



## LEVEN IN PLAAST VAN OVERLEVEN

Welkom bij de masterclass leven in plaats van overleven, dit is de bijlage over jouw stress signalen.

Stress signalen, het zijn richting aanwijzers. Ze vertellen je als je er naar luistert, hoe het echt met je gaat.



Veel succes met het doorwerken van deze oefeningen het gaat je veel inzicht geven.



## Doe de onderstaande oefeningen en krijg meteen inzicht.

Het is namelijk zo dat wanneer je veel stress ervaart, stress die zich opgebouwd heeft, je dat zelf niet meer goed herkent. Door er bij stil te staan lukt dat beter.

1. Kijk naar de onderstaande lijst, wat herken je aan signalen voor jezelf. En ben eerlijk, je hebt er niks aan om jezelf voor de gek te houden.
2. Wat doe je zelf al om te herstellen van je stress?

| Lichamelijk  | Mentaal   | Gedrag   |
|--|---|--|
| Slecht slapen                                      | Angstig   | Pauzes overslaan   |
| Rusteloosheid                                      | Piekeren  | Meer uren dan op contract staan werken                           |
| Vermoeid - moe                                     | Rusteloosheid in gedachten                          | Alles tegelijk doen en niks afmaken                              |
| Gespannen nek en schouders                         | Weinig concentratie snel afgeleid                   | Weg uit de situatie willen                                       |
| Pijn in rug en nek rest van lichaam                | Opgejaagd   | Doorduwen om dingen gedaan te krijgen                            |
| Hoge ademhaling                                    | Snel geïrriteerd                                    | Hard werken om alles af te krijgen                               |
| Gespannen kaken                                    | Kortaf  | Door gaan terwijl je op bent                                     |
| Hoofdpijn, buikpijn, keelpijn                      | Erg emotioneel of juist emoties onderdrukken        | Doorgaan met pushen om je zin of het werk af te krijgen          |
| Verminderde weerstand                              | Dingen vergeten                                     | Je zin willen krijgen en doordrammen                             |
| Lage weerstand                                     | Moeilijk prioriteiten aan kunnen brengen            | Minder doen en meer fouten maken                                 |
| Restless leggs                                     | Controle niet los kunnen laten                      | Niet tevreden zijn en alsmear doorgaan om het perfect te krijgen |
| Snel spierpijn hoge of juist lage spierspanning    | Weinig focus  | Mensen pushen onrealistische verwachtingen hebben van je team    |
| Meer zweten of stink zweet                         | Niet instaat te genieten van het moment of voorpret | Meer fouten maken  |
| Trillen bij spanning                               | Lusteloos   | Nog even doorwerken terwijl het niet gaat, compensatie gedrag    |
| Overprikkeling fysiek trillen,                     | Onverschillig                                       | Meer roken – drinken drugs gebruiken                             |
| Niks aan je lichaam kunnen verdragen qua aanraking | Slechte niet helpende gedachten nemen               | Minder of juist meer eten  |
| Last hebben van kleding                            |   | Ongezonder eten en drinken                                       |



|   |   |  |
|---|---|--|
| Stijfheid   | Confrontatie vermijden uit angst voor                       | Onweerstaanbare trek in koffie, chocolade zout en zoet.              |
| Kwetsen van anderen door gedrag   | Je zorgen maken over kleine dingen                          | “Slaap” medicatie nodig  |
| Opzien tegen sporten beweging overslaan                                   | Geen realistische verwachtingen                             | Bij aanhoudende hoofdpijn of andere klachten gewoon doorgaan         |
| Intensief sporten gaat niet   | Geen realistische gedachten                                 | Compensatie gedrag, nog meer op je bordje nemen                      |
| Weinig energie en moeilijk in beweging te krijgen                         | Jaloers zijn en je gedachten daarover niet kunnen stoppen   | Verantwoordelijkheid overnemen redders gedrag                        |
| Hormonaal ontregelt (onregelmatige menstruatie)                           | Negatieve gedachten de overhand, straks val ik door de mand | Niet verbinden   |
| Zenuwachtig – hoge hartslag   | Onrealistische gedachten                                    | Geïrriteerd reageren mopperen op de verkeerde                        |
| Stoten vallen of botsen   | Onrealistische verwachtingen van jezelf en de ander         | Sociale contacten uit de weg gaan                                    |
| Lichamelijk onhandig, dingen omgooien                                     | Geen helderheid in denken en volgende stappen kunnen zien   | Meer en meer alleen willen zijn                                      |
| Geen geluid of licht kunnen verdragen                                     | Niet meer vooruit kunnen denken                             | Hyper gedrag, doorgaan en doorgaan                                   |
| Niet tegen bepaalde voeding of drank kunnen met name bij verhoogde stress | Alleen maar denken in problemen niet meer in oplossingen    | Chagrijnig reageren  |
| Trillende spieren   | Verwachten dat je team hetzelfde arbeidsethos heeft         | Uit je slof schieten   |
| Gespannen lijf  | Veroordelend denken over mensen                             | Terugtrekken   |
| Snel blauwe plekken   | Boosheid voelen over kleine dingen                          | Stil zijn  |
| Vocht vasthouden  | Intens verdrietig zijn                                      | Dicht klappen  |
|   | Jaloers zijn op anderen – onbegrip over anderen             | De dag proberen door te komen zonder dankbaar te zijn of te genieten |

Je kunt dit ook doen voor je team, nadat je deze masterclass hebt afgekeken.

1. Analyseer je team, wat zie je? Wat hoor je?
2. Welke signalen herken je bij je team in gedrag?
3. Wat is gevoel daarbij?
4. Wat is de consequentie van het gedrag wat je ziet/hoort?

## AAN DE SLAG:



Nu je inzicht hebt in welke signalen je herkend kun je daar natuurlijk verder mee aan de slag.

1. Wat vertelt het bovenstaande overzicht qua stress signalen je over je zelf?
2. Wat is het belangrijkste inzicht? Mijn ervaring is dat je vaak schrikt van alle signalen die je stiekem herkend.
3. Waarom is de balans herstellen noodzakelijk voor je?
4. Wat kun je nú anders doen om de balans te herstellen en onthoud de stap kan altijd kleiner.



**HERSTELLEN VAN STRESS IS EEN ACTIEF PROCES. EEN KEUZE.**

Hieronder wat ideeën om te herstellen, bij stress is herstel het belangrijkste en als je stressniveau te hoog is, is dat ook het eerste wat je uit je agenda schrapt leert de



wetenschap ons. Dus pak je agenda erbij en plan iedere dag iets van hersteltijd in. Laat je inspireren door het onderstaande kwadrant maar vul vooral ook zelf aan. De basisregel is als je het echt leuk vindt en er blij van wordt, geeft het energie. Ritmisch bewegen is super effectief dus kies wat bij je past.

|                             | <b>Actief</b>   | <b>Passief</b>   |
|-----------------------------|---|--|
| <b>Mentaal</b>              | Puzzelen<br>Creatief bezig zijn<br>Praten<br>Informatief boek lezen<br>Schrijven<br>Studeren<br>Goed gesprek<br>Tv kijken | Slapen<br>Rusten<br>Mediteren<br>Lezen<br>Dankbaarheid dagboek<br>Schrijven<br>Film kijken<br>Muziek luisteren |
| <b>Fysiek - Lichamelijk</b> | Wandelen<br>Zwemmen<br>Fietsen<br>Dansen<br>Vrijen<br>Tuinieren<br>Koken<br>Creatief bezig zijn                           | Massage<br>In bad<br>Douchen<br>Muziek luisteren<br>Sauna<br>Voldoende slapen<br>Rusten<br>Slapen              |

Het is bewezen dat afwisseling voor het beste herstel zorgt. Voel je nu ook dat je het beter niet nog een keer alleen kan gaan proberen?

Ben je benieuwd naar de mogelijkheden om echt meer ontspannen te gaan leven en werken? 100% jezelf zijn en met de stroom mee bewegen op een fijne, eenvoudige en succesvolle manier? Vraag een persoonlijk gesprek met me aan, zodat ik je de eerste ideeën kan geven. Klik op de link en vraag direct je persoonlijke gesprek aan.