



3 tips en inzichten die je direct kunt inzetten in stressvolle situaties. Het gaat jou helpen om anders met stress om te gaan.

1. Stress activeert meerdere biologische systemen in je lichaam die elk specifieke ondersteuning bieden. De klassieke vecht- en vluchtresponse is er een van. Bedenk dat stress een natuurlijk hulpmiddel is. Er komen nuttige stoffen vrij die jou helpen met de stress situaties in je leven.
2. Ben jij iemand die stress het liefst uit de weg gaat? Als je in een spannende situatie terechtkomt, haal je dan even diep adem om rustig te worden? Met deze reactie verspil je de energie die de stress jou wilt geven. De stressreactie komt namelijk niet zomaar op dat moment. Je hebt het blijkbaar nodig. De kracht en energie die vrijkomt om je doel na te streven en de focus die je krijgt om je helemaal te concentreren op de taak die voor je ligt, zijn cadeautjes van de natuur! Oefen de volgende keer in een stressvol moment eens met deze energie. Zeg tegen jezelf dat je opwinding voelt. Voel de energie bruisen en voel de kracht die het jou geeft!
3. Bedenk dat stress universeel is. Alle mensen op aarde hebben hier mee te maken. We hebben allemaal perioden in ons leven waar we tegenslag, lichamelijke pijn, ziekte, teleurstelling, woede of verlies ervaren. Aan de buitenkant van de mensen kun je dat niet zien. Wij zien alleen het perfecte gezin, de vrolijke buurvrouw, de capabele collega en de succesvolle vriendin. Als je dit beseft, dan verandert dit jouw leed niet, maar het verandert het gevoel dat je niet alleen staat. Dat er vele andere mensen zijn die ook meemaken wat jij meemaakt. Zij voelen ook wat jij voelt. Wat jou daarbij gaat helpen is bij andere mensen aan te kloppen in moeilijke tijden en situaties. Door anderen over jouw problemen te vertellen of om hulp te vragen, geef je hen het gevoel dat ze niet alleen staan. Het werkt dus twee kanten uit. Wist je dat er dan ook stoffen vrijkomen die jouw hartcellen repareren? Stress is nog niet zo slecht!

Oefen met deze inzichten en tips en je zult merken dat je er steeds beter in wordt!

Heb je vragen over stress? Kan ik jou ergens mee helpen? Stuur mij dan gerust een emailbericht via mail@coachingvitaal.nl.

Met vitale groet,

Irene Schaap