

Op adem komen bij stress

Voor vrouwen die zoeken naar meer rust en balans



Op adem komen bij stress

Voor vrouwen die zoeken naar meer rust en balans

Inhoudsopgave

1. Reflectieve stresstest
2. Wat stress doet in je lichaam
3. Van denken naar voelen
4. Ruimte maken voor jezelf
5. Jezelf weer opladen
6. De invloed van je adem
7. Je bent van harte welkom



1. Reflectieve stresstest

Stress kan zich op allerlei manieren uiten. Een vol hoofd. Een gespannen buik. Moe wakker worden. Geen tijd vinden om op te laden. In dit e-book lees je wat stress doet in je lijf en wat je kunt doen om weer wat meer rust en ruimte te ervaren.

Hieronder zie je als eerste een stresstest, deze is vooral bedoeld om even stil te staan bij wat jou nou eigenlijk stress oplevert en je bewust te worden van dingen die jij misschien niet direct als stress had bestempeld.

Je kunt beginnen met het rustig bekijken van de vragenlijst. Zet een vinkje bij alles wat voor jou geldt, of noteer je antwoorden als je dit e-book digitaal leest. Je kunt eventueel nog noteren of het vaak of soms speelt.

Probeer er geen oordeel over te hebben. Zie het als een eerste stap naar meer bewustwording.

📌 A. Grenzen en assertiviteit

1. Ik zeg vaak ja terwijl ik eigenlijk nee voel
2. Als iets me te veel wordt, ga ik toch nog harder mijn best doen
3. Ik vraag niet snel om hulp
4. Ik slik mijn mening vaak in
5. Ik vind het lastig om voor mezelf op te komen

📌 B. Ontspanning en herstel

6. Ik word moe wakker
7. Ik voel me vaak opgejaagd
8. Ontspannen lukt alleen als alles "af" is
9. Ik lig regelmatig te piekeren in bed
10. Ik heb moeite om mijn hoofd uit te zetten
11. Ik neem zelden tijd om op te laden
12. Ik zie op tegen de dag



13. Aan het eind van de dag heb ik geen energie meer om nog iets leuks te doen

C. Denkpatronen en zelfbeeld

14. Ik voel me vaak verantwoordelijk voor alles
15. Ik moet van alles van mezelf
16. Ik geef mezelf zelden een compliment
17. Ik vind dat ik beter zou moeten presteren dan ik nu doe
18. Ik ben kritisch op hoe ik dingen doe
19. Ik heb moeite om los te laten wat anders loopt dan gepland
20. Ik vind het moeilijk om mild naar mezelf te zijn

D. Omgaan met prikkels

21. Ik heb een kort lontje
22. Ik reageer geïrriteerd naar mijn partner, kinderen of mensen om me heen
23. Kleine dingen kunnen me snel uit mijn doen brengen (zoals file of de rij in de supermarkt)
24. Ik trek me sneller terug in mezelf
25. Ik heb het gevoel dat ik het allemaal niet meer overzie
26. Ik voel me regelmatig gespannen in sociale situaties

E. Tijd en structuur

27. Mijn agenda voelt te vol
28. Ik kom vaak tijd tekort
29. Ik stel dingen uit die ik moeilijk of vervelend vind
30. Ik neem zelden echt tijd voor mezelf
31. Ik laat me snel afleiden en voel me daarna ontevreden

Het gaat er niet alleen om hoeveel vinkjes je hebt gezet, maar vooral over hoeveel invloed ze hebben op je dagelijks leven. Een paar signalen kunnen al veel impact hebben als ze bijna voortdurend aanwezig zijn.

Bewustwording is de eerste stap naar verandering.

Kijk rustig verder in dit e-book, misschien herken je iets dat je helpt om een begin te maken. Of neem vrijblijvend contact op als je daar samen naar wilt kijken.



2. Wat stress doet in je lichaam

Denken, voelen en fysieke reacties

We denken vaak dat stress iets is wat zich vooral in ons hoofd afspeelt. Maar je lichaam voelt alles mee.

Je lichaam reageert op gedachten, maar meer nog op emoties alsof ze echt zijn. Als je ergens over piekert of je zorgen maakt, ontstaat er een lichamelijke reactie: je hartslag versnelt, je ademhaling verandert, je spieren spannen zich aan. Terwijl er niets aan de hand is, behalve een gedachte.

Gedachten kunnen dus echte lichamelijke reacties oproepen. En als dat piekeren of zorgen maken lang aanhoudt, blijft je lichaam in een soort 'aan' staan. Dat is vermoeiend en op de lange duur put het je uit.

Het voortdurend 'aan' staan bij stress wordt geregeld door je zenuwstelsel. Je zenuwstelsel zorgt ervoor dat je kunt voelen, denken en bewegen. Het ontvangt prikkels, verwerkt ze en stuurt signalen door in je lichaam.



Je zenuwstelsel in balans brengen

Ons autonome zenuwstelsel regelt van alles in je lichaam zonder dat je daar over na hoeft te denken. Je hartslag, bloeddruk, spijsvertering en ademhaling, het gebeurt allemaal vanzelf.

Het zenuwstelsel bestaat uit twee delen:

- Het sympathisch zenuwstelsel (gaspedaal): actief bij stress en gevaar
- Het parasympathisch zenuwstelsel (rempedaal): actief bij rust en herstel

Wanneer je je gespannen voelt, reageert je zenuwstelsel alsof er gevaar dreigt, zelfs als dat gevaar alleen in je hoofd zit. Je hartslag versnelt, je spieren spannen zich aan, je ademhaling wordt sneller en oppervlakkiger. Dit zijn de bekende stressreacties: vechten, vluchten of bevriezen.

Je lichaam bereidt zich voor op actie, ook al is er niets wat je daadwerkelijk hoeft te doen.



Bij langdurige stress blijft je gaspedaal als het ware ingedrukt. Je lichaam maakt dan steeds stresshormonen aan, zoals cortisol en adrenaline. Dat heeft invloed op je stemming, je slaap, je concentratie, je energieniveau en zelfs op je spijsvertering. Je lijf blijft in de 'alert-stand' staan. Zelfs wanneer je op de bank ligt of in bed probeert tot rust te komen, lukt ontspannen niet goed.

Deze stressreacties zijn niet zomaar ontstaan, het zijn je beschermingsmechanismen, bedoeld om te overleven.

In vroegere tijden hielpen ze ons om te vluchten voor gevaar: een wild dier, een plotselinge dreiging. Je lichaam wist precies wat het moest doen: spieren aanspannen, hartslag omhoog, klaar om te vechten of te vluchten.

Alleen... datzelfde alarmsysteem gaat nu ook af bij alledaagse dingen. Een volle agenda. Een vervelende mail. De angst om iets verkeerd te doen. En hoewel je niet hoeft te rennen of te vechten, reageert je lichaam alsof dat wel zo is.

Dat maakt het niet alleen vermoeiend, maar ook verwarrend. Je voelt je gespannen of opgejaagd, terwijl er eigenlijk niets ernstigs aan de hand is.

Door stil te staan bij wat er gebeurt in je lichaam en je aandacht bijvoorbeeld te richten op je ademhaling, kun je dat oude stresspatroon langzaam tot rust brengen. Zo geef je je zenuwstelsel het signaal dat het veilig is.



3. Van denken naar voelen

Je lichaam geruststellen

Door bewust je aandacht naar binnen te brengen, naar je adem, je hartslag, je lichaam, kun je je zenuwstelsel helpen schakelen naar rust. Niet door te denken, maar door te voelen.

Voelen vraagt oefening

Voelen wat er in je gebeurt, is niet altijd eenvoudig. Soms is het overweldigend. Soms voelt het vaag of ongrijpbaar.

Toch begint het vaak met iets kleins: een knoop in je maag, een brok in je keel, een onrust die je niet kunt plaatsen.

Door daarbij stil te staan, erken je wat er is, je hoeft er geen woorden voor te hebben.

Zo kun je ruimte geven aan wat je voelt.

Misschien merk je dat je eigenlijk moe bent. Of verdrietig. Of gespannen zonder duidelijke aanleiding.

In plaats van dat gevoel weg te duwen of te analyseren, kun je jezelf een pauze gunnen. Even niets hoeven. Even gewoon *zijn*.

Je lichaam op die manier leren kennen kost tijd, zeker als je het niet gewend bent of denkt dat je niets voelt.

Je hoeft geen oplossingen te vinden, zie het als een ontdekkingstocht.

Je kunt leren wat je kalmeert en wat je tot rust brengt. Wat heb je nodig als je je overweldigd, teruggetrokken of onrustig en gespannen voelt?

Soms zijn dat een paar ademhalingen.

Soms helpt het om je hand op je hart te leggen.

Soms heb je juist beweging nodig. Of stilte. Of even niets.

We zijn zo snel geneigd om weg te duwen wat we niet prettig vinden, je negeert dan als het ware wat er in je omgaat.

Door steeds opnieuw stil te staan bij wat je voelt, leer je jezelf beter kennen.

Je gaat herkennen waar je over je grens heen gaat en wat je helpt om weer terug te keren.



4. Ruimte maken voor jezelf

Als je veel geeft, op je werk, thuis, voor anderen, kan het zomaar gebeuren dat je jezelf geleidelijk kwijtraakt.

Je raakt vermoeid. Je merkt dat je sneller geïrriteerd bent. De dingen die je eerder met plezier deed, voelen als moeten. Je lijf begint te protesteren. En als je dan een moment voor jezelf wilt nemen, komt er misschien schuldgevoel om de hoek kijken. Alsof je je moet verantwoorden voor iets wat eigenlijk vanzelfsprekend zou mogen zijn.

Wanneer je langere tijd onder druk staat, wordt het moeilijker om je eigen grenzen te voelen.

Je merkt pas laat dat iets te veel is, omdat je eerder de signalen hebt gemist. Of omdat je zo gewend bent om door te gaan, dat stilstaan niet meer vanzelfsprekend voelt. Je zit dan als het ware in een patroon dat zichzelf in stand houdt: je voelt je uitgeput, maar neemt geen rust, en daardoor raak je alleen maar verder over je grens.

Ruimte maken voor jezelf kan klein beginnen. Door stil te staan bij hoe jij je voelt en je af te vragen: Hoe gaat het nu echt met mij? Wat heb ik nodig vandaag? Waar loop ik op leeg en wat geeft mij weer energie?

Die kleine momenten van aandacht helpen je om weer in contact te komen met jezelf.



Hoe kun je nu even stilstaan tussendoor?

Bijvoorbeeld:

- Voordat je aan je werk begint: drie rustige bewuste diepe ademhalingen
- Je tussendoor geregeld even uitrekken of bewegen
- Geregeld even kort stil staan bij hoe jij je voelt
- In je pauze een (korte) wandeling in de buitenlucht
- Bij onrust: je hand op je hart, bewust ademen

Zo neem je elke keer een beetje ruimte.



5. Jezelf weer opladen

Steeds opnieuw blijven doorgaan vraagt veel van je reserves. Als je daar te weinig van terugwint, raak je op den duur uitgeput.

Wanneer je al op je tandvlees loopt, voelt zelfs iets kleins al als te veel. Maar als je regelmatig oplaadt, door bewust om te gaan met je energie en herstelmomenten in te bouwen, wordt je draagkracht groter. Je hebt dan meer veerkracht.

Veerkracht is niet iets wat je wel of niet hebt. Het is iets dat je kunt oefenen, het kan groeien. Het heeft te maken met je energiehuishouding. Hoe fit voel jij je, hoeveel energie heb je om de dag door te komen. Hoe meer energie hoe meer veerkracht en draagkracht je hebt.

Wat helpt bij opladen?

Je energie stijgt wanneer je je aandacht richt op wat goed gaat. Kleine momenten van verbinding, vriendelijkheid, rust of plezier maken vaak al verschil.

Denk maar eens aan iets leuks en merk op wat dat met je energie en stemming doet. Hoe meer energie je hebt, hoe beter je kunt omgaan met drukte, tegenslag of onverwachte situaties.

Iedere dag begint met een beperkte hoeveelheid energie. Als je die voortdurend verbruikt zonder ook op te laden, raakt je systeem uitgeput. Dat merk je misschien aan vermoeidheid, prikkelbaarheid of een lijf dat steeds moeilijker tot rust komt.

Daarom is het waardevol om bewust te kijken naar wat je helpt herstellen en waar jij blij van wordt. Je innerlijke batterij wordt daarmee opgeladen.

Naast positieve gedachten heeft de manier van ademen een hele grote invloed op je energiehuishouding en hoe jij je voelt.



6. De invloed van je adem

De manier waarop je ademt, heeft veel invloed op hoe je je voelt. En andersom ook: hoe je je voelt, beïnvloedt hoe je ademt.

Bij spanning ademen we sneller, vaak hoog in de borst en zonder het te merken. Soms houden we zelfs ongemerkt onze adem in. Niet vreemd, het is een (oud) verdedigingsmechanisme van ons lichaam. Maar als die spanning te vaak of te lang aanwezig is, blijft je adem als het ware in de *alarmstand* staan.

Gelukkig is de ademhaling een van de weinige processen in je lichaam die zowel automatisch verloopt als bewust beïnvloed kan worden.

Door langzamer, rustiger en iets dieper te ademen, geef je je lichaam het signaal: *het is veilig*. Je hoeft niet meer in de actiestand te staan.

We zijn van nature gewend om laag en vloeiend te ademen, met een ontspannen buik. Denk maar eens aan hoe een baby ademt, met de hele buik, vloeiend en zonder inspanning. Maar bij volwassenen is die natuurlijke ademhaling vaak verstoord. We ademen hoog, snel of met opgetrokken schouders. Dat kost energie en houdt het stresssysteem actief.



Als je ademt met een ontspannen buik, kan je middenrif, je belangrijkste ademspier, vrij bewegen. Je adem wordt vanzelf dieper. Dat voel je niet alleen fysiek, maar ook mentaal: je hoofd wordt stiller, je lichaam voelt zachter.

Je adem is eigenlijk een soort spiegel. Hij laat zien hoe het vanbinnen met je gaat. Wanneer je gespannen bent, merk je misschien dat je adem versnelt. Of hapert als je piekert. Door af en toe stil te staan bij je adem, leer je die signalen eerder herkennen.

De volgende oefeningen kunnen je helpen om op een zachte manier contact te maken met je ademhaling. Je hoeft niets te veranderen of goed te doen, observeer maar en probeer het te ervaren zonder er een mening over te hebben.

Oefening: voelen waar je ademt

Ga rustig zitten of liggen. Leg één hand op je borst en één hand op je buik.

Adem zoals je nu ademt, zonder iets te veranderen.

Welke hand beweegt het meest? Adem je hoog of laag? Snel of langzaam?

Alleen het observeren geeft al veel informatie.

Probeer niets te sturen. Er is geen goed of fout.

Alleen maar opmerken wat je voelt.

Een speelse adem-oefening

Vind je het lastig om naar je buik te ademen?

Stel je dan voor dat je een bloem in je hand hebt.

Breng je hand naar je neus en ruik eraan.

Waarschijnlijk adem je nu vanzelf door je buik.

Een simpele manier om je adem even wat dieper te laten worden.



Een oefening om tot rust te komen

Een eenvoudige oefening om je adem tot rust te brengen:

- Adem in door je neus terwijl je tot vier telt.
- Adem uit door je neus terwijl je tot zes telt.
- Herhaal dit een paar minuten, zonder iets te forceren.

Is dit tempo voor jou te langzaam en raak je buiten adem?

Volg dan je eigen tempo, maar probeer wel je uitademing iets langer te maken dan je inademing.

Wanneer je uitademt vertraagt je hartslag iets, je helpt op deze manier je zenuwstelsel te kalmeren.

Het kan zijn dat je merkt dat je heel moeilijk tot rust komt. Je door de hectiek van de dag eigenlijk weinig aandacht aan jezelf geeft. Vaak leven we voor een groot deel op de automatische piloot.

Zou je wat meer tijd en aandacht aan jezelf willen besteden, leren hoe je meer tot rust kunt komen en beter kunt opladen. Wil je je bewuster worden van je lichaam en de signalen van stress?



7. Je bent van harte welkom

Je hoeft het niet allemaal zelf op te lossen. Misschien ben je al een tijd bezig om jezelf er weer een beetje bovenop te helpen. Misschien heb je al veel geprobeerd. Of weet je nog niet goed waar je moet beginnen. Wat je situatie ook is: je bent welkom.

In mijn praktijk *Hartverblijdend* begeleid ik vrouwen die zichzelf zijn kwijtgeraakt in de drukte van het leven. Vrouwen die moe zijn van het doorgaan, het zorgen, het piekeren. Die weer rust willen voelen in hun lijf en helderheid in hun hoofd.

Ik help je om stress op tijd te leren herkennen en manieren te vinden om die te verzachten. Dat doe ik vooral met ademhaling en lichaamsbewustzijn. Je kunt het zien als een proces van opnieuw leren voelen, in plaats van doorgaan op de automatische piloot.

Omdat het soms lastig is om zelf te merken wanneer stress begint, werk ik ook met **biofeedback**. Een klein clipje op je oor of vinger meet hoe je lichaam reageert op ademhaling, stress en ontspanning. Je ziet die reacties meteen op het scherm. Zo leer je eerder herkennen wat er in je gebeurt en hoe dat aanvoelt.

Het helpt om je lichaam uit de stand van alertheid te halen en terug te brengen naar een gevoel van ontspanning.

Vanuit die rust kun je opnieuw gaan kiezen. Voor ruimte. Voor herstel. Voor jezelf.

Wil je weten wat ik voor je kan betekenen?

Je bent van harte welkom voor een gratis kennismakingsgesprek.

 www.hartverblijdend.com

 06-13193961

 welkom@hartverblijdend.com

