

# 5 TIPS

*Voor een leven  
met minder  
stress*

# Welkom

Wil jij minder stress in je dagelijks leven? Lijkt het onmogelijk, als je hoofd helemaal vol zit. Toch is het makkelijker dan je denkt.

Deze 5 tips gaan je helpen om minder stress te ervaren.




# Hallo



Graag wil ik me ook nog even aan je voorstellen. Mijn naam is Laila Visser en ik begeleid mensen in het verbinden met zichzelf.

Ik wil jou begeleiden naar een zinvol leven waarin je lekker in je vel zit, positief in het leven staat en meer kunt genieten.





Een van de aspecten die ons beïnvloeden is de stress in ons leven. Die we dagelijks ervaren in deze drukke en hectische maatschappij.

Ik wil je graag helpen om wat minder stressvol door het leven te gaan, zodat er meer rust en ruimte komt om te leven zoals dat echt bij je past.

Ik wens je veel plezier met het doorlezen en het uitproberen van deze tips.

*Lief's Laila*



# Minder stress

Zit je hoofd vol met zorgen, gedachten, ideeën of moetens dan lijkt het soms onmogelijk om te ontspannen?

En zit je lijf vol met spanning, stramme schouders of ervaar je een druk op je borst?

Heb je misschien vaak hoofdpijn, of ervaar je allerlei klachten en lijkt alsof je er niet vanaf kunt komen?

*Deze 5 tips brengen verandering!*



# Inhoud

Tip 1: Beweeg

Tip 2: Bewust zijn van je gedachten

Tip 3: Doe haalbare dingen

Tip 4: Mediteer en let op je adem

Tip 5: Neem de tijd voor pauze

*En nog een extra Tip*



# TIP



1

Beweeg

## Beweeg om stress te verminderen.

Wanneer jij stress ervaart reageert je lichaam automatisch. Het maakt dan het hormoon adrenaline aan. Door lekker te bewegen breek je dit hormoon af en geef jij je lichaam weer het signaal dat het mag ontspannen.

*Tijdens sporten maak je dopamine, serotonine en endorfine aan.*

Endorfine staat bekend als het snelst werkende *anti-stresshormoon* omdat het binnen een minuut een stressreactie kan stilleggen. Heerlijk toch.

Na een half uur goed bewegen zul je merken dat jij al wat beter in je vel zit.





*Regelmatig bewegen helpt de stress  
in je lijf te verminderen.*



Welke manier van bewegen past het  
beste bij jou?



Regelmatig bewegen helpt dus de stress in je lijf te verminderen. En het helpt jou bij het omgaan met stress.

Door te bewegen of te sporten verleg jij namelijk je focus van je hoofd naar je lijf. Waardoor je hoofd leger aanvoelt.

*En weet ook dat het niet persé om sporten gaat maar om beweging. Ga een lekkere wandeling maken, fietsen of je huis schoon maken.*

Ga bewegen om stress te verminderen, blijf niet op de bank zitten of achter je scherm hangen maar beweeg.

*Door regelmatig te bewegen bescherm jij jezelf tegen stress.*





"Als ik mezelf  
voorbij loop,  
lach ik wel  
altijd  
vriendelijk."

# TIP



2

Bewust zijn van  
je gedachten

## Bewust zijn van je gedachten.

Onbewust gebeurt er heel erg veel in ons hoofd. Het is goed om je daar bewust van te worden zodat je weet waar je hoofd allemaal mee bezig is.

*Sta eens stil bij wat er allemaal door je heen gaat.*

Je kunt hiervoor ook 10 minuten de tijd pakken, ga dan zitten en schrijf op welke zaken er op dit allemaal door je heen gaan. Wat zit er nu in je hoofd? Waar ben je op dit moment allemaal mee bezig?

Dit schrijven geeft overzicht en inzicht. En ook controle.



Wanneer je in stress zit, en je ervaart geen controle zet dit je gevaarsysteem aan en ga je harder werken om zaken opgelost te hebben, zodat je weer rust kunt ervaren. Helaas werkt dit niet altijd zo.

Door overzicht te hebben krijg je ook inzicht in wat van jou is en wat van een ander. Of zie je taken waar je de hele dag mee bezig bent, en die nu eigenlijk niet zo belangrijk zijn.

*Je krijgt ruimte om te prioriteren, om keuzes te maken voor dingen die echt belangrijk zijn.*



# TIP



3

Doe haalbare dingen

## Doe haalbare dingen.

Spreek met jezelf af wat echt haalbaar is. Verwacht van jezelf niet te veel.

Kijk eens naar je to-do lijst. Hoe vol staat ie, en is het haalbaar, krijg je dit allemaal af?

*Om minder stress te ervaren is het goed om niet te veel hooi op je vork te nemen en rekening te houden met jezelf.*

Spreek bijvoorbeeld met jezelf af dat je één belangrijke taak op een dag af hebt.

Indien je stress ervaart helpt het ook om iets te gaan doen waar je blij van wordt, of waardoor jij een goed gevoel krijgt. Doe bijvoorbeeld die brief vandaag op de bus, of hark de blaadjes bij elkaar, het maakt niet uit wat je doet als het voor jou maar zinvol/waardevol voelt.





Hoe vol is jouw to-do lijst?  
En sta jij er ook op?



Dit heeft natuurlijk alles met je grenzen te maken en wat jij jezelf oplegt.

Haalbare lijstjes maken en jezelf iets laten doen waar een goed gevoel door krijgt zijn zinvolle acties om op een gezonde manier rekening te houden met jezelf.

*Jij bent waardevol, vergeet dat niet! Hou rekening met jezelf, luister naar je lijf want die weet goed hoe het met je gaat.*

Je lijf geeft echte stress-signalen. Vang ze op. En reageer met passende acties zodat je geen spanning meesjouwt elke dag.



# TIP



4

Mediteer en  
let op je adem

## Mediteer en let op je adem.

Mediteren is een helend iets. Door stil te gaan zitten, je ogen te sluiten en jezelf tijd te gunnen om alleen te gaan ervaren zorgt ervoor dat de geest rustig wordt, waardoor het lichaam mag ontspannen.

*Wanneer je wat vaker mediteert en merkt dat je hierdoor rustig wordt kan meditatie je ook helpen om te gaan met stress.*

Begin je net met mediteren begin dan bij de adem. Wordt je bewust van de adem, hoe die nu gaat binnen in jou. Voel hoe het lichaam inademt en uitademt. Voel het rijzen en dalen van je borst en/of buik.



Wanneer je de stress wilt verminderen helpt het om langer uit te ademen dan in te ademen. Zonder dwang! Laat het lichaam ademen, ga het niet forceren.

Een diepe buikademhaling is de ademhaling die het meeste rust brengt. Maar soms lukt dit nog niet. En dat is niet erg.

*Doe gewoon de volgende oefening: Ga comfortabel zitten en let dan 10 minuten op de adem.*

*Voel wanneer je in en uit ademt.*

*Soms helpt je hand op je borst of buik leggen om nog meer contact te maken met de adem.*

Probeer maar eens uit. En merk op hoe jij je voelt na die 10 minuten.



Met behulp van meditatie worden de gedachten tot rust gebracht. Hierdoor verlaat de stress het lichaam en komt er ontspanning voor in de plaats.



En weet je, alle begin is moeilijk, maar iedere keer wordt het makkelijker. En merk je dat je aan het denken bent, benoem het dan als denken en kom weer terug naar de adem. Begin gewoon weer opnieuw met voelen van de adem.

*Door meditatie verlaag jij je hartslag en verminderd de aanmaak van de stresshormonen.*

En het heeft nog meer voordelen;

- het verlaagt je bloeddruk,
- je geest wordt helderder en rustiger,
- je lichaam ontspant,
- en je krijgt meer inzicht in jezelf.

Super toch?



# TIP



5

Neem de tijd  
voor pauze



## Neem de tijd voor pauze.

Bewust pauze nemen in de dag geeft een brake. Een grens. Je stopt met doorgaan!

*En dat geeft je steeds weer een nieuwe kans om het anders te doen.*

De natuur kan je hier een handje mee helpen.

We hebben het al gehad over bewegen, maar bewegen in de natuur is echt super.

Ga de natuur in tijdens je pauze, wandel minimaal een half uurtje.

Dit verminderd dubbel je stress: door te bewegen en door de natuur zelf.

In de bossen zijn namelijk zoveel natuurlijke hulpbronnen; etherische lucht, de kleur groen, rust en de energie die daar aanwezig is.



Een andere manier waarop de natuur je helpt is gebruik te maken van kalmerende kruiden.

Die je helpen tot rust te komen en/of de aanmaak van stresshormonen kunnen verminderen.

In je pauze kun je bijvoorbeeld een kruidenthee zetten, van kamille, lindebloesem, melisse, lavendel en valeriaan. Of gewoon een thee die jij lekker vindt.

*De thee of het zetten ervan vertraagt je al, omdat die sowieso even moet trekken.*

*In die minuten kun je tijd nemen om op adem te komen, en niet druk bezig te zijn met alles wat nog moet.*



# TIP



6

Nog eentje dan ;)

## Ervaar en gebruik je zintuigen.

Kijk om je heen. Wat zie je?

Luister eens, wat hoor je? Dicht bij je, in de ruimte waar je bent, en daar buiten.

Voel. Voel hoe je nu hier zit, en je lichaam contact maakt met de zitting, de grond, je houding, je gezichtsuitdrukking.

Ruik. Wat ruik je voor geuren?

Proef. Welke smaken zitten er nu in je mond. En als je iets eet, hoe smaakt het, welke smaaksensaties komen vrij?

*Ben nieuwsgierig naar wat je allemaal ervaart.*

Dit haalt je ook weer weg uit je hoofd, en brengt je in verbinding met je lijf, met het hier en nu.



En?...

**Welke tip past jou het beste?**

Probeer hem uit. Ik hoor graag wat het met je stresslevel heeft gedaan.

*Veel succes en plezier met het toepassen van deze tips.*

*Liefs,*

*Laila Visser*



*Goodbye stress.* **Hello, positive energy!!**



# Groei!

Ik wens je heel veel plezier met al deze tips, probeer ze uit, en weet alles lukt niet in een keer. Geef niet op, blijf proberen en uiteindelijk zie je dat het effect heeft.

Wanneer je hulp nodig hebt, laat je het me dan weten!

Ik ondersteun je graag in jouw groei, en breng je met liefde in verbinding met jezelf.

Liefs,

