



Elke van Wageningen

Stress- Meester Traject



Natuur, waar ben je?

Wanneer heb jij voor het laatst een wandeling in het bos gemaakt? Of buiten gelopen op je blote voeten? Geluisterd naar de wind en de vogels? Vol bewondering naar de sterren of de maan gekeken? Misschien wel te lang geleden...

We hebben het allemaal druk. Onze agenda's helemaal vol gepland met allerlei belangrijke moet-dingen. En dan bezuinigen we op tijd voor onszelf. Tijd om bij te komen en op te laden. Waardoor we mentaal moe worden en gestresst raken.

Door onze moderne, snelle manier van leven, zijn we de verbinding met de natuur kwijt geraakt. De manier om tot rust te komen, op te laden, tot nieuwe inzichten en ideeën te komen, onszelf beter te leren kennen en al onze zintuigen op een gezonde manier te prikkelen



Volgens onderzoek van de Universiteit van Maastricht is wandelen beter dan een uur intensief sporten. Van alle methodes om stresshormonen zoals Cortisol uit je lijf te krijgen, is wandelen het effectiefst.



Je slaapt beter en makkelijker en verbetert de kwaliteit van je slaap. Wandelen vermindert stress, angst en depressies.

Je eigen natuur

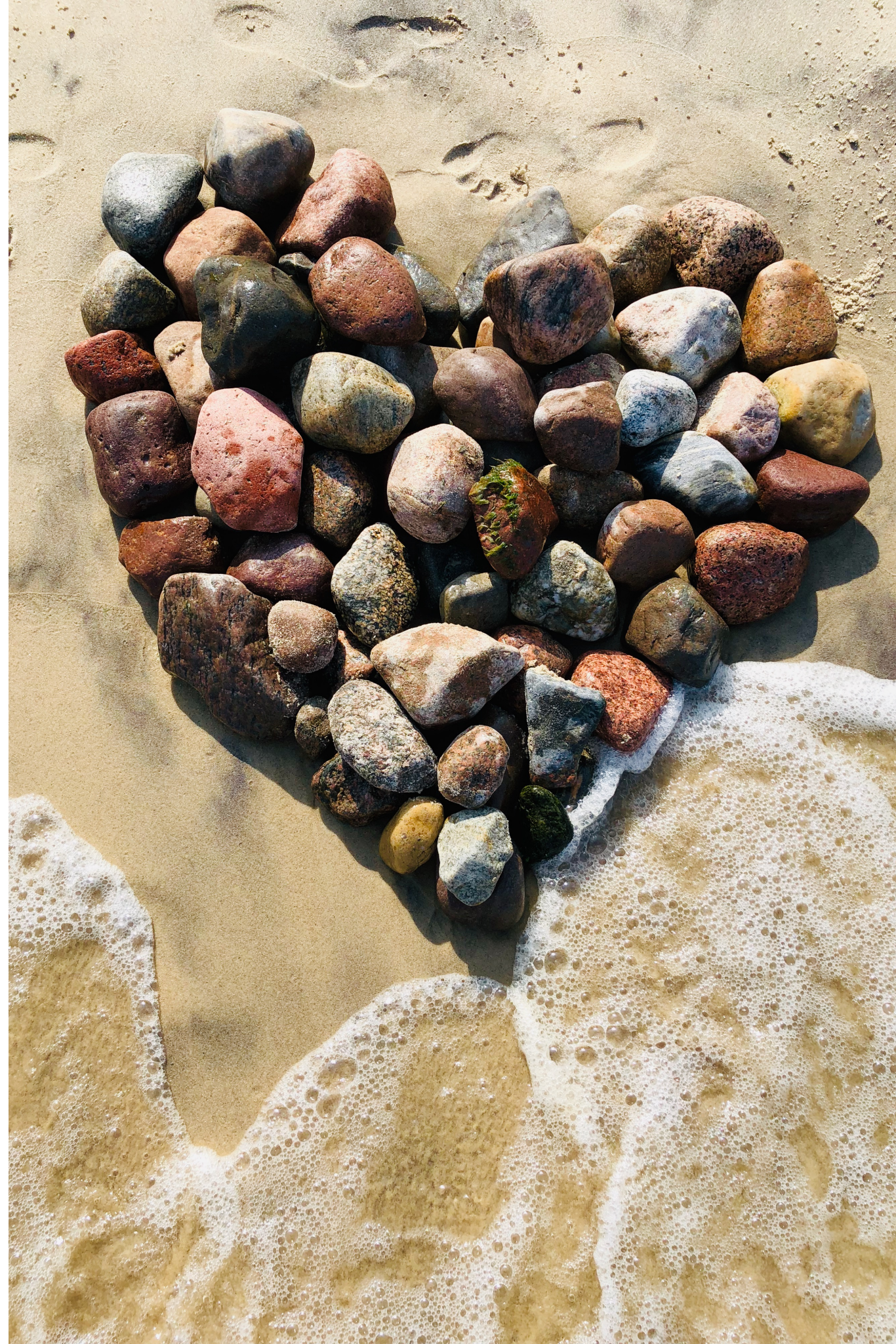
Wij leven niet alleen te ver van de natuur, ook leven we vaak te ver van onze eigen natuur. En omdat dit wringt, levert dit stress op.

We hebben als kind thuis en op school geleerd wat er van ons verwacht wordt en zijn dat gaan doen. Hierdoor hebben we onze dromen op een lager pitje gezet. We zijn eigenlijk steeds meer de verwachtingen en normen van anderen gaan leven dan onze eigen dromen.

Deze dromen zijn dan misschien wel richtingsaanwijzers naar ons droomleven, maar we leven nou eenmaal niet in een sprookje. En als we onze dromen al durven te vertellen, zijn er zoveel anderen die ons ontraden om het te doen. We hebben vaak zelf zoveel angsten, waardoor we die dromen maar laten varen.

Diep vanbinnen weten we wel wat ons gelukkig maakt, wat past bij onze eigen natuur. Ja, juicht ons lichaam dan, terwijl ons verstand heel snel met allemaal redenen komt (beperkende gedachten), waarom het een heel slecht idee is en waarom we het vooral niet moeten doen.

Maar als je gaat onderzoeken wie jij nou bent zonder al die beperkende gedachten, angsten en verwachtingen van anderen, ontdek je je eigen natuur. Dan kan je een persoonlijk kompas maken en iedere beslissing tegen dat kompas aanhouden, waardoor je stapje voor stapje steeds meer je eigen natuur gaat leven. Het leven dat bij je past, waar je gelukkig en relaxed van wordt.





Stress!!!

Stress zijn we gaan zien als iets dat ons ziek maakt en dat we moeten mijden en voorkomen.

We kennen allemaal de cijfertjes wel over hart- en vaatziekten, burn-outs en lichamelijke stress-klachten zoals slapeloosheid, spanning in je lijf, kort lontje, verminderde concentratie enz.

En die kloppen.

Deels.

Stress is iets gekks. Het kan ons ziek maken, maar het kan ook onze weerstand een boost geven. Het kan zorgen dat we gaan onderpresteren, maar we kunnen er ook beter door presteren.

Kijk maar naar topsporters, naar acteurs. Zij gebruiken hun stress om beter te kunnen presteren, beter te focussen, alerter te zijn. En dat kunnen wij ook. Het is een kwestie van anders tegen stress aan kijken. Iets dat we allemaal kunnen leren. Hoe je stress in je voordeel laat werken in plaats van dat het tegen je werkt.

Oorzaken van stress

Waar de één gestresst wordt van een vakantie zonder plan, wordt de ander gestresst als er in diezelfde vakantie geen overzicht en lijstjes zijn. Wat voor de één ontspannend is, zoals autorijden - kan voor een andere vreselijk stressvol zijn.

En onder die stress zit iets verborgen. De oorzaak van je stress. Dat kan van alles zijn: niet goed plannen, onzekerheid, geen grenzen aan kunnen geven, niet kunnen kiezen, angsten, beperkende gedachten... Soms weet je heel precies wat eronder zit en soms is het (even) zoeken.

Maar zolang je deze oorzaken niet vindt en oplost, zal je steeds aanslaan als ze getriggerd worden. Dan zal je dus steeds weer in de stress schieten.





Je klachten

Het kan zijn dat je op dit moment allerlei klachten hebt, die je zo snel mogelijk wil oplossen.

Soms probeert je lijf je bij stressklachten iets te vertellen. Duidelijk te maken. Bij een auto gaat er dan een rood lampje branden en gaan we pijlsnel naar de garage. Maar bij een lichaam leggen we dat signaal vaak naast ons neer en gaan we gewoon door. Niet aanstellen...

Omdat je lijf echt probeert voor je te zorgen en wil dat je luistert, kan er na een tijdje een nieuw signaal van je lichaam komen. Iets duidelijker. Een grotere klacht. Soms kunnen we deze klacht dan weer weg krijgen, waarna er een nog grotere klacht komt, of je klacht chronisch wordt.

Als je in zo'n situatie zit, is het een goed idee om even rustig te gaan kijken wat je lijf je probeert te vertellen.

Uit eigen ervaring weet ik ondertussen dat toen ik mijn steeds erger wordende klachten serieus nam en ging kijken wat eronder zat en dát ging oplossen, ze na verloop van tijd verdwenen. In mijn geval was het mijn baan. Toen ik op dat vlak mijn leven anders ging invullen, verdwenen ook mijn klachten en kwamen niet meer terug. Steeds heb ik gezocht om op een natuurlijke manier met mijn lichamelijke klachten om te gaan, waarbij gekeken wordt naar de oorzaak in plaats van de klachten te onderdrukken.

De vaardigheden om Stress-Meester te worden

Wil je Stress-Meester worden dan heb je verschillende aanvliegeroutes nodig om je stress écht structureel op te lossen. Daarom werken andere anti-stress programma's vaak niet of maar even. De stress wordt namelijk maar op één manier aangepakt. Dan zie je mensen van de ene burn-out in de andere sukkelen - of blijven ze leven met voortdurende stressklachten. Het kan zó anders!!



je integreert natuur in je levensstijl



je gaat leven volgens je eigen natuur



je laat stress voor je werken in plaats van tegen je



je gaat op zoek naar de oorzaken van je stress en je lichamelijke klachten en lost dit op





Stress-Meester Bedrijventraject

in 2030 zal volgens Arbo Unie een kwart van de werknemers uitvallen door stress. Om bedrijven te helpen dit drama te voorkomen, hebben we het Stress-Meester Bedrijventraject ontwikkeld.

Een team van gecertificeerde en hiervoor speciaal getrainde werkgelukdeskundigen en andere coaches begeleiden werkgevers naar een optimale werksfeer, met gezonde werkomstandigheden waarin personeel optimaal kan functioneren en gelukkig zijn.

**Is het Stress-Meester Bedrijventraject
ook iets voor jouw bedrijf?
Laat het ons weten!**

Een persoonlijk Verhaal

Jarenlang heb ik mijn benen uit mijn lijf gerend - iedere minuut van de dag vol gepland. Ik rende van het ene 'moeten' naar het andere. School, werk, clubjes voor de kinderen, sporten, het oneindige huishouden, wat toch echt niet mijn ding is... En ondanks al mijn geren, was het nooit genoeg.

Ik vergat steeds meer dingen, had last van mijn nek en schouders, slapen was meer gefrustreerd in bed liggen en proberen na een paar uur eindelijk es in slaap te vallen, mijn lontje werd steeds korter, ik viel steeds meer af, had pijn op mijn borst en kreeg allerlei vage klachten. Ik wist wel dat het zo niet verder kon, maar had geen flauw idee hoe dan wel. Ik moest toch gewoon mijn geld verdienen, voor de kids zorgen, het huishouden doen en al die andere moet dingen. Er was niemand anders, ik moest het gewoon doen. Dus ging ik door en door en door.

Tot ik bij de kapper zat en ze met een spiegel de kale plek op mijn hoofd liet zien. Volgens de huisarts stress en ik moest direct rust. En na een flinke griep kwam die rust ook. Het lukte me namelijk niet meer om van de bank op te staan. Mijn lijf was in staking. Hield het voor gezien. Na al die signalen die ik bewust genegeerd had, was het klaar. Een zielig hoopje mens, zonder energie, dat niet meer kon slapen of ontspannen.

De ene bizarre lichamelijke klacht volgde op de andere. De dokters dachten naast burn-out aan allerlei enge ziekten, maar ik wist diep vanbinnen, dat als ik eindelijk es écht naar mijn lijf ging luisteren en het roer ging omgooien, die klachten ook zouden verdwijnen. Ergens was ik mijn lijf enorm dankbaar. Dat het me zo knalhard dwong mijn leven om te gooien.

Toen bedacht ik dat ik me helemaal kapot had gerend om de boel draaiende te houden. Maar als ik zo ziek bleef of misschien wel doodging aan een hartaanval of gek werd van het slaapttekort, had niemand iets aan me en zeker mijn kids niet. Ik moest beter worden, weer slapen en op een of andere manier ontspannen.

Om te overleven en weer helemaal beter te worden, zocht ik hulp. Het was een lange weg! Op zoek naar een leven dat wel bij mij past, keuzes maken en ze ook doen, over mijn angsten en vele beperkende gedachten heen stappen, leren grenzen stellen en plannen met tijd voor mezelf en de baas worden over mijn eigen emoties. Steeds als ik geen rekening hield met mezelf,



Elke van Wageningen. Oprichtster Stress-Meester Programma.

kwam mijn lijf weer met een of andere vage klacht. Tot ik stopte met mijn baan, opleidingen ging volgen, hard met mezelf aan de slag ging en mijn klachten verdwenen. Mijn haar groeide terug, ik genas 'wonderbaarlijk', slapen ging weer heerlijk en zelfs in tijden van spanning en stress, bleef ik verrassend goed overeind.

Ik had ondertussen **een gezonde uitgangspositie** gecreëerd, met voldoende ontspanning en tijd voor mezelf, goede voeding en slaap. Mijn **mindset over stress veranderde**, waardoor ik nu net als topsporters stress voor me laat werken. En ik heb de oorzaken van mijn **negatieve stressklachten opgelost**. In mijn denken en in het dagelijkse leven. En deze belangrijke drie, maken het verschil!

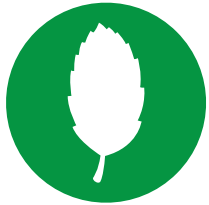
Hier gaat het ook heel vaak fout. Omdat slechts eentje aangepakt wordt, of omdat alleen de stressklachten onderdrukt worden. Maar je lijf onderdrukken, heeft geen zin. Dan komt het veel harder terug, of worden de klachten chronisch. Ik heb het zelf zo heftig ervaren!

Daarom heb ik nu Stress-Meester ontwikkeld. Het online programma dat ik toen ik stijf stond van de stress zo hard nodig had! Door deze ervaring, kan ik nu heel veel anderen mensen helpen. Met mijn inzichten, kennis en ervaring. Hen leren hoe ook zij een Stress-Meester kunnen worden!

Visie/ missie



De wereld gelukkiger en gezonder maken en doen dit door Stress-Meesters op te leiden



Een nieuwe werksfeer creëren met optimale werkomstandigheden



Want in 2030 valt niet een kwart van de werknemers uit door stress, maar werken we optimaal naar ieders



Stress-Meester: het complete programma dat wél werkt!

- ▶ Een goede uitgangsbasis (lichamelijk & mentaal)
- ▶ Stress in je voordeel laten werken
- ▶ De oorzaken (stressoren) aanpakken
- ▶ Een stress-stappenplan
- ▶ In drie maanden Meester over je stress
- ▶ Online te volgen, waar en wanneer het jou het beste uitkomt

Voor meer informatie:



www.stressmeester.nl

info@stressmeester.nl