




HeartState
Just Be IT

E-BOOK

Reset je werkgeheugen

Direct toepasbaar!

10 best practices om te ontspannen



Vind je balans. Voel je ontspannen. Leef bewust.

Tegenwoordig krijgt 1 op de 6 mensen te maken met burn-out klachten. In de huidige maatschappij moet je flexibel zijn, altijd op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen zijn er ontelbare deadlines.

Jou helpen bij stress, veroorzaakt door dieperliggende overtuigingen of angsten, kan ik alleen via 1-op-1 begeleiding. Toch kan je zelf ook veranderingen realiseren die je meer rust en ontspanning geven. In dit e-book tref je daarom 10 best practices aan die je direct zelf kunt toepassen.

Hoe ga jij bijvoorbeeld om met social media op je telefoon, al die meldingen die je ontvangt van e-mails en WhatsApp berichtjes? En probeer je alles in je hoofd te onthouden of schrijf je ook wel eens je gedachten op papier om je hoofd wat leger te maken?

Vroeger waren er voldoende momenten van rust waarop je je hoofd tot rust kon brengen en weer even kon opladen. Tegenwoordig moet je deze momenten bewust voor jezelf creëren.

De dagelijkse dosis prikkels en stressvolle situaties maken het extra belangrijk dat je werkt aan het versterken van je veerkracht.



Edwin Vriethoff

Wanneer er stress ontstaat, komt je lichaam in een staat van paraatheid. Dit komt door de afscheiding van de hormonen adrenaline en cortisol. Dit heeft een aantal effecten, zoals:

- Verhoogde bloeddruk
- Versnelde hartslag
- Aangespannen spieren
- Versnelde ademhaling
- Zuurstofrijk bloed stroomt naar je spieren, je hart en hersenen

Dankzij de adrenaline is je lichaam in slechts een fractie van een seconde klaar voor actie om met de situatie om te gaan.

Na een stressmoment heb je tijd nodig om te herstellen. Hoe langer de stress duurt, hoe meer tijd je nodig hebt om te herstellen. Daarnaast is het zo dat, hoe heftiger de stressreactie, hoe meer tijd je nodig zal hebben om te herstellen.

De problemen ontstaan wanneer je zoveel stressmomenten ervaart, dat je tussentijds niet genoeg tijd meer hebt om voldoende te herstellen. Op dat moment spreken we van ongezonde stress.

Met de 10 best practices in dit e-book ga je zelf aan de slag om je "werkgeheugen" te resetten en weer meer vrijheid te ervaren in je hoofd dat nu zo vol voelt. Dit doe je enerzijds door te werken aan kwalitatieve herstelmomenten en anderzijds door het aantal situaties en momenten dat jou stress geeft, te verlagen. Daardoor ontstaat er meer tijd en ruimte om kwalitatief te werken aan je herstel en balans.

Best practice 4 : Ga creatief met beweging om

Nee, je hoeft echt niet elke dag intensief in de sportschool te staan om voldoende te bewegen. Lichaamsbeweging heeft echter direct invloed op je vitaliteit en daardoor op je veerkracht om met stressvolle situaties om te gaan. Bewegen is gezond, het verlaagt je stress en zorgt voor een leeg hoofd.

Door creatief te zijn kan je al aan heel wat meer lichaamsbeweging komen. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift. Je kan ook eens een halte eerder uit de bus of tram stappen, op de fiets naar het werk gaan of de auto een stuk verder dan normaal parkeren. Je kan ook zelf de auto met de hand wassen en een aantal keren koffie gaan halen voor collega's.

Gewoon wandelen is een hele goede manier om te onthaasten. Wandelen helpt je bewuster te zijn, je zintuigen doen mee waardoor je de bloesems ruikt, de wind voelt en de bramen ziet rijpen.

Het gaat er niet om dat je grote afstanden loopt of op een heel hoog tempo wandelt, het gaat er vooral om dat je even kan loslaten waar je mee bezig bent. Wandelen werkt ontspannend, stressverlagend en tegen depressies. Naast wandelen kan je ook denken aan zwemmen, rustig joggen of yoga.

Probeer met name creatief om te gaan met het vinden van extra lichaamsbeweging op de dag. Naar wens kan je het bewegen aanvullen met 2x matig-intensief sporten in de week. Daarmee voldoe je al heel snel aan de beweegerichtlijnen van de gezondheidsraad.

Bonustip! Kijk ook eens naar de "Ommetje-app" op <https://www.hersenstichting.nl/ommetje/>

Bonusoefening: Een goede ademhaling

Ik ben ervan overtuigd dat je ademhaling een sleutelement vormt om je stressniveau naar beneden te brengen. Dat heeft te maken met ons autonome zenuwstelsel. [In mijn coachprogramma's](#) staat een wetenschappelijke techniek waarmee je je ademhaling controleert dan ook centraal.

Wanneer je verkeerd ademt, zal je lichaam dit gaan uiten door steeds meer klachten te vertonen zoals spanningen in de nek, rug en schouders. Mogelijk herken je ook dat je slecht slaapt, snel emotioneel bent en dat je nog maar moeilijk kunt ontspannen.

In de meeste situaties bestaat een goede ademhaling uit een rustige lage buikademhaling. Je longen hebben hierdoor alle ruimte om zich te vullen. De ademhaling is rustig, regelmatig en onbelemmerd. Dit maakt je meteen bewuster van je lijf, zodat je je minder gespannen voelt.



Met ruim 20 jaar ervaring in de IT heb ik zowel bij startups als IT-reuzen gewerkt in verschillende rollen als ontwikkelaar, consultant, teamlead en projectmanager. Het werk in deze sector bestaat vooral uit mentale inspanning. Ik heb daardoor veel ervaring opgedaan met mensen die met name rationeel denken. Daarbij vergeten ze vaak dat er naast het hoofd nog een heel lichaam is dat ons informatie geeft. Met coaching help ik verstand en gevoel met elkaar in verbinding te brengen.

Eind 2014 heb ik ervaren wat het betekent om overspannen te zijn. Hoe het is om thuis een druk gezinsleven te hebben en op het werk, maandenlang buiten je comfortzone, maximaal te blijven presteren. Uiteindelijk ben je letterlijk opgebrand en vraag je je af hoe je in hemelsnaam in deze situatie terechtgekomen bent.

De jaren erna heb ik nog tientallen collega's in eenzelfde situatie terecht zien komen en dat is doodzonde. Door een aantal eenvoudige principes toe te passen en beperkende overtuigingen te doorbreken kan je namelijk een hoop ellende voorkomen. Helaas weten veel mensen niet hoe ze dat moeten doen. Je hoeft echt niet te wachten met ingrijpen tot het te laat is.

Ik ben gecertificeerd [TriA® Ont-stresscoach](#) en beschik over diverse methodieken en manieren om jou verder te helpen. Ik ben aangesloten bij [Wandelcoaching Nederland](#), [NOBCO en EMCC](#) en werk volgens hun ethische gedragsregels.

Van mij mag je verwachten dat ik je help bij het creëren van bewustwording, rust en het doorbreken van je beperkende overtuigingen. Ik sta met beide benen op de grond, ben zowel analytisch en gestructureerd als ook warm en gevoelig. Belangrijke waarden voor mij zijn vertrouwen, betrouwbaarheid en avontuur. Ik ben respectvol, leergierig, onbevooroordeeld en durf bovenal te experimenteren.

Download nu, **tijdelijk gratis**, de geheimen waarmee jij net als honderden anderen de drukte in je hoofd tot bedaren brengt:

<https://heartstate.nl/ebook/>

