

HEB JEZELF LIEF!

OMGAAN MET STRESS

Schrijver: Aline Wubs
Coverontwerp: Aline Wubs

ISBN: 9789464928808
© 2024 Aline Wubs

www.bravenewbooks.nl
www.messyhappiness.com

ALINE WUBS

HEB JEZELF LIEF!
OMGAAN MET STRESS

“VAAR EEN ANDERE KOERS EN DAN SCHIJNT ACHTER
DIE DONKERE WOLKEN DE ZON!”

INHOUDSOPGAVE

Positieve vibe
Burn-out
Twaalf
Opgebrand
Lichaam en geest
Beweging
Wandelen
Fietsen
Hotstone massage
Geluksstofje
Feelgood film
Muziek
Knuffelen
Boeken
Ja of Nee
Niet doen!
Opruimen
Mindfulness
Slapen
Monotasking
Voeding
Relaties
Zes
Voeten
Handen
Stresscoach
Hobby
Werk
Lachen
Loslaten
Zelfliefde

Voor degenen die ik heb moeten loslaten,

Ik ben dankbaar

Ik vergeef

Ik accepteer

Ik laat los

Liefs, Aline

POSITIEVE VIBE



POSITIEVE VIBE. Hallo, Ik ben Aline, auteur van *Heb jezelf lief!* Ik ben super blij om je hier te verwelkomen! Hoewel ik geen arts of praktiserend coach ben (maar wel een stress en burn-out studie heb gevolgd), leef ik een leven vol passie en toewijding als voltijdse werkende moeder van drie prachtige volwassen kinderen. Ik heb buitengewone levenservaringen gekend, zowel mooie als uitdagende momenten, waarbij ik heb moeten leren loslaten. Stress en twee keer een intensieve burn-out hebben mijn pad gekruist, maar dat heeft mij niet weerhouden. Integendeel, het heeft mijn verlangen om anderen te helpen versterkt. Mijn hart ligt in het begeleiden van anderen naar een leven vol kracht en vervulling. Hoewel stress en burn-out belangrijke onderwerpen zijn, wil ik ervoor zorgen dat dit boek een rustige, positieve en inspirerende vibe behoudt. Dus laten we samen genieten van een luchtige sfeer, waar geluk en rommelige momenten samengaan!

Ben je klaar om je hoofd leeg te maken en te genieten van ontspanning en plezier? Laat me je vertellen, er zijn talloze fantastische manieren om te relaxen! Ik heb een schat aan advies, waardevolle tips en weetjes verzameld om je te helpen de ultieme rust te vinden. Ook vertel ik mijn eigen verhaal. Duik in *Heb jezelf lief!* Ontdek een bron van eindeloze inspiratie!

Het liefste hang je op de bank of lig je in bed maar dat kun je niet eeuwig blijven doen, toch? Als je herstelt van stress, depressie of een burn-out, is het essentieel om niet stil te blijven zitten, maar juist activiteiten met lage inspanning te ondernemen die je ontspanning geven. Iedereen heeft natuurlijk zijn eigen voorkeuren. Misschien ga je graag een stukje fietsen, of zoek je liever de rust op in een bootje op het meer. Misschien ben jij een stadsmens pur sang en vind je niets heerlijker dan slenterend te shoppen. Of misschien ben je een cultuurliefhebber die zichzelf voedt door de wereld te

ontdekken. Of ben jij juist een sportieveling die het liefst op de tennisbaan staat en een balletje slaat. Hou je toch meer van creatief bezig zijn, dan is bijvoorbeeld schilderen met vele kleuren verf op een canvasdoek misschien de manier om je in een flow te brengen. De mogelijkheden zijn eindeloos. Dus kom in beweging, heb plezier in wat je doet zonder enige tijdsdruk of prestatiedruk en geniet!

BURN-OUT



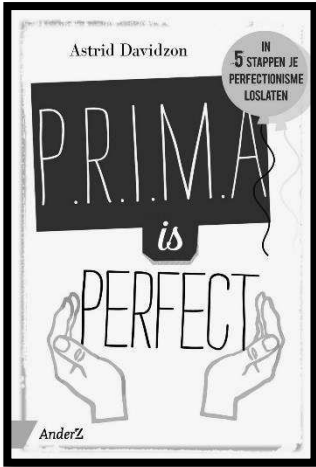
BURN-OUT. Burn-out betekent dat je volledig opgebrand bent. Het voelt alsof het vuur in je is gedoofd. Het is een moeilijke en uitputtende situatie waarin je je bevindt. Maar weet dat je niet alleen bent en dat er manieren zijn om hiermee om te gaan en weer op te krabbelen.

Moderne ziekte

Onze samenleving is de afgelopen veertig jaar veranderd, met een verschuiving van handarbeid naar hoofdarbeid. De productienormen zijn gestegen en er wordt een groter beroep gedaan op mensen. De mentale, sociale en emotionele druk zijn toegenomen. Ook het gezinsleven is veranderd. Mannen en vrouwen werken buiten de deur. Vroeger deed de vrouw het huishouden en kwam de man 's avonds in een schoon huis. Hij zorgde voor het inkomen. Nu liggen er bij thuiskomst voor zowel man als vrouw huishoudelijke en zorgtaken te wachten en is er minder tijd voor rust en ontspanning.

Volgens Astrid Davidzon, ex-perfectionist en coach, is de huidige maatschappij een broedplaats voor perfectionisten. "Dit komt omdat we onze 'ik' identificeren met spullen en status. Een goede baan, een mooi huis, uiterlijk vertoon. Dit alles wordt uitvergroot door de media en social media, waardoor we onszelf nog gekker maken. Alles moet nóg beter, nóg mooier, nóg perfecter. Logisch dat je dan vroeg of laat vastloopt in je leven." Een valkuil is dat veel mensen niet van zichzelf weten dat ze perfectionist zijn en daar dus ook niets mee doen als ze stressklachten ontwikkelen. Davidzon: "Ook de grootste sloddervos kan er last van hebben. Iedereen die bij tijd en wijle op welk vlak dan ook het gevoel heeft ergens tekort te schieten of de lat te hoog te leggen, heeft namelijk met dezelfde problematiek te maken als een perfectionist."

BOEKENTIP



Astrid Davidzon is ex-perfectionist, NLP-coach en schrijfster van het boek 'P.R.I.M.A. is perfect' (Zoninjeleven.nl). Ze ontwikkelde een vijfstappenplan, de P.R.I.M.A.-methode, om je perfectionisme los te laten.

- Bepaal wat je wil bereiken
- Raak geïnspireerd
- Stuur je gedachten

Ben je perfectionistisch? Bestel het boek P.R.I.M.A is perfect en laat in 5 stappen je perfectionisme los!

Gezonde stress

Stress kan gezond zijn. Een hoogspringer die een persoonlijk record wil verbeteren, moet alert zijn, doorbloede spieren hebben en op het juiste moment goed afzetten.

Een gezonde spanning helpt daarbij. En ook voor een belangrijk examen kunnen we een beetje gezonde stress gebruiken. Dat zorgt dat we bij de les blijven. Ons lichaam kan gezonde stress prima aan, zolang we na een stressvolle gebeurtenis voldoende rusten en ons lichaam de gelegenheid geven om de batterij weer op te laden, is er niets aan de hand. Dit noemen we eustress. Stress wordt pas een probleem als we te lang doorgaan op onze reserves. Dan ligt

het risico van overspannenheid of een burn-out op de loer. Dit noemen we distress.

Oorzaak

Overbelast raken in de vorm van overspannenheid of een burn-out, kan verschillende oorzaken hebben. Persoonlijkheid speelt daarbij een rol, evenals de mate waarin iemand over veerkracht beschikt. Ook privéomstandigheden kunnen zo belastend zijn dat iemand het niet meer aankan. Ziektes, overlijden, een scheiding, soms wordt de draagkracht fors overschreden. De belangrijkste oorzaken vinden we op het werk. Dat is ook niet verwonderlijk, want daar brengen mensen het grootste gedeelte van hun tijd door.