

# **Begrijp Je Chronische Stress!?**



# Begrijp Je Chronische Stress!?

Wanneer je persoonlijke basisstress chronisch te hoog is en het je gezondheid ondermijnt

Met zelfhulpvragen en oefeningen om oplossingen te verkennen.

Boekje ter gelegenheid van 15 jaar InnerlijkKindWerk met Payodhi.

Payodhi van der Graaff

Auteur: Payodhi van der Graaff  
Omslag afbeelding: Het juk van shock en schaamte  
Omslag ontwerp: Beats in the Now  
Datum: 8 maart 2023  
Website: [www.payodhi.nl](http://www.payodhi.nl)

Tweede, herziene uitgave.

© Payodhi van der Graaff, 2023

Overname van tekst of beeld is toegestaan mits met volledige bronvermelding.

ISBN 978-94-646548-0-6 | NUR 861





## Inhoudsopgave

Je mag jezelf helemaal leren kennen	10
Niemand is 100% gezond	12
Ons brein als poffertjespan	14
Conditionering door natuur en cultuur	14
Blauwdrukervaringen: de kuiltjes in onze poffertjespan	16
Onze energie beweegt in een container	18
Gaspedaal en rempedaal	19
De alarmfase	19
Uitrazen en uitrusten	20
Onze persoonlijke basisstress (PBS)	21
Genetische aanleg en temperament	22
Prenataal: conceptie, embryonaal en foetaal	23
Geboortestress	23
Psychosociale ontwikkelingsfasen	24
Van psychosociale ontwikkeling naar karakterstructuren	26
Hechtingsstijlen	27
Opvoedstijlen en familieculturen	28
Verdere omgevingsfactoren	29
Prenatale en opgroei stress grootste bron van hulpvragen	29
Wat als ons aanpassingsvermogen wordt overvraagd	31
Vatbaarheid voor chronische stress	31
Copingstijlen	32
Bronnen van chronische stress	33
Symptomen van chronische stress	34
Behandelingsmogelijkheden	35
Chronische stress: onze container raakt blijvend vernauwd	36
Onverwerkte shock: container blijvend vernauwd	37

Twee basistrauma's: overweldiging en verwaarlozing	38
Het ontstaan van overgecontroleerdheid	39
Gezondheidsrisico's	39
Ondermijning van lichamelijke en psychische gezondheid	40
Langdurige fysieke klachten	41
Aanhoudende psychische problemen	41
Disfunctionele gedragspatronen	42
Oude gedachten, gevoelens en gedrag in het nu	44
De drie innerlijke kinderen	45
De liefdevolle volwassene	46
Opgroeien tussen shock en schaamte	47
De shock-emmer	48
De schaamte-emmer	49
De biologie van ons innerlijk kind	50
<i>If they fire together, they wire together</i>	50
In een <i>split second</i>	51
Zes basisemoties: energie om onbalans te herstellen	51
Overleven door vechten, vluchten of bevroren	52
Hallo, Ego	54
Karakterstructuren als ego	54
De ploeterinflatie	55
Het superego kent geen liefde	55
De innerlijke criticus en zijn schaamtestemmetjes	56
Overleven als slachtoffer, redder en dader	57
Het innerlijk kind als motor van de economie	59
Pak chronische stress aan door je innerlijk kind te kalmeren	60
In stelling brengen van onze liefdevolle volwassene	60
Stimuleren van nieuwe netwerkjes	61
Naar een gezonde eigenwaarde	61



De gestokte beweging afmaken	62
Naar een chemie van ontspanning	62
Het aanpakken van interne stressoren	63
Het tackelen van externe stressoren	64
Het geschenk: herstel van onze gevoeligheid	64
Ego, bedankt!	65
Afdalen in ons ego	65
Weglopen uit ons ego	66
Drie houvasten op onze weg	67
Van controle naar verantwoordelijkheid	67
Innerlijk kindliteratuur	70
Woord van dank	72
Meer over Payodhi	73