

# Ontstress jezelf

Stap-voor-stap handleiding  
om meester te worden  
van negatieve stress

Kathleen Y. Bosman

Ontstress jezelf.

Stap-voor-stap handleiding om meester te worden van negatieve stress.

© 2021 door Kathleen Y. Bosman

Alle Rechten Voorbehouden

Niets uit dit boek mag gecopieerd of opgeslagen worden in een elektronisch gegevensbestand of op welke wijze dan ook overgedragen of doorgegeven worden zonder schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever.

Omslag: Brave New Books

Foto's: [www.Unsplash.com](http://www.Unsplash.com)

ISBN:9789464357936

Gepubliceerd door Bravenewbooks

## **Doel van het boek**

*Dit boek is geschreven voor alle mensen die last hebben van stress en die voor hun gezondheid willen zorgen om uitputting en burn-out te voorkomen.*

Op de vraag wat hem het meest verbaasde over de mensheid, antwoordde de Dalai Lama:

*"De mens!*

*Omdat hij zijn gezondheid opoffert om geld te verdienen.*

*Dan offert hij geld op om zijn gezondheid te herstellen.*

*En dan is hij zo bezorgd over de toekomst*

*dat hij niet van het heden geniet;*

*met als resultaat dat hij niet leeft*

*in het heden of de toekomst;*

*hij leeft alsof hij nooit zal sterven,*

*en dan sterft hij zonder ooit écht te hebben geleefd."*

# Inhoudstafel

<i>Inleiding</i> .....	7
<b><i>Deel 1: Je voorbereiden om te ontstressen</i></b> .....	<b>9</b>
1. Hoe stress begon .....	11
2. Wat is stress? .....	13
3. Acute versus chronische stress .....	15
4. Niet alle stress is slecht .....	17
5. De stress balans .....	21
6. Je AS IS stress balans .....	33
7. Tijd voor reflectie .....	35
8. Identificeer je eigen kracht .....	37
9. De stress balans herstellen .....	39
10. Productiviteit en stress .....	43
<b><i>Deel 2: Je interne stress radio</i></b> .....	<b>47</b>
1. Stress is vooral mentaal .....	49
2. Het ABC model .....	57
3. “A” of activerende gebeurtenissen identificeren.....	59
4. “B” of basisgedachten identificeren .....	61
5. “C” of consequentie identificeren .....	63
6. Negatief denken herprogrammeren .....	69
7. Vermogende gedachten tegen stress .....	73
8. Gedachten die je helpen ontstressen.....	75
<b><i>Deel 3: Methodes en technieken om te ontstressen</i></b> .....	<b>77</b>
1. Veertien methodes om te ontstressen .....	79
2. Ben je nu gestresseerd? .....	113
<b><i>Deel 4: Hoe burn-out voorkomen?</i></b> .....	<b>117</b>
1. Hoe burn-out symptomen herkennen?.....	121
2. De Negen Gewoonten van een Gezonde Geest.....	125
3. Persoonlijk plan voor een gezonde geest .....	161
<i>Dankwoord</i> .....	165
<i>Referenties</i> .....	167



# Inleiding

*Chronische stress is een wereldwijd fenomeen dat de gezondheid en het welzijn van veel mensen in westerse materialistische samenlevingen in gevaar brengt. Toen ik in 2017 op Bali was, vroeg onze taxichauffeur wat hij van Europeanen kon leren, ervan uitgaande dat het leven in Europa geavanceerder was dan op Bali. Ik vroeg hem of hij wist wat een burn-out was. Hij zei: "Neen, wat is het?" Ik antwoordde dat het een soort ziekte is als gevolg was te veel stress gedurende een te lange periode zonder voldoende tijd om te rusten en te recupereren achteraf. Hij luisterde stilzwijgend en ik voelde dat hij moeite had om te begrijpen wat ik bedoelde. Na een pauze zei hij: "Dat hebben we hier niet. We hebben een andere manier van leven. We helpen elkaar in het dorp waar ik woon. We zijn allemaal familie. Als mijn moeder ziek is en ik moet werken, zal mijn buurman voor haar zorgen. Als iemand in het dorp geen werk heeft of geld nodig heeft om eten te kopen, dan geef ik hem te eten. Zo leven we. Het is onze cultuur". En toen zweeg hij en ik voelde dat hij teleurgesteld was dat hij zo weinig van ons kon leren.*

*Velen onder ons ervaren een hoog stressniveau in hun dagelijkse leven en lijken het te accepteren als de prijs voor een "goed" leven. Echter, als we niet effectief met stress omgaan, kan dat leiden tot hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en psychische stoornissen. Bijna 50 procent van de mensen die ik in het afgelopen jaar heb getraind en gecoacht, vertelde me dat ze een burn-out hadden gehad en recent hersteld of nog in het proces van herstel waren.*

*Omdat stress zoveel schade aan ons lichaam en onze geest kan berokkenen, wil ik graag de tools en technieken delen die ik ontdekt en ook toegepast heb om negatieve stress meester te worden en zo burn-out te voorkomen. Dit boek geeft je nuttige tips, hulpmiddelen en technieken om stress te verminderen en je welzijn te verbeteren. En het goede nieuws is dat iedereen met negatieve stress kan leren omgaan.*

*Gebruik dit boek als je gids en begeleider. Ontspan je en geniet van de ontdekkingen.*

IEDEREEN  
KAN LEREN  
**OMGAAN** MET  
NEGATIEVE STRESS.



**DEEL 1**  
**Je voorbereiden om**  
**te ontstressen**



# 1 Hoe stress begon

De trage manier van leven die ooit in de Middeleeuwen bestond, is al lang voorbij. We gaan niet meer te voet of te paard naar het werk of naar het centrum van het dorp. In zijn boek *At Day's Close. Night in Times Past*, onthult Roger Ekirch dat men in de Middeleeuwen ging slapen als de zon onderging: "Vóór het industriële tijdperk sliepen de mensen vaak een paar uur na het avondeten, werden dan na middernacht wakker voor een rustgevende bezinning en gebed, een gesprek of seks, en sliepen dan weer tot de dageraad". De slaaptijd werd verdeeld over twee nachtelijke periodes, de "eerste" slaap en de "tweede" slaap. Dus, voordat Thomas Edison de gloeilamp uitvond, eindigde de dag voor iedereen wanneer de zon onderging. De nacht was om uit te rusten, zodat lichaam en geest konden herstellen na een zware werkdag. Vandaag, als de zon ondergaat, knippen we het licht aan. We stoppen niet met werken maar blijven doorgaan om het gelukkige, succesvolle leven te hebben dat we willen, een mooi huis, een auto of twee en alle materiële goederen die de westerse maatschappij ons voorschrijft. We raken overweldigd door alle taken die we ons opleggen en door het gevoel dat we nooit genoeg tijd hebben om ze te vervullen. We gunnen ons weinig of geen ontspanning, weigeren om pauzes te nemen en staan het onszelf niet toe om gewoon even "lui" te zijn tijdens het weekend.

We worden gebombardeerd met allerlei prikkels vanaf het moment dat we wakker worden tot het moment dat we gaan slapen. Bovendien streven we voortdurend naar dat schijnbaar perfecte leven en we vertellen onszelf: "Als ik dit bereik, dan zal ik gelukkig zijn." We hebben zelfs gedachten zoals: "Ik verdien geen pauze, tenzij ik eerst hard heb gewerkt." De afgelopen decennia is de snelheid van leven en werken steeds verder toegenomen en het is ons zelfs gelukt om ons volledig af te sluiten van ons lichaam en enkel nog op de kracht van onze ratio te leven. We sleuren ons lichaam mee in de stroomversnelling ondanks de vele signalen die ons vertellen dat we moe zijn en ons niet echt goed voelen. We voelen wel dat er iets niet in orde is, maar we weten niet wat, omdat we ons afgesloten hebben voor de signalen en behoeften van ons lichaam. We leven vooral in ons hoofd. En dat eist zijn tol van onze gezondheid.

Als we een gezonde geest in een gezond lichaam willen, dienen we vooral te rusten na een werkdag, zodat we kunnen recupereren en "herstellen". In zijn boek *The Hidden Link Between Adrenaline and Stress* (1995), wees Dr. Archibald D. Hart, Hoogleraar in de Psychologie er ons reeds meer dan twintig jaar geleden op dat de symptomen en problemen die veroorzaakt worden door stress voortdurend toenemen en steeds moeilijker te behandelen worden en dat "De tijd snel nadert, als die al niet is aangebroken, dat we vaker zullen sterven aan de verwoestende effecten van te veel stress dan aan besmettelijke of invasieve ziekten. En stressziekte is anders dan de meeste vormen van ziekte - we veroorzaken het zelf!"

We weten allemaal dat stress niet goed is voor ons en eigenlijk is dat alles wat we weten. Door dit gebrek aan kennis kunnen we ons blijven wentelen in de comfortzone van de onwetendheid en kunnen we blijven geloven dat stress ons geen kwaad doet. En zoals Dr. Hart zegt: "Omdat de meesten van ons de aard van stress niet echt begrijpen of niet weten hoe stress zijn schade aanricht, weten we ook niet hoe we die schade kunnen voorkomen. Ziekte door stress kan echter, voor het grootste deel, worden vermeden. Aan de basis van het stressprobleem en schadelijk voor onze gezondheid en ons welzijn, ligt onze westerse 21e eeuwse hectische levensstijl, het tempo van het leven in het algemeen, onze "haastziekte" en onze onverzadigbare drang om meer te verwerven dan we nodig hebben, of het nu gaat om kleding, geld, status of macht. De meesten van ons moeten "meer ontspannen, leren hoe we tot rust kunnen komen en af en toe stoppen om de geur van rozen op te snuiven - allemaal belangrijke vormen van bescherming tegen de schade die chronische stress kan veroorzaken..." (Dr. Archibald D. Hart, *The Hidden Link Between Adrenalin and Stress* - 1995).

Wat moet er gebeuren voordat we geloven dat chronische stress niet goed is voor onze gezondheid? Wat moet er gebeuren voordat we de tijd nemen om te ontspannen en te herstellen na een periode van hard werken of stress? Moeten we eerst een burn-out hebben voordat we de nodige actie ondernemen? De mens is een zoogdier en zoogdieren dienen uit te rusten na een periode van inspanning of stress, zodat lichaam en geest de kans krijgen om terug in de staat van rust of homeostase te komen.

## 2 Wat is stress?

Stress is de fysieke en mentale reactie op een reëel of verondersteld gevaar of dreiging. De stressrespons begint in de thalamus, het deel van de hersenen dat zintuiglijke signalen doorgeeft aan de amygdala, het angstcentrum van de hersenen dat ons waarschuwt voor dreigend gevaar. Bijvoorbeeld, de blik van een collega die boos naar je kijkt, triggert je thalamus en waarschuwt je amygdala. Deze stuurt signalen naar de motorische cortex, dat het bericht van gevaar langs de zenuwbanen naar je spieren stuurt. Je spieren spannen zich aan om de dreiging het hoofd te bieden. Je ademhaling versnelt zodat je longen extra zuurstof opnemen om je spieren te versterken. Je zintuigen worden scherper, je hart klopt twee of drie keer sneller dan “normaal” en je bloeddruk stijgt. Tegelijkertijd activeert de hypothalamus de hypofyse, die adrenaline door de bloedbaan stuurt om het autonome zenuwstelsel te activeren. Als het gevaar blijft duren, komt het stresshormoon cortisol vrij. Al deze hormonen activeren je lichaam om zo snel mogelijk te reageren op het dreigende gevaar door je te verdedigen of te vluchten voor je veiligheid. En deze fysieke stressreactie activeert ook gedachten in je geest die de stress die je voelt, bevestigt en versterkt.



Wanneer de dreiging of het gevaar geweken is, komt ons lichaam opnieuw tot rust. De adrenalinetoevoer stopt, onze ademhaling en onze hartslag vertragen en onze bloeddruk daalt weer. We zijn weer kalm en bevinden ons terug in de normale staat van evenwicht, de zogenaamde homeostase.

STRESS IS  
DE FYSIEKE EN  
MENTALE REACTIE  
OP EEN REËEL  
OF VERONDERSTELD  
GEVAAR OF DREIGING.

### 3 Acute versus chronische stress

Acute stress is onverwacht en kortstondig. **Adrenaline** stroomt door ons lichaam om het gevaar of de dreiging waarmee we geconfronteerd worden, te trotseren. Acute stress is niet schadelijk voor onze gezondheid. Het maakt ons alert en richt onze aandacht op het desbetreffende gevaar of dreiging. Acute stress verbetert onze prestaties en versterkt ons immuunsysteem. Wanneer de waargenomen bedreiging afneemt, daalt de adrenaline en keert het lichaam terug naar de rustige, normale toestand die homeostase wordt genoemd.

**Chronische** stress is langdurige stress. Zowel adrenaline als cortisol worden door het lichaam gestuurd om het voor te bereiden op langdurige stress. Cortisol blijft lang aanwezig in je lichaam voordat het door de lever wordt afgebroken – van zes uur tot twee dagen. Dus als je voortdurend onder stress staat, heeft cortisol niet de nodige tijd om af te breken en blijf je cortisol aanmaken. Dit beïnvloedt onze gezondheid en veroorzaakt schade aan onze organen. Chronische stressgerelateerde ziekten zijn hoge bloeddruk, hartaanvallen, maagzweren, auto-immuunziekten, enzovoort. Als de chronische stress aanhoudt, zorgt de cortisol er zelfs voor dat onze hersenen gaan krimpen, wat uiteindelijk leidt tot concentratieproblemen en zelfs tot ernstige ziekten zoals Parkinson of Alzheimer.

Chronische stress wordt vaak veroorzaakt door een opeenstapeling van dagelijkse taken, irritaties en verplichtingen. Stress kan ons leven binnensluipen zonder dat we het merken. Vaak beseffen we pas vrij laat dat "iets" onze manier van functioneren verstoort. Soms nemen we meer werk op onze schouders dan we realistisch gezien aankunnen en onder die extra werkdruk begint de stress toe te nemen. We beginnen te leven en te werken op wilskracht, we pushen onszelf voort vanuit de gedachte: "Ik moet dit doen" en "Ik moet dat kunnen." Het aanvaarden van een grotere werkdruk is vaak de hoofdoorzaak van stress op het werk: hierdoor moeten we taken en projecten in een sneller tempo afwerken, vult onze agenda zich met steeds meer "to do's" en blijven we doorwerken na zonsopgang terwijl we niet beseffen dat de werkdruk te zwaar is om dit gedurende een lange tijd vol te houden.

Chronische stress  
wordt vaak veroorzaakt  
door een **OPEENSTAPELING**  
van dagdagelijkse taken,  
irritaties en verplichtingen.

Chronische stress  
is schadelijk  
voor onze gezondheid.



## 4 Niet alle stress is slecht

Niet elke vorm van stress is slecht. Stress kan ook heel positief zijn. Sommige situaties en ervaringen geven ons een kick, waardoor er adrenaline door ons lichaam gepompt wordt, wat ons stimuleert en in staat stelt om de uitdagingen aan te gaan waarmee we geconfronteerd worden en zelfs uit te blinken in wat we doen. Adrenaline stimuleert onze prestaties en helpt ons om onze doelen te bereiken. Als zodanig kan positieve stress een ware drijfveer zijn voor succes.

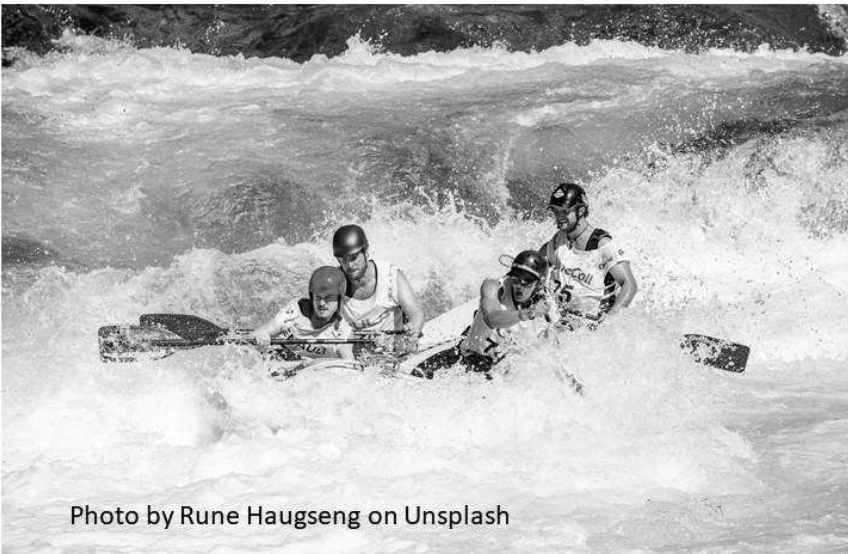


Photo by Rune Haugseng on Unsplash

In bovenstaande illustratie presteren de mannen in het wilde water onder positieve druk. De daarmee gepaard gaande adrenaline verhoogt hun alertheid en drijft hun prestaties op. De stress die ze ervaren, stimuleert hen om hun best te doen. De sporters voelen een goede, gezonde stress omdat ze genieten van de uitdaging en de ervaring. Na het wildwater raften zullen ze zich ontspannen, zal hun adrenalinegehalte afnemen en hun lichaam weer tot rust komen.

Regelmatige blootstelling aan "positieve" stress is goed voor onze gezondheid. **Positieve stress maakt ons stress- en ziektebestendiger, maar wel alleen als we het niveau van belasting aankunnen, als we genieten van de uitdaging en als de omgeving ons ondersteunt.** Positieve stress houdt onze

hersenen en lichaam in topconditie. Mensen die een gezonde dosis stress missen, voelen zich vaak futloos omdat ze te weinig uitgedaagd worden. Hun prestaties nemen af, ze worden ook vaker ziek en leven minder lang.

**De mens is gemaakt voor periodes van korte stress, niet voor lange periodes van aanhoudende stress. Chronische stress, zonder ontspanning en zonder tijd voor recuperatie is schadelijk voor de gezondheid.**

**Goede, positieve stress** wordt ook “eustress” genoemd en heeft de volgende kenmerken:

- het verbetert onze prestaties
- het versterkt het immuunsysteem
- de taakbelasting ligt binnen onze mogelijkheden
- het maakt ons alert en gefocust
- het is motiverend en voelt prettig
- het activeert positieve gedachten
- het **is van korte duur**

**Slechte, negatieve stress** wordt ook “distress” genoemd en heeft de volgende kenmerken:

- het is van **korte en/of lange duur (chronisch)**
- het voelt onaangenaam
- het veroorzaakt angst en nervositeit
- het activeert negatief denken
- het vermindert onze prestaties
- het schaadt ons immuunsysteem
- het veroorzaakt mentale en fysieke problemen
- de taakbelasting valt buiten onze mogelijkheden
- het **moet gevolgd worden door recuperatie**