

## TIPS BIJ STRESS

Tip 1: Zorg eerst – en goed – voor jezelf. Zowel lichamelijk, als ook emotioneel en mentaal.

Tip 2: Onderzoek waardoor je gestrest raakt. Waardoor wordt er bij jou stress getriggerd? Wat zijn jouw energievreters?

Tip 3: Elimineer daar waar mogelijk jouw energievreters! Delete of doe anders!

Tip 4: Onderzoek wat jou energie geeft. Wat zijn jouw energiegevers?

Tip 5: Richt je op jouw energiegevers! Doe vooral de leuke dingen

Tip 6: Onderzoek wat jou ontspant

Tip 7: Maak meer tijd vrij voor ontspanning, plan dit voor jezelf in in je dagritme.

Tip 8: Maak tijd vrij! Tijd waarin je helemaal niets moet en/of hoeft, waarin je voor niets en niemand verantwoordelijk bent – maak tijd voor jezelf vrij!

Tip 9: Zorg dat je meer buiten in de natuur bent, ga meer wandelen.

Tip 10: Ontwikkel een gezond dag- en nacht ritme. Zorg daarbij ook voor voldoende slaap (zie ook de download tips bij slaapproblemen).

Tip 11: Lach zo vaak mogelijk. Door lachen wordt het 'gelukshormoon' endorfine aangemaakt in de hersenen.

Tip 12: Geniet van de kleine dingen.

Tip 13: Stel prioriteiten. Wat 'moet' echt *nu*? Wat kan op een later moment? En wat hoeft er eigenlijk helemaal niet?

Tip 14: Doe niet alle dingen die je 'moet' doen tegelijk, maar stuk voor stuk.

Tip 15: Onderzoek waar jou grenzen liggen. Waaraan merk je dat jouw grens is bereikt?

Tip 16: Leer 'nee' zeggen en als je het zegt hou je er dan ook aan. Zeg geen 'ja', als je eigenlijk 'nee' bedoelt.



Tip 17: Wees duidelijk en consistent naar je omgeving in wat je wel en wat je niet wilt.

Tip 18: Doe werk waar je ambitie en passie ligt. Werk waar je blij van wordt!

Tip 19: Rond een taak zoveel mogelijk af voordat je een volgende taak oppakt

Tip 20: Neem vervolgens een pauze voordat je weer een nieuwe taak oppakt

Tip 21: Neem geen werk mee naar huis

Tip 22: Indien je toch thuis moet werken, spreek dan van tevoren met jezelf af hoeveel tijd je aan dat werk besteed

Tip 23: Boek aan het eind van de ene vakantie alvast de volgende of stel jezelf een leuk uitje in het vooruitzicht

Tip 24: Doe regelmatig ontspanningsoefeningen (zie ook de download ontspanningsoefeningen)

Tip 25: Heb je last van piekeren, spreek met jezelf één piekerkwartier per dag af

Tip 26: Draaien je gedachten in kringetjes rond, schrijf ze dan op. Voorkom t blijven hangen in dezelfde gedachtecirkel

Tip 27: Deel jouw ervaringen met anderen (goede vrienden, collega's of andere vertrouwenspersonen)

Tip 28: Spiegel en vergelijk jezelf niet met anderen

Tip 29: Leer te luisteren en reageren naar je 'eigen' lichamelijke en psychische signalen en onderzoek wat er aan de hand van die signalen nodig is om je beter te gaan voelen

Tip 30: Eet gezond zoals groente en fruit en niet teveel kant-en-klare maaltijden

Tip 31: **BELANGRIJK:** zeg niet "ik ga het proberen", maar pak direct minstens 5 van bovenstaande tips op.

*Bovenstaande tips zijn bedoeld om u daar mogelijk enige verlichting te geven bij uw stress en u bewust te maken van de zaken die dat positief kunnen beïnvloeden. Van belang is dat u vooral de oorzaak van uw stress onderzoekt en daar een gepaste oplossing voor zoekt.*



## Therapiepraktijk A.V.O.

Praktijk voor Integratieve Psychotherapie en Counseling

*Mocht u last blijven houden van stress en spanningen, dan kunt u contact opnemen met Therapiepraktijk AVO. Samen kunnen we dan onderzoeken wat die oorzaak is en wat daaraan te doen valt.*

Therapiepraktijk AVO  
[www.therapiepraktijkavo.nl](http://www.therapiepraktijkavo.nl)  
✉ [info@therapiepraktijkavo.nl](mailto:info@therapiepraktijkavo.nl)  
☎ 06-29434319