



Stress - download

In deze download vindt u drie tips om beter om te gaan met spanningsklachten in deze onzekere tijd. Print deze uit zodat u de informatie op uw gemak na kunt lezen. Ook hebben wij enkele opdrachten toegevoegd, zodat u de tips kunt leren toepassen in uw eigen leven.

Heeft u vragen? Neem dan contact op met Pro Persona Connect afdeling Preventie via preventie@propersona.nl of 026-312 44 83.



Tip 1: energiebalans

U kunt uzelf en uw energie voorstellen als een weegschaal. Een weegschaal heeft twee schalen en hoort in balans te zijn. Aan de ene kant hebben we draaglast (alles wat energie kost) en aan de andere kant hebben we draagkracht (alles wat energie geeft). Wanneer de energieweegschaal in balans is, komt er evenveel energie in als dat er uit gaat.

Draagkracht en draaglast

Uw draaglast wordt bepaald door de moeilijke dingen in het leven, de dingen die energie kosten, uw problemen. Uw draagkracht is de hoeveelheid kracht die u heeft om die problemen te dragen.

Als de draaglast groter wordt dan de draagkracht gaat u steeds meer spanning ervaren. Op dat moment zijn de eisen die aan u worden gesteld of die u aan zichzelf stelt groter dan wat u aankunt. Het evenwicht tussen de dingen die spanning veroorzaken, en uw mogelijkheden om stress te voorkomen of er mee om te gaan slaat door naar de verkeerde kant.

Een verstoring van dat evenwicht kan veroorzaakt worden door een te grote draaglast of een te kleine draagkracht.

In deze onzekere tijd kan het zijn dat uw draaglast groter is. Door zorgen over gezondheid of geld. Als mijn vader maar niet ziek word. Als mijn bedrijf het maar redt. Gaat mijn vakantie nog door? Kan mijn kind over naar de volgende klas?

Daarom is het zeker nu heel belangrijk goed te kijken naar waar u energie van krijgt. Die dingen – of mensen – geven u de kracht om deze tijd door te komen.

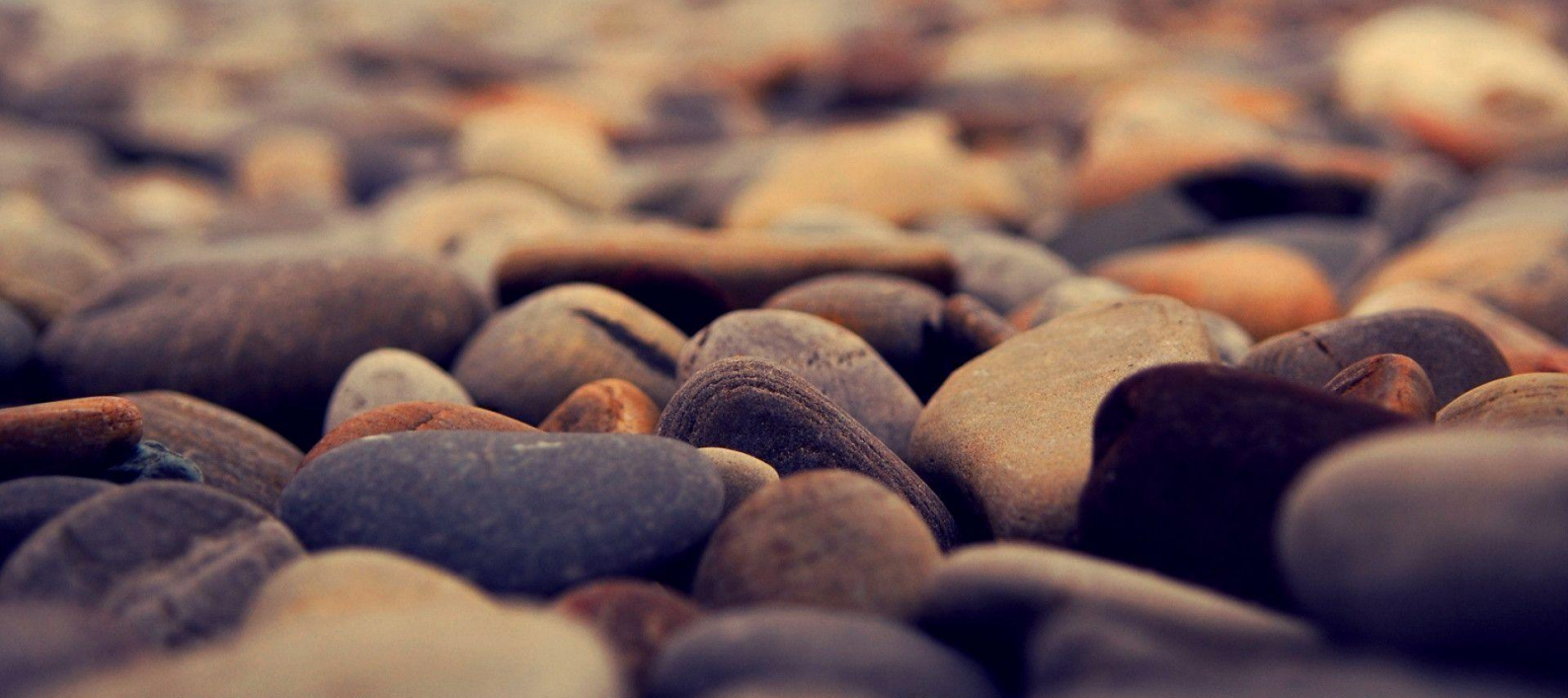


Draagkracht en draaglast

Waar krijgt u nu energie van? Wordt u vrolijk van die ene vriendin die altijd zo enthousiast reageert? Of van dat eerste kopje koffie in de ochtend? Van lekker aan de slag gaan in uw tuin? Een rondje hardlopen? Iedere ochtend tien minuten mediteren? Kracht en energie kunt u halen uit heel verschillende dingen. Steun van uw omgeving, uw vermogen om positief te denken, uw geloof, de dingen doen waar u gelukkig van wordt.

Maak voor uzelf een lijstje van de dingen en mensen die uw batterij weer opladen als u er even doorheen zit. Deze dingen schrijft u op onder draagkracht. Bedenk bij ieder item dat u opschrijft: is dit iets waar ik nu voldoende aan toekom. Onder draaglast noteert u de dingen die u energie kosten. Bedenk hier steeds: hoe kan ik deze last verlichten? Door steun te vragen, erover te praten of eerder mijn grens aan te geven?

Dit geeft energie (draagkracht)	Dit vreet energie (draaglast)



Prioriteiten

De volgende opdracht staat in het teken van prioriteiten stellen.

Uw leven kunt u zien als een grote pot. Die vult u met de dingen die u belangrijk vindt. Alle kleine dingetjes waarmee ons leven zich haast ongemerkt vult, zijn als kiezelstjes of zand in die pot. Belangrijke dingen – taken, projecten, mensen, zijn de keien. Wanneer er al heel veel zand en kiezelstjes in de pot zitten, passen de keien er niet allemaal meer bij.

De kunst is om eerst de grote stenen in de pot te stoppen en daarna pas de kleine steentjes en het zand. Daarmee vul je de gaten tussen de keien op. Op die manier kan er veel meer in de pot. Dat geldt ook voor de tijd die u heeft. Als u eerst de belangrijke dingen doet, is er altijd nog wel een gaatje om de was te doen, een telefoontje te plegen of een paar mailtjes te versturen.



Structuur in uw leven

Stop met multitasken. U bent geen Zwitsers zakmes. U hoeft niet alles te kunnen en te doen.

Bedenk voor uzelf wat op dit moment het belangrijkste in uw leven is. Wat zijn de keien/prioriteiten in uw leven?

U kunt denken aan: familie – (vrijwilligers)werk – opleiding – kinderen – hobby's – sporten – gezond eten – huishouden – sociale media – de krant lezen – buiten zijn et cetera.





Ontspanning

Cliché, maar de boog kan niet altijd gespannen zijn. Als u continue druk bezig bent, loopt u uzelf op een gegeven moment voorbij.

Sta eens stil bij wat u ontspanning en plezier geeft. En onderschat niet de kracht van 'even helemaal niks'. Zelfs nu sociale contacten (en verplichtingen) wegvallen en u aan huis gekluisterd bent, kunt u alsnog uw agenda helemaal volplannen met workouts, Netflix marathons of lessen Japans. Onder het mom van: maak het beste van deze periode. Onthoud goed: u hoeft helemaal niks. Niet iedere dag hardlopen, geen bananenbrood bakken, geen nieuwe vaardigheden te leren op internet. Als er één ding is wat u zou 'moeten' doen, dan is het goed voor uzelf zorgen. En dat ziet er voor iedereen anders uit.

Schrijf hieronder wat u ontspanning geeft. En bedenk hoe u een dagelijks moment in kan plannen om te ontspannen.

Dit geeft mij ontspanning
1.
2.
3.
4.
5.