



Anti-stress tips

Voor een rustiger gevoel

Minder stress heeft een positief effect op uw gezondheid en welzijn. Het maakt dat u meer ontspannen bent en meer kunt genieten. Aan het verminderen van stress kunt u zelf gelukkig veel doen. Deze folder bevat anti-stresstips waarmee u aan de slag kan gaan. Wilt u meer weten over stress, volg dan een cursus bij Indigo of maak een afspraak met een hulpverlener.

1. Leren accepteren

Sommige zaken kunt u veranderen. Andere niet. Dat wat u niet kunt veranderen, kunt u beter (leren) accepteren. Dat leidt tot meer innerlijke rust.

2. Lees erover!

Er zijn diverse boeken verschenen over stress, onder andere:

- 'omgaan met stress en burnout' van b. Verkuil;- 'in de juiste versnelling' van j. Knijn;
- 'omgaan met stress' van r. Joppen, w. Brand en p.j.g. schreurs;
- 'stijntje is overspannen' van r. Gruyter;
- 'mindfulness, in de maalstroom van je leven' van e. Maex.

3. Durf nee te zeggen

Let op uw eigen grenzen. U mag best nee zeggen op een verzoek van een familielid, een vriend of een collega. U

ervaart minder stress als u meer voor uzelf opkomt.

4. Maak een planning

Schrijf per dag op wat u wilt doen. Zet het belangrijkste bovenaan de lijst. Let erop dat u niet teveel plant op een dag en dat de dingen uitvoerbaar zijn.

5. Zoek steun

Praten over uw zorgen helpt ze te relativeren en daarmee de stress te verminderen. Door praten kunt u afstand nemen van het probleem en beter naar oplossingen zoeken.

6. Maak kennis met ontspanningsoefeningen

Stress zorgt voor spanning in uw lichaam. Die spanning kan zich steeds verder opbouwen in uw lichaam en u kunt ernstige lichamelijke en psychische klachten ontwikkelen. Zoek uit wat voor u ontspannend werkt. Misschien een cd/website met ontspanningsoefeningen. Of beleeft u meer plezier aan yoga of meditatie?

7. Fouten maken mag

Mag u van uzelf geen fouten maken? Deze gedachte kan veel stress opleveren. U kunt niet alles weten en alles even goed doen. Gun uzelf fouten te mogen maken, daar leert u uiteindelijk ook weer van.

8. Gezond eten en lekker slapen

Een gezonde leefwijze verhoogt de weerstand tegen stress. Zorg voor voldoende slaap en kies voor gezonde voeding. Wees matig met alcohol en koffie. Zorg voor een goed dag- en nachtritme. Overdag actief zijn en 's nachts slapen werkt het beste. Door op onregelmatige tijden dutjes te doen gaan het werken en slapen in elkaar overvloeien. Hoe meer u overdag slaapt, hoe moeilijker het wordt om 's nachts rust te vinden.

9. Blijf in beweging

Door voldoende te bewegen bent u beter gewapend tegen stress. Ook voelt u zich beter. Probeer zoveel mogelijk te bewegen in de buitenlucht. Langzaam opbouwen en een vast moment afspreken met anderen helpt om vol te houden.

10. Geniet

Gun uzelf de tijd om te genieten. Een wandeling in het bos, op het terras zitten en de warmte van de zon op uw gezicht voelen, een spannend boek lezen of een kop thee drinken met een vriend. Waar geniet u van?

11. Laat je niet leven, maar....

... leef nu! Vaak raakt u in de stress omdat u nadenkt over dingen die nog moeten/kunnen gebeuren. U kunt deze gedachten uitschakelen door u te concentreren op het hier en nu.

Mindfulness is een manier die u kan helpen meer in het nu te leven.

Interesse? Informeer naar de cursussen in uw gemeente of kijk op de website van Indigo.

Contact

Als u meer wilt weten of vragen heeft dan kunt u contact opnemen met een medewerker van Preventie.

Zij kunnen vrijblijvend met u meedenken over welke training of andere vorm van hulp passend is bij uw klachten en wensen.

Telefoon: (026) 312 44 83 of e-mail:

preventie@propersona.nl

Website: www.propersonaconnect.nl

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona