

**ST#P**  
*examen*  
*stress*





David Dewulf

***ST#P***  
***examen***  
***stress***



LANNOO



# Inhoud

Inleiding	7
Quick reference guide	12
<b>1 Turbo-ontspanning</b>	<b>15</b>
<b>2 Dieper ontspannen</b>	<b>37</b>
<b>3 Omgaan met je innerlijke criticus</b>	<b>49</b>
<b>4 Je zelfvertrouwen versterken</b>	<b>59</b>
<b>5 Een laserconcentratie ontwikkelen</b>	<b>77</b>
<b>6 Gerichter studeren</b>	<b>87</b>
<b>7 Examendag</b>	<b>91</b>
<b>8 Tips voor na een (moeilijk) examen</b>	<b>95</b>
<b>9 Creativiteit en je unieke inbreng in de wereld</b>	<b>97</b>
<b>10 Snellezen</b>	<b>107</b>
<b>11 Tien tips om goed te slapen</b>	<b>113</b>
<b>12 Positieve affirmaties</b>	<b>119</b>
Overzicht downloads	121
Verder lezen	122
Over de auteur	123
Literatuur	126

# Quick reference guide

## **Ik heb af en toe wat stress, zo nu en dan**

- # Turbo-ontspanning 1, 2, 3 & 5 uit hoofdstuk 1 (p.15, 16, 18, 20)

## **Ik heb voortdurend stress**

- # Ontspanningstips 1 & 2 uit hoofdstuk 2 (p.39, 40)

## **Ik slaap slecht**

- # 10 tips uit hoofdstuk 11 (p.113)



## **Ik voel me pessimistisch**

- # Turbo-ontspanning 3 & 7 uit hoofdstuk 1 (p.18, 27)
- # Tip 5 uit hoofdstuk 4 (p.72)

## **Ik heb last van negatieve gedachten**

- # Turbo-ontspanning 6 uit hoofdstuk 1 (p.24)
- # Meditatie 1 uit hoofdstuk 2 (p.41)

## **Ik ben erg kritisch voor mezelf**

- # Tip 1 & 2 uit hoofdstuk 3 (p.52, 56)

## **Ik kan wat extra zelfvertrouwen gebruiken**

- # Tip 1 uit hoofdstuk 3 (p.52)
- # Tip 2 & 5 uit hoofdstuk 4 (p.63, 72)



## **Ik heb last van paniekaanvallen**

- # Onspanningstip 3 uit hoofdstuk 2 (p.46)
- # Turbo-ontspanning 8 uit hoofdstuk 1 (p.30)



## **Ik ben snel afgeleid**

- # Tip 1 uit hoofdstuk 5 (p.77)

## **Ik kan me niet zo goed concentreren**

- # Tip 5 uit hoofdstuk 5 (p.83)

## **Ik kan wat meer structuur gebruiken**

- # Tip 1 t/m 10 uit hoofdstuk 6 (p.87-89)

## **Ik voel me nogal emotioneel**

- # Tip 3 uit hoofdstuk 8 (p.96)
- # Meditatie 2 & 3 uit hoofdstuk 2 (p.42, 43)



## **Ik voel me wat overweldigd**

- # Turbo-ontspanning 4 uit hoofdstuk 1 (p.20)
- # Tip 4 uit hoofdstuk 2 (p.47)

## **Ik vind het moeilijk om met anderen te praten**

- # Turbo-ontspanning 10 uit hoofdstuk 1 (p.34)
- # Tip 4 uit hoofdstuk 4 (p.70)





# Turbo-ontspanning

*Bram vertelt: 'Ik ben niet meteen een stressvol type. Toch voel ik vaak wat spanning op de dag van een examen. Een turbo-ontspanningsoefening is dan precies wat ik nodig heb!'*



## Turbo-ontspanning 1 Wat dieper ademen

### **Stressy!**

Als je gestrest bent, functioneert je ademhaling meestal niet naar behoren. Misschien heb je weleens de uitdrukking gehoord: 'Dat beneemt me de adem.' Het is een moment dat je even overweldigd bent.

Je adem is echter belangrijk, het is een bron van energie en kracht. Gewoon een aantal keer dieper ademen, kan je al wat stressbestendiger maken. Je kan daar beter even volgens de volgende instructies mee oefenen.

### Instructies

- # Leg een of twee handen op je buik of je borst, of op de overgang van je buik naar je borst. We noemen deze plek ook wel je *zonnevlecht*. Voor velen is deze plek heel stressgevoelig.
- # Adem wat dieper in en geef je volle aandacht aan het gevoel van het inademen.
- # Adem helemaal uit en geef je volle aandacht aan het gevoel van het uitademen.
- # Herhaal dit 2 keer.
- # Adem opnieuw wat dieper in en houd nu 1 tel vast.
- # Adem helemaal uit.
- # Wacht tot je volgende inademing vanzelf komt en ga zo verder tot je 8 keer met aandacht hebt geademd.

### Tips

- ▶ Als je je ogen sluit, kan je je nog beter afstemmen op de adem.
- ▶ Je kan ook aandacht geven aan het zachte geluid tijdens het in- en uitademen.
- ▶ Als je veel stress hebt, kan je via de mond uitademen, om zo nog meer spanning los te laten. Je mag gerust wat luider zuchten of een ander geluid maken bij je uitademing. Dat ontspant nog meer!



## Turbo-ontspanning 2 Je schouders ontspannen

### Schouders tegen de oren?

Geef even aandacht aan je schouders. Merk je spanning? Draag je te veel last mee? Heel wat mensen houden – vaak onbewust – veel spanning vast in hun schouders. Het is belangrijk om dingen van je te kunnen laten afglijden. De volgende turbo-oefening kan je hierbij helpen.

#### Instructies

- # Stem je aandacht af op je schouders.
- # Adem iets dieper in dan normaal en adem naar je schouders toe.
- # Bij het uitademen laat je als het ware alle spanningen die je meedraagt wegvloeien naar de aarde.
- # Wacht tot de volgende inademing vanzelf komt.
- # Adem opnieuw in naar je schouders en laat bij het uitademen zo veel mogelijk los.
- # Doe dit nog een keer en probeer nog meer los te laten.

#### Tips

- ▶ Deze oefening is makkelijker als je de ogen sluit.
- ▶ Combineer deze oefening eventueel met oefening 1.



## Turbo-ontspanning 3 Een innerlijke glimlach uitnodigen

### *Smile, you're on candid camera*

Velen houden negatieve emoties – zoals spanning, maar ook onderdrukte boosheid – vast in hun kaken. Dat klinkt misschien niet zo erg, maar je kan er wel degelijk last van hebben. Te veel spanning in je kaken leidt namelijk niet alleen tot hoofdpijn, het roept ook spanning op in de rest van je lijf, waardoor je je makkelijker somber voelt en niet langer openstaat voor leuke dingen.

Verzachten is dus de boodschap. En niets werkt hiervoor beter dan een innerlijke glimlach.

#### **Instructies**

- # Sluit even je ogen en breng je mondhoeken een millimeter naar boven.
- # Verzacht zo goed je kan in je gezicht en adem 3 keer met aandacht in en uit. Wat doet dit met je?

### **Wetenschappelijk onderzoek**

Onderzoek toont aan dat glimlachen onmiddellijk effect heeft op ons humeur. Ook al is het een geforceerde glimlach, je gaat je meer ontspannen en gelukkiger voelen als je de glimlach kan toelaten.

Deelnemers aan dit onderzoek kregen de opdracht om een pen tussen hun lippen te brengen, op een manier die hun een trieste of blijde mond gaf. Als de houding van de pen hun mond in een glimlach bracht, vonden deze deelnemers de cartoons die ze moesten bekijken duidelijk grappiger dan de andere groep deelnemers met een trieste mond.

Hoe kan dit? Je gelaatsuitdrukking stuurt signalen naar je hersenen. En als je hersenen een glimlach ontvangen, gaan ze dit interpreteren als: *het is blijkbaar de bedoeling dat ik gelukkig ben*, en ze maken geluksstofjes aan! Dat zorgt er ook voor dat je meer aandacht hebt voor positieve dingen, waardoor je je nog gelukkiger gaat voelen.

*Emma vertelt: 'Ik had eerst wat weerstand tegen die glimlach. Je moet toch een reden hebben om te glimlachen, dacht ik... Nu is het een gewoonte geworden om mijn gezicht te checken, vooral als ik een moeilijk vraagstuk moet oplossen of een examen heb. Ik wist niet dat ik me zo makkelijk kon ontspannen. Die zachte glimlach helpt en ik voel me nu ook in het algemeen rustiger.'*

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving Studio Lannoo

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt 2020 en David Dewulf  
D/2020/45/379 – ISBN 978 94 014 6969 2 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.