

ZELFZORG OP DE AGENDA

*Tijd voor jezelf maken
wordt je tweede natuur*

Hoi mooierd!



Fijn dat je aan dit e-book begint!

Dit is jouw eerste stap naar meer bewustzijn in de hectiek van de dag. Want de agenda's stromen vol, de to-do lijsten worden gewoon langer en er is weer genoeg te doen.

Ik heb de ballen vaak genoeg laten vallen zodat jij dat niet hoeft te doen.

Dingen vergeten, geveeld worden door vermoeidheid en kwaaltjes en op je tandvlees de boel bij elkaar houden. Klinkt frustrerend toch? Dit is voor mij meerdere keren realiteit geweest en ik had 2 burn-outs nodig om de knop om te zetten.

Zo ver hoeft het niet te komen, en hopelijk helpt dit e-book jou bij een goede balans tussen hollen en stilstaan. Want het is heel goed mogelijk alles te doen wat je wilt, mits je jezelf ook op de agenda zet.

Met dit e-book laat ik je zien hoe jij zelfzorg voor jezelf integreert in je dagelijkse routine, wanneer je de tijd hebt maar juist wanneer je tijd tekort lijkt te komen.

Veel leesplezier!

Xo, Wendy

INHOUD

1. STRESS IS NOT THE
ENEMY

2. ZELFZORG, DAT
KAN ER OOK NOG WEL
BIJ...

3. ZIE RUST ALS
BRANDSTOF

4. DE KRACHT VAN
"NEE"

5. JEZELF OP DE
AGENDA ZETTEN



Stress gaat nergens heen.
En jij ook niet!

1. Stress is not the enemy

“Stress gaat nergens heen en jij ook niet”

Als een zelf benoemde Rust Rebel zal het je misschien verbazen dat ik zeg dat stress niet het probleem is. Stress is namelijk onderdeel van het leven, het zorgt ervoor dat we in beweging komen. Stress zorgt dat we oplossingen bedenken. In de kern zorgt stress ervoor dat we overleven.

Als er in de oertijd een wild dier op je pad kwam zorgt stress ervoor dat jij een adrenaline boost kreeg waardoor je keihard weg kon rennen om jezelf in veiligheid te brengen. Deze acute stress zorgt ervoor dat jouw lichaam als enige focus heeft jou de brandstof te geven om te maken dat je wegkomt.

Een andere reactie die stress jou fysiek kan geven is dat alle lichamelijke functies tijdelijk uitgeschakeld worden. Daarmee speel je eigenlijk dood zodat jij geen aantrekkelijke maaltijd voor het wilde dier bent, die jou vervolgens met rust laat.



Stress van vandaag

De stress van vandaag is nogal anders. In plaats van wilde dieren worden we blootgesteld aan deadlines, 24/7 bereikbaar zijn en to-do lijsten.

Iedere dag weer.

Het punt is niet dat wij niet met stress kunnen omgaan. Het punt is dat wij de stress opslaan en door blijven gaan, in plaats van rust te nemen.

De stress wordt chronisch en daar komen de klachten, rusteloosheid en vermoeidheid van.

De oplossing is simpel. Door middel van rust de stress cyclus doorlopen.

Stress gaat nergens heen, het is er simpelweg.

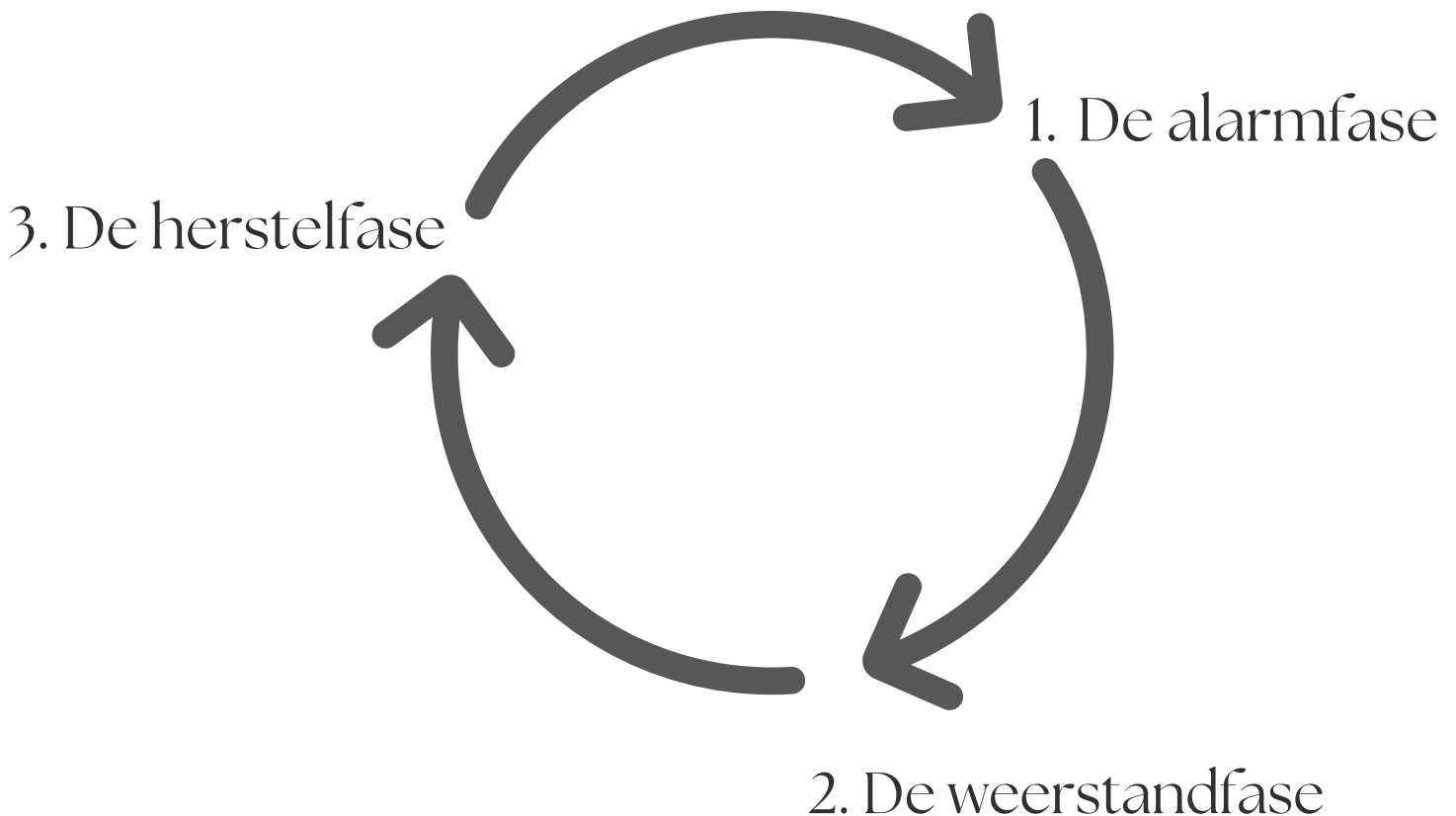


Je kan het!

De Stress Cyclus

Emily en Amelia Nagoski omschrijven in hun boek "Burn-out" de manier om je lichaam te laten weten dat we veilig zijn en daardoor stress te verminderen. Namelijk het doorlopen van de stress cyclus.

Ze stellen vast dat we in deze cyclus vastlopen, waardoor er geen ontlading plaatsvindt. Daardoor blijven we spanning houden en bouwt stress zich verder op in ons lichaam en hoofd. Hieronder een weergave van de 3 fases van de stress cyclus.



1. De alarmfase

In de alarmfase reageert ons lichaam op stress door de "vecht- of vluchtreactie" te activeren. Het sympathische zenuwstelsel stuurt signalen naar het lichaam om adrenaline en cortisol vrij te maken, waardoor de hartslag en de ademhaling versnellen en de spieren zich aanspannen.

2. De weerstandfase

De weerstandsfase treedt op wanneer de stress aanhoudt en het lichaam niet in staat is om te herstellen. Het lichaam blijft in een staat van hoge alertheid, wat kan leiden tot symptomen zoals prikkelbaarheid, slapeloosheid en verlies van concentratie.

3. Ontlading

De herstelfase is de laatste fase van de stresscyclus en is cruciaal om te voorkomen dat stress leidt tot burn-out. Tijdens deze fase keert het lichaam terug naar zijn normale functie en herstelt het van de effecten van stress.



Ga tot de finish!

Het is belangrijk om te begrijpen dat het doorlopen van de stresscyclus niet altijd mogelijk is. Soms blijft stress aanhouden en heeft het lichaam geen kans om te herstellen. Dit kan leiden tot burn-out. Als je het gevoel hebt dat je vastzit in de weerstandsfase en niet in staat bent om de stresscyclus te doorlopen, is het belangrijk om hulp te zoeken van een professional.

In "Burn-out" benadrukken Amalia en Emily Nagoski het belang van het identificeren van de oorzaken van stress en het toepassen van strategieën om stress te verminderen en de stresscyclus te doorlopen. Deze strategieën omvatten onder meer lichaamsbeweging, meditatie, ademhalingsoefeningen en sociale ondersteuning.

Door te begrijpen hoe stress werkt en hoe het lichaam reageert, kunnen we strategieën ontwikkelen om stress te verminderen en onze gezondheid en welzijn te bevorderen. Het is belangrijk om tijd te nemen voor zelfzorg en aandacht te besteden aan ons lichaam en geest. Door de stresscyclus te doorlopen en te herstellen, kunnen we ons veerkrachtiger en energiever en kunnen we burn-out voorkomen.



De stress cyclus doorlopen

1

Begin: STRESS!

De deadline, de telefoontjes, protesterende kids aan de ontbijttafel, de vergadering waar je totaal geen zin in hebt, de vervelende collega (vul zelf maar in waar je cortisol van stijgt).

2

Midden: Zet je schrap!

Even uit de situatie stappen, met een strakke blik op de klok door banjeren. Verstand op 0, je collega vertellen dat het nu even ECHT NIET uitkomt. Kortom, volhouden.

3

Einde: Ontladen!

Een hardloopsessie van 5 km, bellen met een goede vriendin, knuffelen met je partner, keihard huilen.

De stress letterlijk uit je lichaam halen, sla deze stap NIET over.

Zelfbewustzijn

Verken voor jezelf in welke situaties jij stress ervaart. Welke gevoel krijg je erbij en waar voel je het in je lichaam? Schrijf het uit onder het kopje Alarm. Zet daartegenover de dingen waar je rustig en ontspannen van raakt onder Herstel. Misschien weet je het niet meteen maar neem de tijd, het kunnen de kleinste dingen zijn.

A L A R M

H E R S T E L