of schuldig zonder dat er een reden voor is?
8. Ben je altijd moe en heb je moeite met slapen?
9. Is je gewicht aanzienlijk veranderd?

Als je op vijf of meer van deze vragen 'ja' kunt antwoorden, zou je aan een klinische depressie kunnen leiden. Het is belangrijk om hulp van een medische professional in te roepen, een dokter of een therapeut. Er zijn diverse vormen van reguliere en natuurlijke medicatie beschikbaar om je bij depressies te helpen.

Laten we nu eens nagaan of je lijdt aan overmatig veel stress. Stel jezelf de volgende vragen:

ja/nee

1. Maak je je voortdurend zorgen en praat je constant op een negatieve manier met jezelf?
2. Heb je moeite met je concentreren?
3. Wordt je snel kwaad en reageer je snel?
4. Heb je vaak terugkerende pijn in je nek of hoofdpijn?
5. Voel je je vaak overdonderd, angstig of neerslachtig?
6. Draag je bij aan je stress door ongezonde eetgewoontes of excessief drankgebruik, roken, ruzie maken of door een andere manier om jezelf en je leven te omzeilen?
7. Heb je geen plezier in kleine dingen?
8. Bespeur je plotseling opkomende boosheid over kleine dingen?

Als je 'Ja' op 4 of meer vragen kunt antwoorden, heb je overmatig veel stress in je leven. Het goede nieuws is dat je deze cursus hebt gekocht of gekregen en je veel waardevolle technieken zult leren om deze stress het hoofd te bieden. Maar daar zullen we het later over hebben!

Laten we verder gaan met angstgevoelens.

ja/nee

1. Bespeur je kortademigheid, hartkloppingen of beef je terwijl je in een toestand van rust bent?
2. Ben je bang de controle te verliezen of gek te worden?
3. Vermijd je sociale problemen als gevolg van angst?
4. Ben je bang van specifieke voorwerpen?
5. Ben je bang in een plaats of situatie terecht te komen waaruit je niet kunt ontsnappen?
6. Ben je bang om je huis uit te gaan?
7. Heb je vaak terugkerende gedachten of beelden die niet weg willen gaan?
8. Voel je je gedwongen om herhaaldelijk bepaalde activiteiten te ondernemen?
9. Beleef je voortdurend een zorgwekkende gebeurtenis uit het verleden opnieuw?

Het antwoord 'Ja' op meer dan vier van deze vragen is mogelijk een aanwijzing voor een angststoornis.

Lijden aan een depressie, een te veel aan stress of buitensporige angstgevoelens kunnen je algemene gezondheid in gevaar brengen. Daarom is het ONMIDDELIJK tijd om stappen te ondernemen om dit te voorkomen.


Stress en angstgevoelens hebben invloed op vele factoren in ons lichaam, niet alleen op onze geestelijke toestand. Welvaartziektes zoals hart,- en vaatproblemen, diabetes en overgewicht zijn gerelateerd aan stress en angst als gevolg van de veranderingen in de chemische samenstelling in ons lichaam.

Je hoeft geen slachtoffer van stress of angstgevoelens te zijn. Het gaat erom dat je discipline en een juiste routeplanner voor een gezonde levensstijl gaat krijgen. Als je geen dingen doet die je niet aankunt, zal dat veel helpen. Leer je beperkingen kennen en handel er naar. Span je niet overmatig in, maar doe de dingen die je moet doen stap voor stap.

Je kunt een productief, succesvol en bevredigend leven leiden en een carrière hebben zonder dat je hiermee je gezondheid in gevaar brengt. Doe je dit wel, dan breng je niet alleen jezelf in gevaar, maar heeft jouw stressvolle gedrag ook invloed op je familie en vrienden.

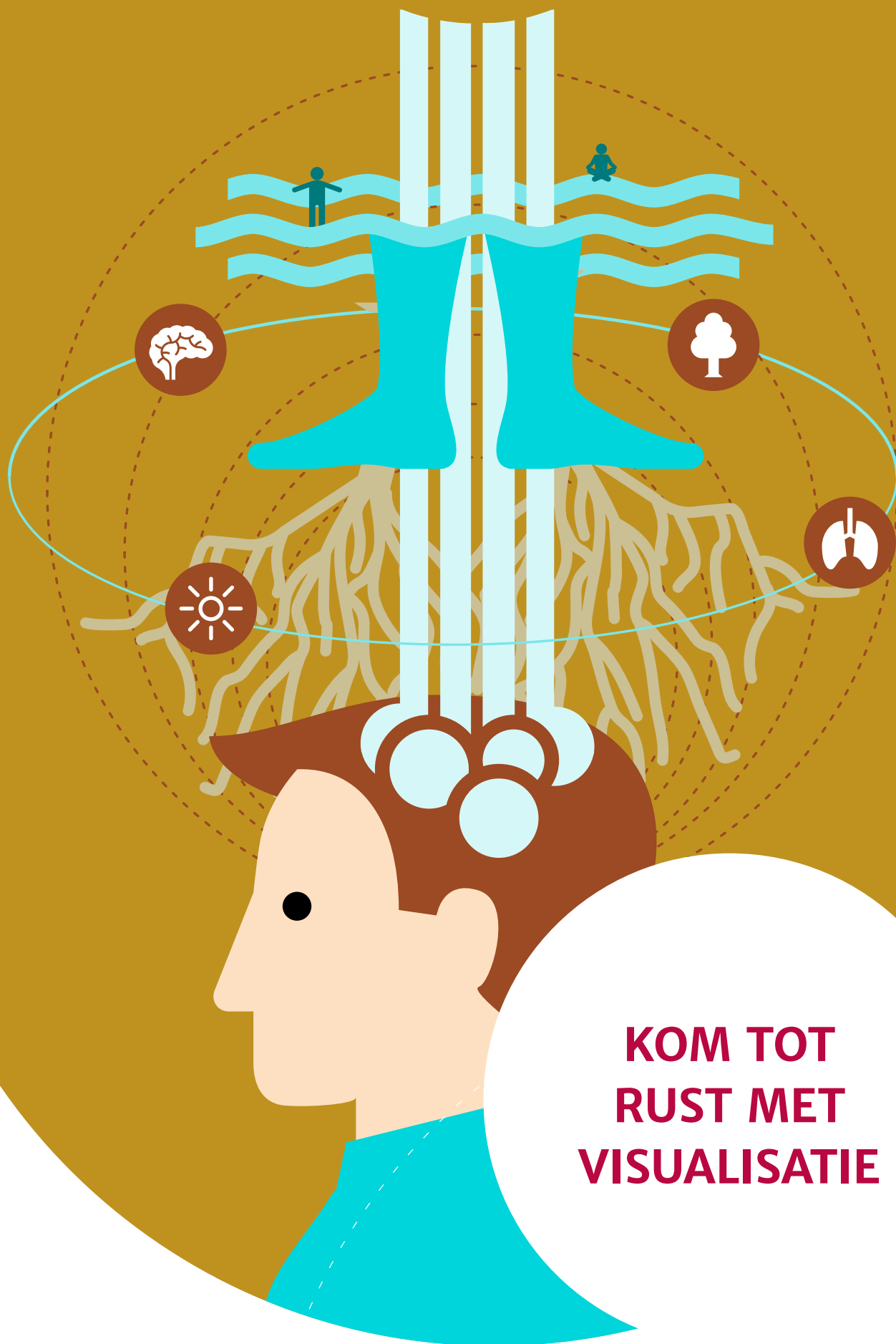
Stress is een natuurlijk onderdeel van het leven. Het kan zowel lichamelijk als geestelijk zijn en een groot deel ervan kan worden veroorzaakt door de druk die je dagelijks ervaart. Iedereen gaat op een andere manier met stress om, sommigen doen dit beter dan anderen.

Als het niet onderkend wordt, kan stress echter tot lichamelijke, emotionele en gedragsstoornissen leiden die je gezondheid, je vitaliteit en je gemoedsrust, maar ook je persoonlijke en professionele relaties nadelig kunnen beïnvloeden. Zoals gezegd, stress en angstgevoelens kunnen tot paniekaanvallen leiden. Sprekend vanuit ervaring kan ik je zeggen dat een paniekaanval een hele heftige en problematische situatie is.



Wil je leren leven zonder
stress?

<http://albertsonnevelt.nl>



**KOM TOT
RUST MET
VISUALISATIE**

We sluiten deel 1 van de minicursus Leven zonder stress af met een geweldig hulpmiddel om angstgevoelens en stress te bestrijden; dat is het gebruik van visualisatie.

Het doel van visualisatie is je in staat stellen mentale stress, spanning en angstige gedachten snel weg te nemen. De visualisatie kan worden gebruikt als je stress voelt en is vooral nuttig als je geest gevuld is met angstaanjagende gedachten.

Als dit visualisatieproces vaak wordt toegepast, is het heel effectief bij het wegnemen van diepgewortelde mentale angstgevoelens of indringende gedachten. Om er zoveel mogelijk baat bij te hebben, moet de oefening langer dan 10 minuten per keer worden uitgevoerd, omdat een kortere tijd niet tot merkbare resultaten leidt.

Het toepassen van visualisatie kun je niet goed of verkeerd doen. Gebruik het intuïtief en denk niet dat je het niet kunt als niet erg goed bent in het zien van mentale beelden. Zolang je je op de oefening concentreert, zul je er baat bij hebben.

Deze oefening kan het best op een rustige plaats, liefst waar je niet gestoord wordt. Heb je er meer ervaring in, dan kun je hem ook in een drukker omgeving uitvoeren, zoals je werkplek, en dezelfde positieve resultaten boeken. Je zult een kalmerende effect op je gemoedsgesteldheid bespeuren, tegelijk met een gevoel van mentale bevrijding en ontspanning.

Zittend of staande, doe je ogen dicht en verplaats je aandacht naar je ademhaling. Om je bewust te maken van je ademhaling plaats je een hand op de bovenkant van je borst en een op je buik. Haal adem en laat het bij inademen je buik naar voren zwellen en laat zachtjes terugveren als je uitademt. Haal elke keer even diep adem en probeer hierin een regelmatig ritme te onderhouden.

De hand op je borst moet nauwelijks bewegen. Ik herhaal dat het van belang is dat elke ademhaling even diep is bij het inademen. Dit wordt 'Diafragmatisch Ademhalen' genoemd.

Als je je bij deze techniek op je gemak voelt, probeer dan de frequentie van je ademhaling te vertragen door na het uitademen en voor het weer inademen een korte pauze in te lassen. In het begin zal het lijken alsof je niet genoeg lucht binnenkrijgt, maar bij het regelmatig vertragen van de ademhalingsfrequentie zul je je snel beter voelen.

Het helpt vaak om een cyclus te ontwikkelen waarbij je tot drie telt als je inademt, een pauze inlast en dan tot drie telt als je uitademt (of tot twee, of vier, wat jou het beste gevoel geeft). Dit helpt je ook bij het concentreren op je ademhaling zonder dat er enige andere gedachte in je geest opkomt.

Het doel van visualisatie is je in staat stellen mentale stress, spanning en angstige gedachten snel weg te nemen.

Als je je ervan bewust wordt dat andere gedachten je geest binnendringen, schenk er geen aandacht aan en concentreer je weer op het tellen en ademen. Blijf dit enkele minuten doen. Als je dit doet, begin je de Diafragmatische Spier te versterken, deze zal dan normaal functioneren en je constant een prettig, ontspannen gevoel geven.

Verplaats je aandacht nu naar je voeten. Probeer je voeten echt te voelen. Kijk of je elke teen kunt voelen. Kijk naar de basis van je voeten en visualiseer wortels die langzaam uit je zolen groeien, de aarde in. De wortels groeien steeds sneller en reiken diep in de aarde. Je staat nu stevig geworteld in de aarde en dat geeft je een stabiel gevoel als een grote eik of een kastanjeboom.

Hou deze veiligheid en zekerheid een paar ogenblikken vast. Zodra je voelt of de indruk hebt dat je stevig in de grond geworteld staat als een boom, visualiseer dan dat zich hoog boven je een wolk of een sterk licht vormt. Een lichtflits van de verlichte wolk raakt de bovenkant van je hoofd, en die ontsteekt een helder wit licht dat langzaam vanaf je hoofd naar beneden gaat, van je hoofd helemaal naar de onderkant van je lichaam, over je benen tot over je tenen.

Als de strook licht over je heen komt, voel dan dat deze je mentale toestand verheldert. Het verlicht je geest en verdrijft alle storende of stressvolle gedachten die je gehad mocht hebben. Herhaal dit beeld vier of vijf keer tot je een gevoel van zuiverheid en bevrijding van alle angstige gedachten krijgt.

Tot slot, zie jezelf onder een lichtgevende waterval staan. Het water is stralend en bruist van vitaliteit en leven. Terwijl je onder de waterval staat kun je het water over elke centimeter van je lichaam voelen stromen, waardoor er een gevoel van rust en intense kalmte over je komt.

Probeer het water te proeven. Open je mond en laat het je mond instromen en je verfrissen. Hoor het bonken op de grond om je heen. Het water is het leven zelf en het wast alle mentale en lichamelijke stress en alle zorgen weg. Na een paar ogenblikken open je je ogen.

Probeer bij het visualiseren al je zintuigen te gebruiken. Gebruik je tastzin, je smaak en je gehoor om de beelden in je geest zo echt mogelijk te maken. Voel hoe het water over je lichaam naar beneden sijpelt; hoor het geluid dat het maakt als het over je heen spat.

Hoe realistischer de denkbeeldige scenario's, hoe nuttiger ze voor je zijn. Veel mensen zeggen dat ze vaak heel veel aan deze eenvoudige visualisaties hebben gehad. De geest is als een spier die zich – om te kunnen ontspannen – regelmatig moet kunnen bevrijden van **wat hij moeilijk los kan laten**.

Je kunt elke situatie of locatie gebruiken die helpt om rustig te worden. Dit noemen we 'je eigen gelukkige plek vinden'. Misschien voel je je ontspannen in een zwembad of op het strand. Stel je voor dat je daar ook echt bent. Zorg ervoor dat elke keer als je het water in gaat je geest een plek is waar je rustig kunt zijn en je je ontspannen kunt voelen.

Probeer bij het visualiseren al je zintuigen te gebruiken.

Door de verschillende situaties te visualiseren stel je je geest in staat zich te bevrijden. Het is alsof je een bericht naar je hersenen stuurt dat, wanneer je je ogen sluit en met het proces begint, het tijd is alles los te laten waar je geest zich mee bezig hield, met inbegrip van angstige gedachten.

Om je geest te trainen in het loslaten van stress, is het belangrijk dit dagelijks te oefenen. Door regelmatig te oefenen kun je leren de stress al na een paar minuten los te laten. Je dagelijkse oefeningen moeten plaatsvinden vóór je naar bed gaat, omdat je dan beter zult slapen.

Veel mensen doen deze oefeningen niet in de slaapkamer maar in een andere kamer, voordat ze naar bed gaan. Op die manier laten ze de mentale stress en de angstgevoelens achter zich op het moment waarop ze de slaapkamer binnengaan en de deur sluiten. Zorg er alleen voor dat je de mogelijkheid hebt je volledig op je mentale beelden te concentreren.

Visualisatie als een hulpmiddel om met mentale stress om te gaan, is heel effectief. Als deze visualisatie op de juiste wijze wordt uitgevoerd, kun je een diep gevoel van innerlijke rust bereiken. Deze techniek zal waarschijnlijk niet helpen om een angstaanval te beëindigen, maar hij kan voorkomen dat de aanval begint. Het is een heel krachtige ondersteuning om algemene angstgevoelens kwijt te raken.

Door regelmatig te oefenen, zul je merken dat er dagen voorbijgaan waarop je geen verstorende angstige gedachten hebt. Hierdoor wordt het niveau van algemene angstgevoelens in hoge mate gereduceerd.

Visualisatie is simpelweg een werktuig dat je kunt gebruiken om angstige gedachten en gevoelens te overwinnen.

In deel 2 van deze minicursus Leven zonder stress, krijg je nog meer waardevolle tips en oefeningen om jouw gezondheid in balans te krijgen. Je krijgt de uitnodiging hiervoor weer gewoon in je mailbox. Dus hou hem in de gaten.

En alvast een ontspannen week!

OVER DE AUTEUR

Albert Sonneveld (1960) combineerde na zijn studie psychologie zijn kennis met de wijsheid van oosterse en westerse geneeskunde. Zijn praktijk voor Integrale Psychotherapie leidde in 1995 tot de oprichting van Sonneveld Opleidingen, academie voor gezonde levensstijl. Inmiddels is Sonneveld Opleidingen met zestien beroepsopleidingen, zo'n twaalfhonderd cursisten per jaar en meer dan vijftig docenten in Nederland marktleider binnen dit vakgebied. Daarnaast zijn er samenwerkingsverbanden met onder andere Suriname, Aruba en Curaçao.

Albert Sonneveld is ook oprichter van Educure, een organisatie die zich binnen bedrijven en organisaties bezighoudt met vitaliteitsprogramma's. De afgelopen twintig jaar is hij trainer en inspirator geweest bij toonaangevende bedrijven in Nederland op het gebied van persoonlijke effectiviteit, vitaliteit, teambuilding en stress- en timemanagement. Momenteel werkt hij nog als Executive Coach met een aantal directeuren en CEO's van enkele beursgenoteerde organisaties.

Albert is actief met het ontwikkelen en uitgeven van (digitale) informatieproducten. Op zijn website www.albertsonneveld.nl verschijnen geregeld nieuwe dvd's, e-books en webinars over uiteenlopende gezondheids- onderwerpen.

Albert publiceert geregeld in magazines zoals Happinez, Ode en GezondNu. Recent was hij meerdere keren als levenscoach te gast in het RTL-televisieprogramma 4me.

Het is zijn passie om inspirator en expert te zijn op het gebied van een duurzame, gezonde leefstijl. Hij brengt mensen in beweging om in balans te komen, te zijn en



te blijven. Vanuit zijn ervaring en visie verbindt hij op unieke en eenvoudige wijze gedachten, gedrag en gewoontes van mensen. Hij maakt duidelijk hoe deze kunnen bijdragen tot de Duurzame Mens.

Samen met zijn vrouw Karin heeft Albert een samengesteld gezin met zes dochters. Ook is hij inmiddels trotse opa van de kleinzonen Bastian en Siebren.

Schrijver van 4 boeken:

Microbreaks – Zo kom je in een oogwenk tot rust

Een unieke methode om jezelf te ontspannen en weer op te laden. Honderd makkelijke en effectieve oefeningen tussendoor. Microbreaks zijn het perfecte antwoord op onze jachtige maatschappij. De ideale manier om een paar keer per dag 90 seconden tijd te investeren in jezelf en stressgerelateerde klachten te voorkomen. Iedere lichaams oefening is direct toepasbaar in alledaagse situaties: achter je bureau, tijdens een meeting, in de auto, terwijl je televisiekijkt of wacht in de rij voor de kassa. (Delen van dit boek zijn verwerkt in De Levenscode.)

Kiezen vanuit je hart – Het hart als kompas voor je levenskoers

In het leven maken we voortdurend keuzes. De keuzes die we op cruciale momenten maken, bepalen onze levenssituatie. Je maakt keuzes die invloed hebben op de manier waarop je in je relatie staat, de loopbaan die je uitstippelt, de sociale contacten die je aangaat, de studie die je kiest, de manier waarop je met geld omgaat, enzovoort. Goed kiezen is een fundamentele levenshouding! Dit boek leert je die levenshouding aan: maak je leven lang de goede keuzes, focus je daarop en bereik een leven van maximaal geluk!

De levenscode – Over het geheim van vitaal oud worden

Vitale mensen hebben tientallen wensen, zieke mensen maar één. Hoe vind je jouw balans? Welke verantwoordelijkheid heb je? Waar vind je de wijsheid die klopt voor jouw leven? En hoe past een gezonde leefstijl in je drukke bestaan?

De afgelopen dertig jaar interviewde Albert honderden vitale ouderen en vergeleek hij zijn bevindingen met wetenschappelijke onderzoeken over dit onderwerp. Hierin ontdekte hij een aantal gemeenschappelijke kenmerken, die hij verwerkte in zijn vitaliteitsmodel.

In dit boek vind je een selectie van de veelal wonderbaarlijke gesprekken die Albert had met de vitale, bejaarde krachtpatsers. Daarnaast staat ieder hoofdstuk boordevol praktische tips, leerzame testjes en ondersteunende adviezen die je direct kunt toepassen. Zo kun je vandaag al starten met het ontwikkelen van een gezonde leefstijl.

Geluk(t) – Handboek voor haalbaar geluk

Gelukkig zijn, dat is alles wat we willen in het leven. Gezien de overvloed aan geluksboeken lijkt het thema een platgetreden pad, een uitgemolken onderwerp. We zouden het allemaal wel moeten weten onderhand. Helaas, niets is minder waar. Nog niet eerder in de menselijke geschiedenis zijn zo veel antidepressiva verkocht. Het gebruik ervan neemt nog steeds hand over hand toe en écht geluk lijkt verder weg dan ooit.

Tijd voor een boek waarin je exact datgene aantreft dat wetenschappelijk bewezen gelukkig maakt, op een toegankelijke, luchtige en laagdrempelige manier beschreven. Je leest over de laatste bevindingen in de positieve psychologie en ontdekt wat je zelf kunt doen om meer geluk in je leven te ervaren.

Deze boeken kun je makkelijk bestellen op internet: www.albertsonnevelt.nl.

Wil je hulp bij het ontwikkelen van jouw gezonde leefstijl?

Albert Sonnevelt heeft een compleet programma om je te begeleiden naar een vitaal, actief en gezond leven. Kijk op de website: www.albertsonnevelt.nl.

Daar kun je gratis e-books downloaden, regelmatig webinars volgen en wekelijks nieuwe blogs lezen over het ontwikkelen van jouw gezonde leefstijl.

Actuele informatie over opleidingen, lezingen, workshops, coaching en trainingen is aan te vragen bij:

Sonnevelt Opleidingen B.V.

Nieuwstraat 8

5301 EW Zaltbommel

Nederland

Tel.: 00 31 (0) 418 515 782

E-mail: info@sonneveltopleidingen.nl

Site: www.sonneveltopleidingen.nl

Facebook: www.facebook.com/albertsonnevelt

Twitter: www.twitter.com/sonnevelttweets

Wil je hulp bij het
ontwikkelen van jouw
gezonde leefstijl?

Kijk op de website:
www.albertsonnevelt.nl

Disclaimer

De auteur heeft de informatie, tips en adviezen in deze minicursus Leven zonder stress zo goed mogelijk samengesteld en getest. Mocht je gezondheidsklachten hebben, dan is deze minicursus Leven zonder stress geen vervanging voor een bezoek aan een arts of een andere vorm van medische zorg. De uitgever, noch de auteur, noch de aan hun naam gerelateerde bedrijven zijn daarom verantwoordelijk voor eventuele gevolgen die uit het aanwenden van de oefeningen in deze minicursus Leven zonder stress voortkomen.

Copyright © Albert Sonneveld 2015

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze minicursus Leven zonder stress mag worden gekopieerd of gereproduceerd voor commerciële doeleinden, in welke vorm dan ook. Het mag niet worden opgeslagen in schriftelijke, digitale zoek- of andere systemen, of worden uitgezonden in welke vorm of op welke manier dan ook zonder de schriftelijke toestemming van de auteur.