Van Stress naar Ontspanning!

in 3 praktische stappen

Liesbeth Benes

S.t.r.e.s.s. =

Someone

Trying to

Repair

Every

Situation

Solo

Dave Willis

Inhoudsopgave

- Voorwoord 9
- Waarom dit boek? 11
- 3 Praktische stappen 12
- Dit ben ik 14
- Wat is stress en hoe herken je het? 15
  - Stress die als een sluipmoordenaar je leven binnenkomt 15
  - De acute stress 16
  - Hoe herken je de signalen van structurele stress? 18
  - Burn -Out 20
- Snelle Stress test 22
  - Ruimte voor jouw bewustwording 27
  - Jouw acties! 28
- Zo verminder je stress 29
  - Tips! 30
  - Ruimte voor jouw bewustwording 35
  - Jouw acties! 36
- Zorg ook goed voor je lichaam 37
  - Jouw voeding 37
  - Jouw Voeding, jouw gezondheid 38
  - Zo vers, puur, onbewerkt en biologisch mogelijk 40
  - Vitamines en mineralen, onmisbaar 41
  - Ruimte voor jouw bewustwording 43
  - Jouw acties! 44
  - Zorg voor voldoende en goede slaap 45

- Jouw Adem, van levensbelang 46
- En nu zelf oefenen! 48
- Ruimte voor jouw bewustwording 50
- Jouw acties! 51

- Meditatie, iedere dag! 52
  - Ruimte voor jouw bewustwording 56
  - Jouw acties! 57
- Bijlagen
  - Activiteiten/ prioriteitenlijst 58
  - Zit jij vastgeroest in je patronen en overtuigingen? 60
  - Weet, wat je dagelijks eet (en drinkt) 62
  - Plan je dag zorgvuldig 65
  - Notities 68

Voorwoord

Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek krijgt 1op de 7 Nederlanders in zijn leven te maken met een burn-out. Wanneer je 'onverwacht' opbrandt, gaat er vaak een lange fase van opgebouwde spanning en ontkenning aan vooraf. Je hebt gedachten als: ' Zoiets overkomt mij toch niet', 'die stress gaat wel over als ik op vakantie ga', 'ik heb nu geen tijd om rust te nemen'. Ook bekende Nederlanders trapten in dezelfde valkuil. Onder andere Angela Groothuizen, Joop van den Ende, Katja Schuurman, Leontien van Moorsel en Karin Bloemen zijn daar achteraf opvallend eerlijk over.

Inzicht

Als psycholoog heb ik de afgelopen dertig jaar honderden cliënten met dit soort gedachten in mijn praktijk en cursusgroepen gehad.
Bijna allemaal gaven ze tijdens de behandeling toe dat ze signalen van teveel stress onbewust hebben genegeerd.
Ze zijn te lang doorgelopen met klachten als: langdurige spanning, moeheid, snel geïrriteerd, slecht kunnen concentreren, opgejaagd gevoel, slaapproblemen, piekeren en weinig zin meer hebben in sociale contacten.

Helaas heb ik zelf ook de pijnlijke gevolgen van een burn-out ervaren. Toen ik veertig jaar was, ging bij mij het licht volledig uit. Inmiddels begrijp ik de oorzaak, maar toen was ik zelfs als professional niet in staat om mijn leven in evenwicht te houden.
Ik heb daardoor gezien wat een chronische overspanning je kan kosten. Het is wrang om te moeten constateren hoeveel je verliest aan waardevolle tijd, geld, energie en gezondheid, doordat je vergeet om beter voor jezelf te zorgen.

Vaak weet je niet waar je moet beginnen. Je mist de inzichten die jouw lichaam en geest door middel van signalen proberen te geven.

Doorzicht

Gelukkig zijn er deskundige therapeuten zoals Liesbeth Benes, die jou in dat proces aan de hand mee kunnen nemen. Met haar boek 'Van Stress naar Ontspanning' krijg je doorzicht in de oorzaken, gevolgen én oplossingen bij korte en langdurige spanningsklachten. Wat mij vooral aanspreekt, is de integrale aanpak van het probleem. Want je krijgt niet alleen ondersteuning op het mentale vlak, maar ook tips om je lichaam optimaal te voeden en te ontspannen. Daarnaast komen er ook waardevolle onderwerpen aan bod zoals slaapkwaliteit, ademtechnieken en meditatie.

Vooruitzicht

Dit boek is een praktische handleiding waarmee je met verhelderende inzichten weer grip en controle hebt over je leven. Je leert tijdig de belangrijkste stresssignalen (h)erkennen, waarmee je het risico op burn-out verkleint.

Stel je eens voor dat je 's morgens uitgerust wakker wordt en ' s avonds nog energie over hebt. Wanneer je nu de juiste voorzorgsmaatregelen treft om je werk- en privéleven in balans te krijgen, dan heb je daar de rest van je leven profijt van.

Daarom kan ik je dit boek 'Van stress naar Ontspanning' van harte aanbevelen!
Ik gun je een gezond en liefdevol leven.

Albert Sonnevelt
Psycholoog en Directeur Sonnevelt Opleidingen

Waarom dit boek?

Ik zie regelmatig cliënten in mijn praktijk die stress ervaren in hun dagelijkse leven. Gedurende lange tijd gaan ze over hun grenzen heen, omdat ze:

- een druk gezin hebben,
- in een veeleisende baan zitten,
- moeilijk néé kunnen zeggen,
- in een verstikkende of narcistische relatie zitten,
- hun baan kwijt zijn of dreigen kwijt te raken,
- in een conflict zitten,
- met onverwerkte emoties rond blijven lopen,
- langere tijd of structureel angst ervaren in hun leven.

Soms is een burn-out het gevolg van langdurig met deze stress rond blijven lopen. Een burn-out is, samen met acute fysieke problemen, een van de laatste en heftigste reacties van het lichaam om je tot stoppen te dwingen.

Wanneer de burn-out jou overvalt, heb je al heel wat signalen van je lichaam gemist. Dan ben je vér verwijderd van het voelen van je lichaam.

Je bent niet sterk door nooit te vallen,
de kracht waarmee je opstaat telt;
vanaf de grond ontstaat de held
Nelson Mandela

En omdat ik jou dat laatste station, de burn-out niet gun, heb ik dit praktische boek geschreven, zodat je:

- de signalen van je lichaam leert herkennen,
- direct aan de slag kunt met de tips en oefeningen,
- je bewust gaat worden van vastgeroeste patronen en overtuigingen,

- gaat ontdekken wat jou ontspanning geeft,
- jouw voortrazende trein leert stoppen,
- stappen kunt gaan zetten om je leven gezonder en ontspannener in te richten,
- een leven gaat leiden vanuit ontspanning.

Wanneer je erachter komt dat je te vastgeroest zit in jouw voortrazende trein, zorg dan dat je ondersteund wordt om jouw hogesnelheidstrein te stoppen. Ik reis graag een stukje met je mee.

Misschien heb je dit boek in handen omdat een dierbare van jou veel stress ervaart en jij hem of haar graag ondersteunt om weer een ontspannen leven te kunnen leiden. Wanneer je dit boek cadeau doet, geef er dan eens een pan zelfgemaakte soep bij en neem de was of strijk mee naar huis. Bied actief je ondersteuning aan. Laat merken dat hij of zij het niet alleen hoeft te doen. Dat kan al een groot verschil maken.

3 Praktische stappen

Ik heb dit boek geschreven vanuit 3 praktische stappen. Deze stappen zijn:
- Mentale gezondheid
- Fysieke gezondheid
- Spirituele gezondheid

Ik noem dit ook wel de 'Pijlers'. Met deze pijlers werk ik ook in mijn praktijk. Ik zie namelijk een duidelijk verband tussen mentale disbalans, waaronder stress, je fysieke gesteldheid en je spirituele gesteldheid. Wanneer één van deze gebieden uit balans is, heeft dit ook effect op de andere gebieden. Je kunt werken aan je mentale gezondheid, maar wanneer je fysieke en/ of spirituele gesteldheid niet optimaal is, kun je niet volledig in balans komen.

De **Mentale pijler** omvat voornamelijk je gedachten en emoties. Je angsten, frustraties, stress, schaamte, schuld, en vastgeroeste, niet werkende overtuigingen. Je werkt aan je mentale en emotionele weerbaarheid.

De **Fysieke pijler** omvat jouw fysieke gesteldheid. Je leert onder andere om juiste keuzes te maken, meer te bewegen en te kiezen voor de juiste voeding,

De **Spirituele pijler** gaat over zingeving in je leven. Waardevol zijn, het leven leiden waarvoor je bestemd bent en het effect van meditatie. Zodat jij je innerlijke rust en balans weer terug vindt.

Dit ben ik

Een groot gevoelsmens en altijd het beste in iemand naar boven willen halen. Ik ga uit van kracht in plaats van zwakte. “Vier het Leven!” is mijn motto.

Mijn leven bestaat niet uit een gladgestreken en rechte weg. Ik ben aardig wat hobbels, kuilen, putten en uitdagingen tegengekomen en nog steeds leer ik van het leven.

Een depressie, het overlijden van mijn ouders, een scheiding en burn-out hebben mij - hoe diep ik soms ook zat - altijd de kracht gegeven om aan mijzelf te werken, om naar binnen te keren en zelfonderzoek te doen. En als ik tegen mijn eigen blinde vlekken aanliep, zocht ik voor mij passende ondersteuning. Iemand die mij spiegelde en een eindje meeliep op mijn pad.

Daardoor ben ik mij steeds meer gaan ontwikkelen en bewuster geworden. Steeds meer mijn Unieke ZELF! Een bewuste, nuchtere en assertieve vrouw, die nu met beide benen stevig in het leven staat.

En de dag kwam waarop de behoefte om gesloten te blijven,
pijnlijker werd dan het risico om zich te openen.
Anoniem

Ik geniet er enorm van om te zien hoe vooral vrouwen in mijn praktijk helen van (jeugd) trauma’s en hun hoog gevoeligheid of spiritualiteit durven (leren) omarmen.

Liesbeth Benes

Energetisch Therapeut
Praktijk Live2Be

Ruimte voor jouw bewustwording

Jouw Acties!

Jouw adem, van levensbelang

Veel mensen hebben een verkeerde ademhaling. Een versnelde en verhoogde ademhaling bijvoorbeeld, geeft stress in jouw lichaam. In plaats van eventuele spanningen, onrust of stress met een gezonde ademhaling te ontladen, zet je dit juist vast in je lichaam. Daardoor is het steeds moeilijker om te ontspannen. Op deze manier kan stress ontstaan, terwijl je geen idee hebt waar het vandaan komt.

Even een stukje ademtheorie. Als ik je vertel dat je lichaam zuurstof nodig heeft om te kunnen leven, is dat niets nieuws. Dat wij de broodnodige zuurstof uit de longen opslaan in ons bloed, waar wij vervolgens iedere cel en ieder orgaan in ons lichaam optimaal mee voeden en ons energie geeft, is je ongetwijfeld ook bekend. Tot zover niets nieuws onder de zon.

Wat gebeurt er precies bij stress? Afhankelijk van de mate en duur van je stress gebeurt er het volgende in je lichaam:

- Je hartslag verhoogt.
- Je bloeddruk stijgt.
- Je spierspanning verhoogt.
- Je ademhaling wordt sneller en hoger.
- Er komt veel adrenaline vrij.

Als je stress van korte duur, dus tijdelijk is:

- vertraagt je hartslag weer,
- zakt je bloeddruk naar normaal waarde,
- ontspannen je spieren zich,
- wordt je ademhaling weer rustiger en dieper,
- verdwijnt het teveel aan adrenaline uit je lichaam,

wanneer het stressvolle moment voorbij is.

Het enige dat
tussen jou en
je doel staat
is, dat jij
jezelf vertelt,
dat je het
niet kan

Dit praktische en complete boek biedt je voldoende handvatten om direct aan de slag te gaan en je stressvolle leven om te buigen naar een gezond leven vanuit ontspanning en gemak. Je zult ervaren dat, als je je steeds meer facetten uit dit boek eigen maakt en integreert in je leven, je leven lichter wordt, met meer gemak en vooral plezier. De tips, oefeningen en schema's in dit boek geven je inzicht en structuur.

En ook nu zeg ik erbij: wees mild voor jezelf. Je hebt er wellicht jaren over gedaan om je stressvolle leven op te bouwen. Het kost ook tijd om je leven om te buigen naar ontspanning en gemak. Dat hoeft geen jaren te duren, maar vraagt wel het commitment aan jezelf om dit prachtige proces serieus te nemen en vol te houden.

Wil je meer informatie over de mogelijkheden in mijn praktijk? Heb je behoefte aan één op één coaching, een cursus of workshop? Kijk dan eens rond op mijn website www.live2be.nl of stuur een mail naar liesbeth@live2be.nl

Vandaag is de eerste dag van de rest van jouw gezonde en ontspannen leven!

Van hart tot hart,

Liesbeth