

G e r r y S c h u l t i n g a

*Het
is aan
jou!*

*Je eigen routeplanner
naar rust, focus
en energie*

*Op weg
naar jouw
bestemming*

AnderZ

Het is aan jou!

Gerry Schultinga



Je eigen routeplanner
naar rust, focus en energie

AnderZ

Inhoud

Dit boek is jouw routeplanner	1
Hoe werkt de routeplanner?	5
<i>Kennislab</i> 	8
Wat is stress?	9
Apen, beren en andere saboteurs	13
Wat is het jou waard?	25
Ademhaling	28
Balans opmaken	29
De emotionele bankrekening	36
Drukke is een maniertje	38
Stress verandert je brein	39
Tijd voor taart!	40
Waarom doe ik dit?	43
De zeven geluksboodschappers in het brein	45
Mindfulness	48
Mindfulness in de praktijk	50
Mediteren	52
<i>In het bos kom je tot rust</i> 	54
Het belang van een goede ademhaling	55
Ademhalingsoefeningen	56
Dankbaarheid	57
De modder laten bezinken	58
Een geluid in de verte	61
Een middagdutje	62
Mediteren in drie stappen	63
Als het leven je teleurstelt, neem dan even rust	64
Je staat ermee op en je gaat ermee naar bed	65
Minder spullen, minder gedoe	66
Hier en Nu	69

Neem wat afstand	70
Schermdrukke	71
Stiltewandeling	72
Thuiskomen	73
Van moeten naar mogen	74

Aan zee vind je energie ⬇

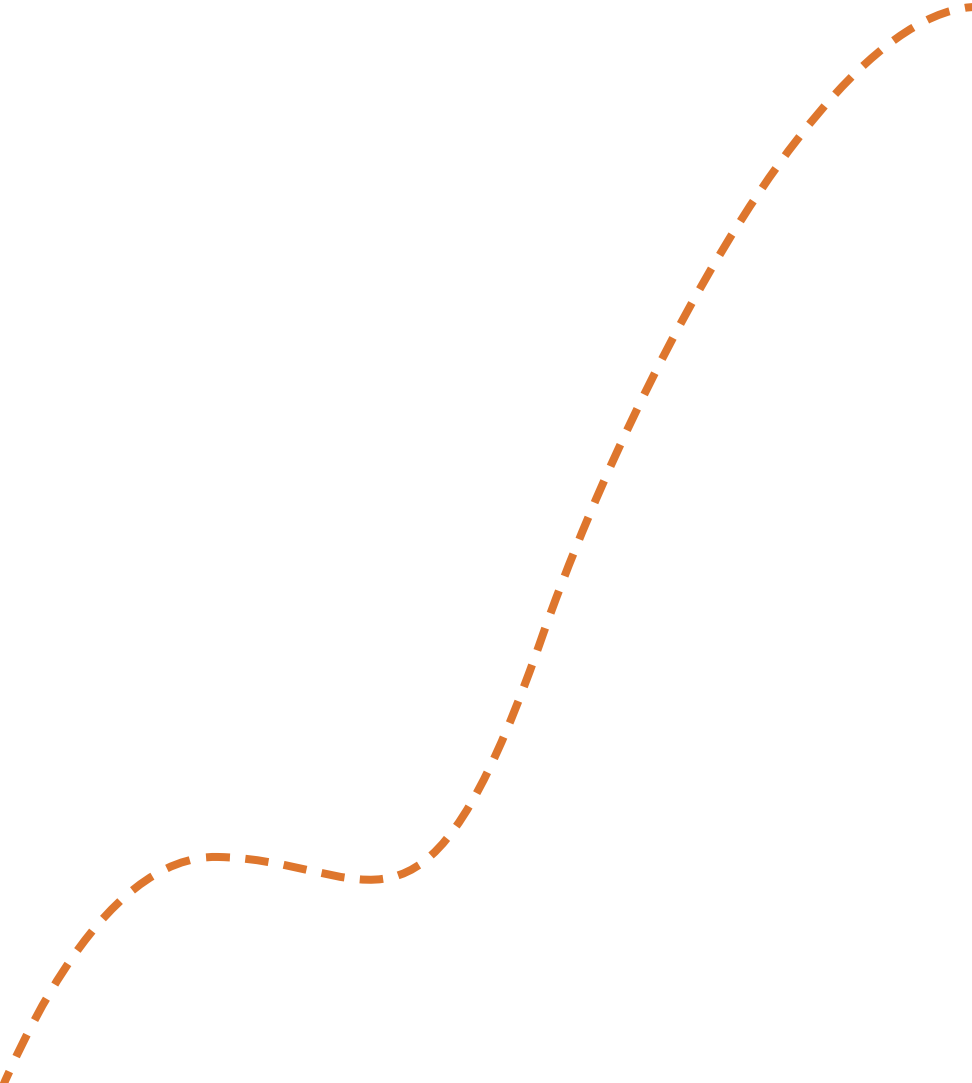
75

Ga spijbelen!	76
Maak iemand blij!	77
Hup naar buiten!	78
Lachen geeft energie!	81
Lachyoga	82
Maak jezelf blij!	83
Powernap	84
Verbeter je slaapritme voor meer energie	86
Warm je aan fijne mensen; zij geven je energie!	91
Krachtige affirmaties	92

Op safari ontdek je van alles ⬇

94

De Toverstaf	95
Doe eens gek!	96
Jouw persoonlijke APK	97
Moodboard	99
Neem een buddy	100
Van drukte in je hoofd naar een opgeruimd gevoel	101
Zet een stap in de toekomst!	102
De kunst van het lanterfanten	105
Creatieve Kronkel van de Dag	108
Wie mag mee in de safaribus?	110
De finish in zicht?	112
Lijst van inspiratie	113
Bronnen	119





Gerry Schultinga

Jouw personal life coach

Dit boek is jouw routeplanner

Herken je dat? Het is te druk de laatste tijd. Je komt niet meer toe aan wat je echt belangrijk vindt. Sterker nog: je weet niet eens meer wat je echt belangrijk vindt. Je focus is weg. Je voelt je gestrest, reageert soms wat kort door de bocht en weet niet meer welke kant je op wilt.

In die situatie heb ik ook gezeten. Ik weet dus hoe lastig het kan zijn om je eigen weg weer te vinden. Weer te kiezen voor wat voor jou belangrijk is. En te stoppen met zaken die er in de basis niet toe doen. Ik neem je graag een eindje mee op mijn route en laat je vervolgens zelf je weg bepalen. Want wie ben ik om je te vertellen wat goed voor jou is? Ik heb zelf heel wat rondgedwaald en dat was leerzaam en zeker niet altijd even gemakkelijk. Maar mijn uitzicht nu, vandaag de dag, is echt fantastisch! Het is geen sprookje, maar ik doe wat ik het liefste doe. Ik werk niet – tenminste, zo voelt het niet – ik leef! En dat is wat ik jou ook gun. Ik geloof erin dat iedereen gelukkig mag zijn. En ik geloof oprecht dat dit mogelijk is, zowel in werk als privé.

De routeplanner die je nu in handen hebt, brengt je in no time weer op weg als je even niet weet welke kant je op moet.

Of erger, als je het idee hebt dat je helemaal vaststaat. Heb je last van drukte, stress of mis je focus? Kom je maar niet vooruit ondanks dat je al van alles hebt geprobeerd?

Dan is dit het boek voor jou! Deze routeplanner bespaart je bloed, zweet en tranen en heel veel kostbare tijd. Je bent namelijk zo op de plek waar je wilt zijn zonder dat je lappen tekst door hoeft te ploeteren. Met bijzonder eenvoudige en ook praktische oefeningen wijst het je snel de juiste weg.

Zie dit boek als een APK. Een jaarlijkse check of het nog goed met je gaat.

Misschien heb je wat klein onderhoud nodig om weer de weg op te kunnen. Maar misschien piept en kraakt het of sta je al helemaal aan de kant van de weg en kom je niet meer in beweging. Ga ook dan mee op reis!

Je hoeft niet de hele route te doorlopen en dus ook niet het hele boek. Pak eruit wat voor jou op dit moment interessant en nodig is. Het boek heeft vier hoofdthema's: het kennislab, het bos, de zee en op safari. In het kennislab ontdek je waarom je de dingen doet zoals je ze doet. In het bos ervaar je hoe je tot rust kunt komen, aan zee krijg je energie en op safari ontdek je hoe je verder kunt kijken dan jouw eigen grenzen. Waar wil jij naar toe?

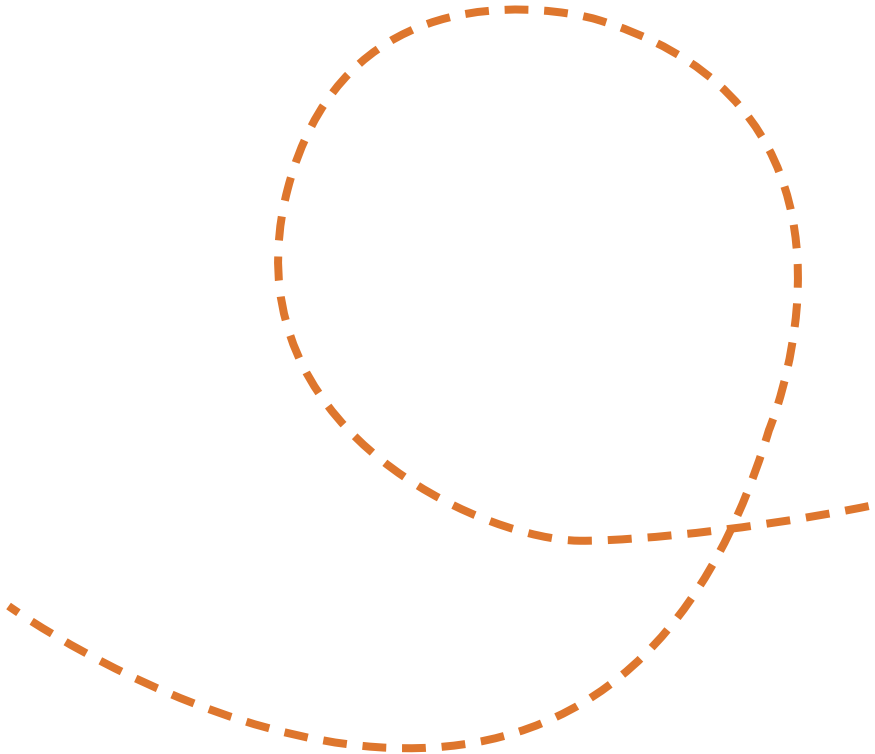
Of je nu op zoek bent naar rust, focus, energie, inspiratie of meer wil weten over gedrag, in deze routeplanner zie je meteen waar je nu staat en wat je nodig hebt om het juiste pad te kiezen. Ga in je eigen tempo op weg en kies je bestemming!

In deze routeplanner vind je alles wat ik onderweg geleerd en gezien heb. Het waren de mensen die ik gecoacht heb die me op het idee brachten om dit alles eens te verzamelen en bij elkaar te brengen. Dat was nog een flinke klus, want ik heb mijn inspiratie overal vandaan gehaald. Ik heb het echt niet allemaal zelf bedacht. Dus waar heb ik nou eigenlijk wat geleerd? En van wie? Ik heb opleidingen, seminars en masterclasses gevolgd, mentoren gehad en heel veel boeken gelezen. Wie me precies wat geleerd heeft? Ik kan het je niet exact vertellen. Daarom vind je achter in dit werkboek een overzicht van boeken en schrijvers die ik je van harte aanbeveel. En de beste lessen? Die haal ik uit het echte leven.

Met dit werkboek wil ik je graag laten zien dat je heel veel zelf kunt en vaak is dit meer dan je denkt. Ik wil je ook uitdagen om het niet alleen door te bladeren, maar ook echt in actie te komen. Het is niet voor niets een werkboek. Want weten is één ding, maar het doen brengt pas de echte verandering die je graag wilt zien.

Koop een aantekenblok of een mooi schrift om notities te maken. Hoe je het ook doet: Ik wens je een goede reis!

Gerry Schultinga,
juni 2022



*‘Hoe kunnen wij de
rijkdom van het leven
zien als wij er buiten
adem doorheen rennen?’*

D.Gunston

Hoe werkt de routeplanner?

Bijzonder leuk, zo'n routeplanner, maar je moet natuurlijk wel eerst bepalen wat je bestemming is. Waar wil je naartoe? Waar sta je nu en wat zou je graag anders willen? Vaak weet je dat wel zo ongeveer. Je wilt bijvoorbeeld meer tijd, meer rust en weer plezier maken. Maar de vraag is: hoe kom je daar? Wat houdt je tegen? Wat ligt er in de weg, wat kan opgeruimd worden of welke route is gewoon leuker of mooier? Het antwoord op die vragen is natuurlijk heel persoonlijk. De een sleept een hele zware rugzak met zich mee, de ander kijkt voortdurend op zijn kompas in plaats van om zich heen (wat vaak toch echt de mooiste vergezichten geeft). Ken je ze, die mensen die alleen

maar op de routekaart kijken om zo snel mogelijk hun eindbestemming te bereiken? Onderweg hebben ze niks gezien maar wel veel gemist...

Dit kan echt leuker! Laat mij je verder op weg helpen!

Met deze routeplanner kun je zelf aan de slag! Op jouw moment. Wanneer je even vastloopt, een afslag hebt gemist of gewoon wanneer je zin hebt om je verder te ontwikkelen. Dat is waarom ik zo graag een doe-het-zelf routeplanner wilde maken.

Alles in deze planner draait om de levensenergie. Om

jouw levensenergie. Daar heb je precies genoeg van (mits je helemaal gezond bent). Dat heeft de natuur zo voor ons geregeld en daar kunnen we niets aan veranderen. De kunst is nu om zo goed mogelijk met die energie om te gaan. Want alle energie die je verspilt, ben je echt kwijt. Foetsie! Zonde toch? Dus laten we kijken hoe jouw levensenergie kan gaan stromen zodat je meer plezier hebt in de dingen die je doet. Niet zweverig, maar met beide benen op de grond. Leer en begrijp waarom je de dingen doet zoals jij ze doet. En hoe je zelfs tijd overhoudt voor dingen die je graag wilt doen, maar waar het steeds maar niet van komt. Want juist deze dingen geven je het meeste plezier.

Laten we van start gaan!

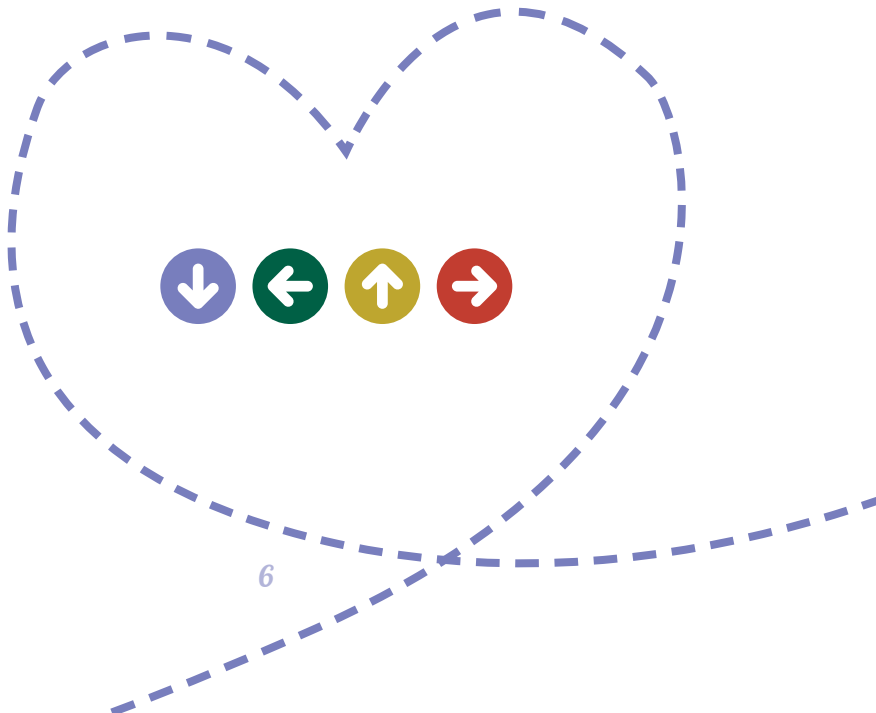




Kies je bestemming

Begin bij de eerste stap

Waar wil jij vandaag naartoe? Wil je rust, juist actief aan de slag of iets er tussenin? Er is geen goede of foute route, je kunt niet verdwalen. Je kunt alleen maar ontdekken. Je hoeft het werkboek dus niet van A tot Z door te nemen. Je kunt er kriskras doorheen lopen.



Maak je keuze uit de volgende hoofdstukken en zet een stap:

1. Het kennislab

In het kennislab vind je informatie over waarom je de dingen doet zoals je ze doet. Je ontmoet je eigen apen, beren en saboteurs.



2. Het bos

In het bos kun je tot rust komen door stil te staan en te ervaren wat stilte met je doet. Je vindt er veel praktische oefeningen, weg van de drukte.



3. De zee

Bij de zee hoor je het ruisen van de golven terwijl de wind door je haren wappert. Je frist er helemaal van op. Allemaal ingrediënten die je energie geven!



4. Op safari

Wil je op avontuur en verder kijken dan je eigen grenzen? Nieuwe dingen doen en ontdekken? Op safari vind je oefeningen waar je zelf actief mee aan de slag kunt gaan. Kom in beweging!



In het kennislab kun je je hart ophalen als je meer wilt begrijpen over waarom je de dingen doet zoals je ze doet. Hier ontmoet jij je eigen apen, beren en saboteurs. Ga op onderzoek!

Kennislab

Wat is stress?

Welkom in het kennislab! Hier gaan we onderzoeken wat stress nu eigenlijk is, hoe dit ontstaat en hoe je stress bij jezelf kunt herkennen.

Hoe komen die spinsels of spoken in je hoofd en de beren op je pad? Nodigen zij zichzelf uit en zijn ze er plotseling als ongenode gast of heb jij ze uitgenodigd zonder dat je het in de gaten had? Wat zou je kunnen veranderen om minder last te hebben van stress en wat doet stress op de lange termijn met je lichaam en brein?

Dat onderzoeken we verderop in dit lab. Laten we eerst eens onder de loep nemen wat stress nu eigenlijk is en wat langdurige stress met je doet.

Stress is een vorm van spanning. Om optimaal te kunnen presteren hebben we een bepaalde mate van spanning en dus stress nodig. **Positieve stress** is bijvoorbeeld de spanning die een plezierig vooruitzicht oproept, zoals een wedstrijd waar je hoge verwachtingen van hebt of de voorpret van een vakantie. Na enige tijd verdwijnt deze spanning weer en keert het lichaam terug in een toestand van rust.

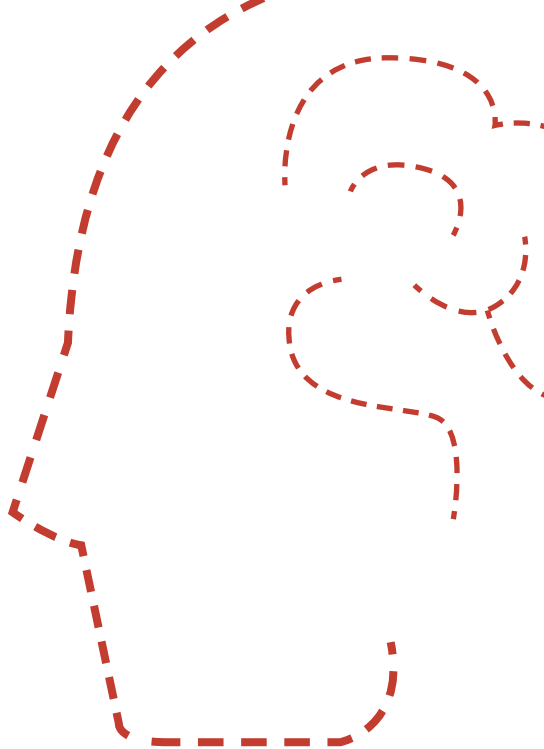
Als stress je niet verder helpt en onplezierige reacties oproept, noemen we het **negatieve stress**. Vast staat dat vooral de negatieve spanningen een gevaar vormen voor de gezondheid, omdat zij de grootste en meer langdurige effecten hebben op het centrale en autonome zenuwstelsel.

Stress kan in dus verschillende gradaties voorkomen:

- *geen uitdaging*
- *flow*
- *positieve stress*
- *negatieve stress*
- *chronische negatieve stress*

Stressgerelateerde klachten en stoornissen

Bij langdurige stress is de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord en kunnen stressklachten optreden. Deze klachten kunnen zich lichamelijk, psychisch of in het gedrag uiten. Als je er lang mee doorloopt en ze niet tijdig aanpakt, kunnen de signalen leiden tot chronische klachten, zoals burn-out, langdurige vermoeidheid, angststoornissen, maag- en darmproblemen, nek- en schouderklachten, nervositeit en depressie.



Stressgerelateerde stoornissen kunnen in de volgende gradaties voorkomen:

- *lichte klachten (niet of nauwelijks effect op functioneren)*
- *klachten met effect op functioneren*
- *overspannenheid*
- *burn-out/bore-out*

Wat doet stress met jouw lijf?

Je kent het vast wel: je hart bonst, het zweet breekt je uit of je krijgt last van buikkrampen. Maar hoe kan dit?

Bij stress reageert het lichaam vanuit het autonome zenuwstelsel. Het lichaam registreert de dreiging in de amygdala, het amandelvormige deel van de hersenen dat een rol speelt bij de verwerking van prikkels. Het sympathische deel van het lichaam reageert hierop: het hart gaat sneller kloppen, de spijsvertering vertraagt en de bloeddruk gaat omhoog. De bijnieren geven adrenaline en noradrenaline af, hormonen die de lichaamsfuncties in een hogere versnelling zetten. Het lichaam maakt cortisol aan, ook wel het stresshormoon genoemd omdat het vrijkomt bij elke vorm van stress, zowel fysiek als psychologisch. Het zorgt ervoor dat bepaalde eiwitten in de spieren worden afgebroken waarbij aminozuren vrijkomen. Hiervan kan glucose (energie) worden gemaakt. Deze energie wordt gebruikt om het lichaam weer in evenwicht te brengen. Je kunt hierbij denken aan bloeddruk, ademhaling en temperatuur. Op het moment van stress komt adrenaline en noradrenaline vrij om het lichaam alerter en klaar te maken om te vechten/ vluchten.

Ook cortisol speelt een bijzondere rol: het wordt aangemaakt bij stress en heeft veel goede eigenschappen. Zo regelt het

waak- en slaapritme en beïnvloedt de spijsvertering en het afweersysteem. Maar in het geval van chronische stress blijft het cortisolgehalte in het bloed hoog, waardoor het immuunsysteem uitgeput raakt. Nadelige effecten hiervan zijn onder andere: diabetes en overgewicht, vermoeidheid en slapeloosheid, depressie, verminderde werking van het immuunsysteem, verminderd libido en hart- en vaatziekten.¹ Voldoende redenen dus om chronische stress aan te pakken en als het even kan te voorkomen!

Maar hoe doe je dat en kun je stress wel voorkomen? Zoals je weet, is gezonde spanning geen enkel probleem. Het is misschien even lastig voor je, maar zodra de spannende gebeurtenis begonnen is en zeker als die voorbij is, verdwijnt de stress als sneeuw voor de zon. Deze stress heeft vooral tot doel ons op scherp te zetten zodat we beter presteren en onze aandacht niet verslapt. Heel functioneel dus.

Het is veel akeliger als je stress ervaart en dit tot gevolg heeft dat je niet goed kunt functioneren, dat je er klachten van krijgt of misschien zelfs depressieve gedachten bij hebt. Dit remt je af, je wordt er ongelukkig van en als dit een langere tijd duurt kun je er zelfs van ziek worden. Nu hebben we het over negatieve stress.

Hoe kom je aan stress?

Stressklachten ontstaan bijvoorbeeld wanneer je iets doet wat niet bij je past (misschien omdat jij je graag aanpast?), omdat je iets doet waar je bang voor bent (of dit juist uitstelt waardoor je er als een berg tegenop gaat zien) of omdat je in een (werk)omgeving bent waarin je je niet thuis voelt. Er zijn heel veel redenen te bedenken waarom je ergens stress van zou kunnen krijgen. Maar laat ik je niet op ideeën brengen. 😊

We zoomen nog even verder in op stress.

Stress kan namelijk reëel en irreëel zijn. Dit is een interessant en belangrijk onderscheid. Het maakt namelijk heel veel uit over welke vorm van stress je het hebt wanneer jij jouw stressklachten wilt aanpakken. Ik geef je zowel van reële als irreële stress een voorbeeld.

Het stormt en je hoort de takken kraken, je ziet mensen van de fiets waaien en tot overmaat van ramp valt er een grote oude eik op een auto. Maar jij moet nog op de fiets door deze storm naar huis. Je bent bang! Dit is een realistische situatie, toch? Maar stress kan ook irreëel zijn: Op een mooie zonnige voorjaarsdag ben je bang dat het gaat stormen, want dan kan er van alles gebeuren waardoor jij niet meer over

straat kunt en misschien wel zult verhongeren omdat niemand jou kan helpen. Je bent bang! Hoe realistisch is dit op dat moment?

Nu gebeurt er iets anders dan bij het eerste voorbeeld. Zie je dat? Hier zijn het jouw gedachten die een situatie verzinnen waardoor je bang wordt, terwijl de kans bijzonder klein is dat je daadwerkelijk in deze situatie terecht gaat komen. Deze angst is irreëel, en toch kun je er wel degelijk gestrest van raken. Deze angstgedachten noemen we apen, saboteurs, beren, spoken of hoe je ook maar wilt. Ze zijn in ieder geval negatief en helpen je niet. Iedereen kent ze wel, maar niemand wil er last van hebben. Toch blijven ze steeds je aandacht vragen totdat jij ze stopt. Ja echt, jij kunt ze stoppen. Sterker nog: jij bent de enige die jouw gedachten kan stoppen. Niet dat dit altijd simpel is, maar het kan wel!