



# 20 snelle manieren om te ontspannen als je lijf vol stress zit.

Er is zelfs een wetenschappelijke studie  
van gemaakt hoe NU te ont-stressen

## **Wat wil stress jou "vertellen"?**

Voor sommigen is een snelle hartslag of een licht gevoel van onbehagen al genoeg om angstig of wanhopig te worden. Voor anderen is door jarenlange stress niet eens meer voelbaar of het lijf gestresst reageert. Met deze '20 snelle manieren om te ontspannen als je lijf vol stress zit' kun je net zo snel als de spanning toeneemt ook weer de ontspanning oproepen. Zelfs al ben je er nu niet eens zo bewust mee bezig.





Meditatie is heerlijk  
maar mijn stress  
dans ik er liever uit.

## Het aannemen van de juiste houding kan negatieve stress ombuigen naar positieve energie. – Hans Selye

*Stress hoort bij het leven. Tenminste de stress reactie in ons lijf. Zonder direct in allerlei biologische uitleg te verzanden, mag je dit voor nu van mij aannemen. De aanmaak van cortisol is normaal en nodig om bijvoorbeeld uit ons bed te komen. Alle spookverhalen over cortisol aanmaak gaat over het teveel ervan. Dat woordje “te” is hier weer het probleem. Wanneer we (langdurig) gestresst zijn, zorgt ons hormonaal systeem (ja, die hebben de heren ook) voor de benodigde lichamelijke reacties om zo snel mogelijk tot een inspanning te komen*

*of juist een ontspanning. De Vlucht, Vecht of Vries reactie heeft in onze cultuur niets meer te maken met daadwerkelijk levensgevaar, maar hoe wij zelf denken over de (gevaarlijke) situatie. Om nu te voorkomen dat jouw gedachten een loopje met je nemen, staan hierin 20 wetenschappelijk aangetoonde manieren om te ontspannen zodat jij per direct de stress uit je lichaam helpt. Omdat jij als ambitieuze moeder je een burn-out niet kunt veroorloven!*

**Bianca Meijssen**



# Vrouwen vallen niet uit omdat ze zwak zijn, maar omdat ze te lang sterk zijn geweest.

Op mijn 29<sup>e</sup> had ik een burn-out. Dit was in 1999. "Een nieuwtijdsziekte die tussen de oren zit", volgens mijn dokter. Ik heb me nooit willen profileren vanuit die ervaring en het is dan ook pas in 2014 dat ik er weer mee 'geconfronteerd' werd. Op mijn 43<sup>e</sup> werd ik moeder en naast mijn eigen bedrijf was dat een hele onderneming. Ineens voelde ik sensaties en merkte ik ervaringen op die mij enorm deden denken aan mijn burn-out. Tijdens het navragen bij andere moeders bleek dit een 'bekend' fenomeen. Gekscherend ben ik dit gaan bestempelen tot 'Mama Burn-out'. Het kwam vaker voor dan ik dacht. Mede daardoor ben ik me gaan verdiepen in de biologische en psychische aspecten

van een burn-out, de visie van psychologen en de wetenschap die ondertussen meer onderzoek heeft gedaan naar burn-out. Daarnaast zag ik het aantal vrouwen die uitvallen toenemen waarbij nauwelijks of heel slecht begeleid werden bij het herstel. Met als gevolg dat er een 2<sup>e</sup>, een 3<sup>e</sup> of zelfs een 4<sup>e</sup> burn-out werd geconstateerd. Of zelfs helemaal niet ondersteund werden en er jaren later pas weer enige vorm van herstel was. **Mijn doel is om voor elk traject die betaald wordt, een andere moeder die deze mogelijkheid niet heeft, het lichamelijk en psychisch herstel sneller en blijvend te stimuleren op een holistische manier.** Je bent tenslotte Meer dan Mama.



Bianca Meijsen: ondernemer, moeder van Isis Lilith, vrouw van Hans, Tranceformatie Therapeut, Idealist, Yoga en pure chocolade liefhebber



Vooral blijven doen  
wat je altijd al deed.  
Dan verandert er niets.  
**Alleen de stress  
wordt vanzelf meer.**

## Stop met zoveel koffie drinken!

Nee echt! Stop daarmee! Simpelere kan bijna niet!

Voor sommigen een inkopper maar helaas is het nog niet bij iedereen doorgedrongen dat koffie drinken het stress gevoel in je lijf juist versterkt. En dan heb ik het niet over 1 tot 3 kopjes koffie verspreidt over de hele dag. Dat kan best. Het gaat juist om meer dan die 3 kopjes koffie per dag.

Koffie leidt tot aanmaak van adrenaline en laat je daar nu precies meer dan genoeg van hebben in je lijf! Het geeft de schijn van meer alertheid en focus en dat kan op korte termijn precies het doel zijn.

Bij meer dan 3 kopjes koffie per dag schiet je dat doel volledig voorbij en blijft je lijf in alert stand. Het is namelijk een stressreactie van het lijf op de stimulerende bestanddelen van koffie.

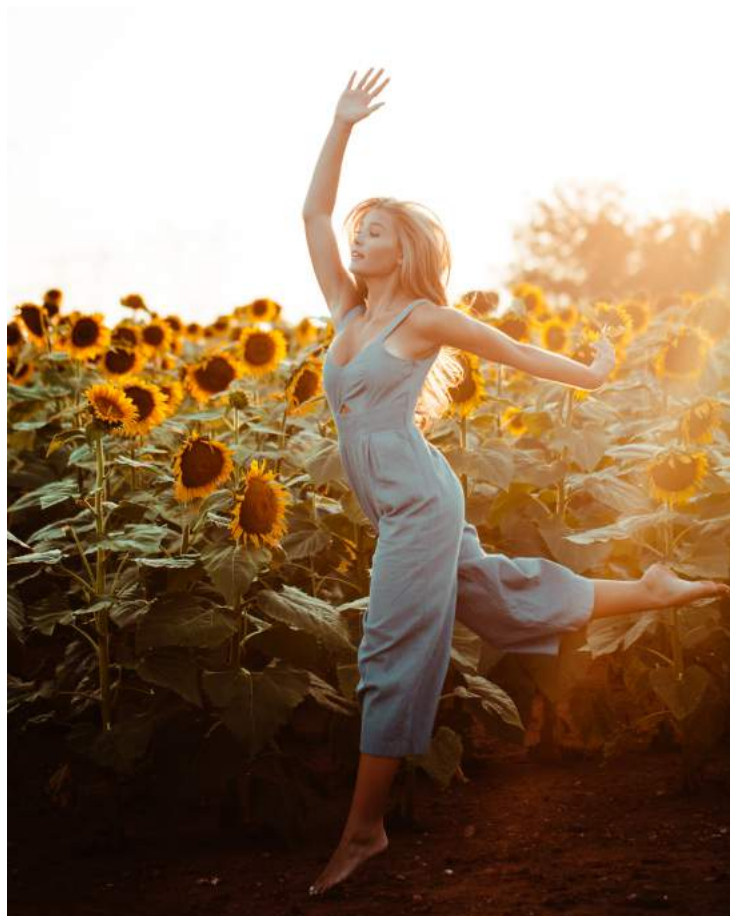
*Ik was zelf ook zo eigenwijs hoor!*

*Ben zelfs opgegroeid met koffie. Koffie voor het ontbijt. Koffie na het ontbijt. Koffie zodra ik op school was of aan het werk. Nog een kopje voor de lunch. Uiteraard ook na de lunch. Tussendoor halen we nog een kopje koffie op. Na het diner nog 2 kopjes koffie. En ja, zelfs na 8 uur 's avonds dronk ik nog met gemak koffie.*

*Voor mijn gevoel sliep ik er prima op. Het feit dat ik oppervlakkig sliep, regelmatig wakker was, soms niet eens in slaap kon komen en ver voor de wekker al klaar wakker was...*

*Tja... dat had niets met de koffie te maken... toch?!*





## Kom van die bank af!

“Jahaaa...!! Heb ik helemaal geen tijd voor! Ben blij dat ik eens even niks kan doen!”

En? Helpt het? Dat niks doen?

Bewegen is serieus misschien wel dé meest effectieve ontstresser die we kunnen inzetten. En het kost niets!

Ga **Dansen!** Ga **Wandelen!** Ga **Rennen!** DOE IETS !

Wanneer je buiten wandelt in de natuur, maakt je lichaam endorfines aan die automatisch zorgen dat de stress uit je lijf kan. Je bent in een andere omgeving en je hoofd kan even met iets anders bezig zijn. Geeft ook de ruimte om te verwerken wat er allemaal gebeurd is. Slaap je 's nachts ook een stuk rustiger van.

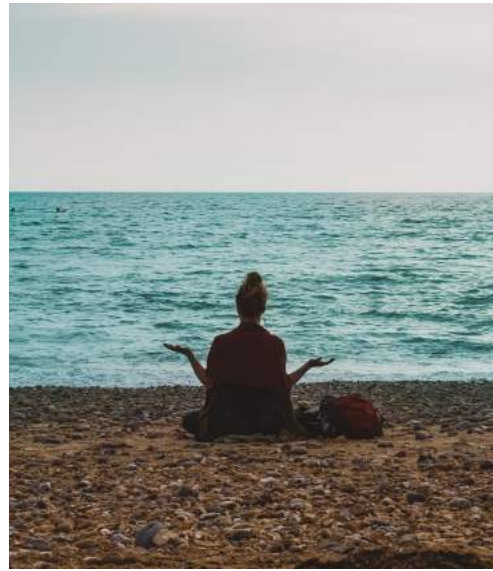
Iedereen weet dat bewegen helpt bij ont-stressen, dus ik maak er niet nog meer woorden aan vuil. Gewoon DOEN!





## Ontspannen

Wanneer je de tip krijgt om te ontspannen, zeg ik eigenlijk 'jouw manier' van ontspannen. Voor iedereen is de manier van ontspannen anders. Sommigen hebben veel baat bij **power naps**. Anderen komen bij in de **sauna** of een **warm bad**. Een heerlijke **massage** doet ook wonderen. Jezelf verwennen bij de **schoonheidsspecialiste** werkt ook. Vind jouw manier om te ontspannen!



## Meditatie

Veel mensen denken dat meditatie hetzelfde is als geen gedachten hebben. Wist je dat dit voor ons mensen eigenlijk onmogelijk is. Er zijn altijd wel gedachten. De kunst is alleen om hier niet steeds hele verhalen van te maken. Meditatie is daarom ook in vele vormen. Actieve meditatie. Passieve meditatie. Stille meditatie. Meditatie met geluid. Ga op onderzoek uit.



## Adem

Er zijn tegenwoordige hele studies over ademen. Best gek als je bedenkt dat we adem nodig hebben om te leven. Blijken we het standaard helemaal verkeerd te doen. Vooral bij stress gaan we op een manier ademen die de stress in het lijf vast zet en we dus helemaal niet meer tot ontspanning komen. Je begrijpt het al; Weet jij hoe jouw ademhaling helpt?

Als je ergens aan wilt twifelen, twijfel dan aan beperkingen



## Voed jezelf.

Voeding is niet alleen het eten wat je op tafel zet. Er is zowel lichamelijke voeding als geestelijk voeding.

Lichamelijke voeding is makkelijk. Er is genoeg informatie te vinden over de voedingsmiddelen die helpen om je lichaam te herstellen.

Gebruik van minimaal 2 liter water per dag is zo'n advies. **Water** zorgt dat afvalstoffen uit je lijf kunnen vertrekken. Door gebrek aan water houden we vaak extra lang de stress vast in ons lijf.

Zo min mogelijk suikers is ook zo'n advies. Die makkelijker gezegd is dan gedaan. Overal zit **suiker** in. En bij stress roept het lijf (lees: jouw hersenen) om snelle suikers. Glucose wordt namelijk gebruikt bij de aanmaak van energie voor je lijf. Het is alleen een tijdelijke oplossing, die je heel snel weer terug bij af brengt.

Geestelijke voeding is inspirerende filmpjes en boeken. Bewustwording door middel van persoonlijke ontwikkeling. Ik ga er van uit dat je wel weet wat ik hier bedoel.

**Luister** eens hoe je tegen jezelf praat bijvoorbeeld. Als een vriendin zo tegen jou zou praten, zou jij dan nog vrienden willen zijn? Nee toch?! Zullen we dan afspreken dat jij daar dan ook nu mee stopt?!

Verbeter je dieet en verwijder **spijt, zorgen, verwijt, schuld** en **schaamte**. Echt! Je voelt je kilo's lichter worden en de stress verdwijnt als sneeuw voor de zon.

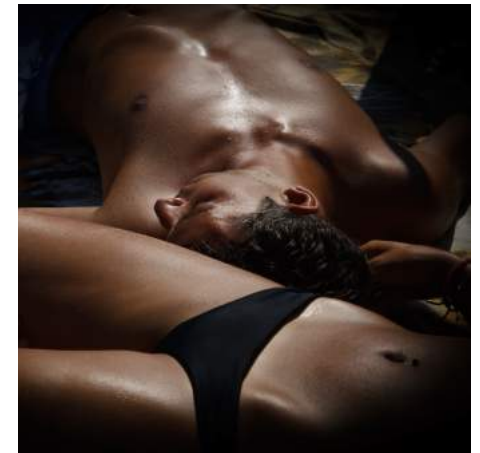
Verpest vandaag niet door te denken aan gisteren. Bedenk je maar dat de beste dagen van jouw leven nog komen. Bouw op wat vandaag wel goed ging, leuk was, energie gaf, blij van wordt... je energie neemt dan ook vanzelf toe.



Je kunt niet meer worden dan jezelf.

Je kunt wel meer jezelf worden.





## Doe eens gek!

Ga niet uit van alle standaard tips want iedereen is anders. Misschien ontspan jij juist wel enorm van een **feestje**. Gek doen met een stel vrienden. Of juist er op uit met je **gezin** en even niet met je werk bezig zijn. Als je altijd met anderen bezig bent, zou een dag helemaal **alleen** zijn een heerlijke oplader kunnen zijn. Een heerlijke **vrijpartij** doet ook wonderen.

Ga dus op zoek naar alternatieven. We weten allemaal dat lavendel ontspant en stress reduceert. Ontdek wat het effect is van pure lavendel olie voor het slapen gaan. Of het effect van limoen op je alertheid en focus.

**Essentiële oliën** hebben al veel van mijn klanten geholpen bij het loslaten van de stress.

Of zoek het bos op en ga keihard **gillen**. Of ga **boom knuffelen**. Maakt mij niets uit. Alles wat voor jou werkt!



# De 20 snelle manieren om te ontspannen als je lijf vol stress zit

## Het overzicht

Nog even alles op een rijtje. Volgens mij zijn het er zelfs meer geworden dan 20, dus ik heb er een aantal bij elkaar gezet. Er zijn er vast nog veel meer te verzinnen. De vraag is meer: Ben jij bereid om ze ook echt te gaan toepassen?

1. Drink 2-3 liter water per dag
  2. Vermijd suikers
  3. Maak een boswandeling.
  4. Ga dansen.
  5. Let op je ademhaling.
  6. Luister naar muziek.
  7. Zoek jouw meditatie vorm.
  8. Neem een warm bad of douche.
  9. Ga naar de sauna.
  10. Beperk de hoeveelheid koffie.
  11. Ga sporten: yoga, hardlopen, krachttraining, zwemmen.
  12. Neem power-naps.
  13. Boek een massage.
  14. Ga naar de schoonheidsspecialist.
  15. Gebruik essentiële oliën of kruiden.
  16. Spreek af met vrienden.
  17. Geniet van jouw vrijpartij.
  18. Gil eens lekker heel hard.
  19. Bouw een feestje.
  20. Plan een helemaal-alleen-dag.
- Bonus:
21. Hoe praat jij tegen jezelf?
  22. Laat spijt, zorgen, verwijt, schuld en schaamte los of zoek hulp daarbij.
  23. Benoem wat wel goed ging, blij van werd, wat leuk was, waar je energie van kreeg.
  24. Maak keuzes en stel prioriteiten.



Niet alles kan er tegelijk goed uitzien. Het is of het huis of de kinderen of ik.





omdat jij je een burn-out  
niet kunt veroorloven

KLIK HIER VOOR >>  
**GRATIS  
SKYPE  
ADVIES**  
MELD JE AAN



Heb je het lang genoeg alleen gedaan? Je geeft altijd meer dan 100%. Je staat zelf altijd voor iedereen klaar. De touwtjes uit handen geven doe je niet vrijwillig maar je weet dat er nu echt iets moet veranderen.

Meld je dan aan voor een Gratis EnergieBoost Sessie en we bespreken samen wat jouw volgende stap(pen) is/zijn. Advies op maat voor jouw specifieke situatie.

Dit is geen stiekeme verkoop truc maar een oprechte uitgestoken hand om jou verder te helpen. Volledig gratis en maar niet vrijblijvend. De tips werken alleen als jij ze toepast!

Ga naar mijn website voor informatie: <http://biancameijssen.nl/gratis-sessie/>

Bianca Meijssen .nl

Solislaan 74  
2909 SB Capelle aan den IJssel

+31 (0)6 445 045 78  
info@biancameijssen.nl

