





Inhoud

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 01 Introductie | 08 Oefeningen |
| 02 De auteur | 09 Sociale contacten |
| 03 Slaapgewoonten | 10 Voor jezelf kiezen |
| 04 Buitenlucht | 11 Gedachten |
| 05 Beweging | 12 Dankbaarheid |
| 06 Mindfulness | 13 Genieten |
| 07 Huid-op-huid | 14 Voeding |



01 INTRODUCTIE

Iedereen kent het wel; stress...

Maar wat is stress nu eigenlijk en wat kun je er tegen doen?

Wanneer er gevaar op de loer ligt, helpt ons autonoom zenuwstelsel ons om hierop te reageren. We komen in actie en maken adrenaline aan, de bloeddruk en hartslag gaan omhoog, spieren spannen aan, de pijngevoeligheid daalt en de spijsvertering wordt verlaagd. Dit is een gezonde automatische respons die we nodig hebben om te overleven. Maar wanneer te vaak een stressreactie hebben of als deze langdurig is, pleegt deze roofofbouw op ons lichaam. We komen niet of te weinig in een rusttoestand en het lichaam kan zich daardoor niet herstellen.

Met alle gevolgen van dien; we slapen slecht, onze spijsvertering raakt van slag, we zijn moe, gespannen, prikkelbaar, hebben nergens zin in en voelen ons gespannen en opgejaagd. Of we piekeren veel, worden vergeetachtig, krijgen angsten of paniekaanvallen en vermijden sociale contacten. Herken je dit?

Dan is het hoog tijd om de regie in eigen handen te nemen!



02

DE AUTEUR

Mijn naam is Veronique [REDACTED] Jansen, gediplomeerd orthomoleculair therapeut, ik ondersteun je graag op je pad naar meer balans.

Gezondheid en welzijn is altijd al een passie van mij geweest, ik ben tevens gediplomeerd apothekersassistente en ik houd ervan mij te verdiepen in een holistische benadering van gezondheid en welzijn.

Zelf heb ik in 2016 mijn eerste burn-out doorgemaakt en in 2017 een tweede. Er zat iets meer dan een jaar tussen, achteraf gezien was ik niet volledig hersteld van de eerste burn-out. Maar doordat er ontzettend veel van me verwacht werd en ik dacht “het gaat wel weer”, ging ik weer aan het werk. Bij mijn tweede burn-out had ik heftige angst en paniekaanvallen, en deze keer duurde ook veel langer dan de eerste. Ik was mezelf totaal kwijt en had geen idee meer wat ik leuk vond. Door te gaan kijken waar mijn klachten vandaan kwamen en dat wat ik tegenkwam ook ging (h)erkennen en verwerken klom ik langzaam uit een diep dal. Ook het aanpassen van mijn leefstijl en voeding heeft mij erg goed geholpen en door middel van extra suppletie ervoer ik significante verbeteringen.

De ervaringen die ik heb wil ik anderen ondersteunen om af te rekenen met stress en burn-out gerelateerde klachten. Ik heb mij dan ook gespecialiseerd in deze behandelprotocollen vanuit de orthomoleculaire geneeskunde.

In deze tijd wordt er ontzettend veel van ons verwacht en we verwachten vooral ook heel veel van onszelf.

Wanneer we niets doen met de seintjes die het lichaam ons geeft, zullen klachten verergeren. Vaak volgt dan een burn-out; je raakt mentaal en emotioneel uitgeput en je voelt je niet meer betrokken bij de mensen om je heen en/of je voelt je niet betrokken bij je werk. Verder voel je je niet meer bekwaam om normaal te functioneren en kunt het niet meer opbrengen om bepaalde taken te volbrengen.



Spanning is wie je denkt te moeten zijn, ontspanning is wie je bent

Er is een profiel opgesteld van kenmerken van mensen die meer vatbaar zijn voor een burn-out dan anderen. Dit zijn mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel, ze zijn perfectionistisch, voelen zich onzeker en zijn bang om te falen. Ook zijn deze personen vaak niet assertief, kunnen ze moeilijk grenzen stellen en willen ze graag de controle hebben op alles wat er gebeurt.

In dit ebook vind je tips & tricks om beter in je vel te komen en hoe je een burn-out kunt voorkomen.

Wanneer je je ervan bewust wordt dat je zelf degene bent die de rem in kan trappen en je het jezelf gaat gunnen om minder stress te ervaren, kom je meer in balans.



03 SLAAPGEWOONTEN

Probeer zoveel mogelijk 1 ritme aan te houden als dat mogelijk is. Ga niet later dan 22:30 uur naar bed en sta op tijd weer op. De ideale omstandigheid zou zijn om te gaan slapen wanneer het donker wordt en wakker wordt wanneer het licht wordt buiten. In de zomer heb je dus minder slaap nodig.

Drink geen koffie meer na 16.00 uur. Eet en drink een uur voordat je gaat slapen niets meer, hooguit een glas water of kruiden thee.

Kijk niet meer naar de tv of je telefoon een uur voordat je gaat slapen, het blauwe licht verstoort je melatonine-aanmaak en daardoor kun je moeilijker in slaap komen. Alternatieven kunnen bijvoorbeeld zijn; een wandeling maken, een boek lezen, rustige muziek luisteren, ontspanningsoefeningen (lees verderop in dit ebook welke) of in bad gaan. Een koude douche kan je ook helpen om meer melatonine aan te maken vanwege de overgang van koud naar een warm bed.

BUITENLUCHT 04



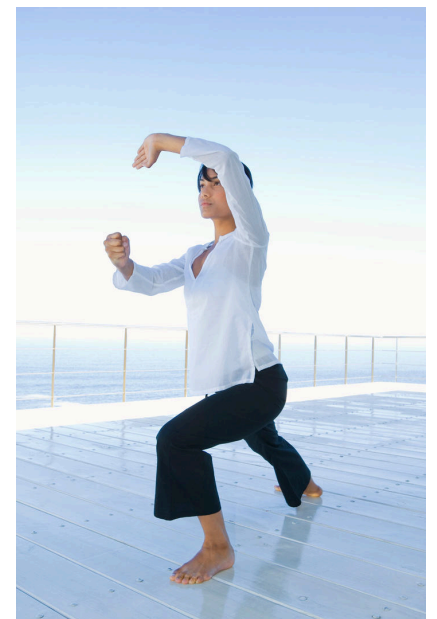
Ga dagelijks naar buiten, maak een wandeling of pak eens vaker de fiets. Onderzoek wijst uit dat 20 minuten per dag buiten vertoeven een aanzienlijk effect heeft op een te hoge waarde van cortisol (stress hormoon). Ga bijvoorbeeld naar het strand of bos en verwonder je over de natuur, sta eens stil en kijk naar al het moois. Maak eventueel foto's.

05 BEWEGING

Beweeg dagelijks 30 minuten. Of je nu gaat wandelen of gaat fitnesssen, doe wat jij leuk vind! Wat wel van belang is bij stress is om een niet te zware (kracht)training te beoefenen. Sport ook niet te lang, dit kan ook een stressreactie veroorzaken.

Ben vooral niet te streng voor jezelf!

Bij dansen is komen endorfines vrij, ook wel gelukshormonen genoemd, waardoor je ontspanning en plezier ervaart. En wanneer je yoga, tai chi of chi gong beoefent, maak je de neurotransmitter GABA aan, waardoor je meer rust en kalmte zult ervaren.





06 MINDFULNESS

Mindfulness betekent je volledig bewust zijn van de huidige ervaring. Je kunt het woord 'mindfulness' vertalen met 'opmerkzaamheid' of 'aandachtigheid'. Dankzij het effect van mindfulness op de amygdala raakt je emotionele brein minder 'in paniek' en de activiteit in de prefrontale cortex zorgt ervoor dat je beter kunt reageren op emotionele situaties. Zo ontstaan dus de positieve effecten op het mentale welzijn!

Er zijn mindfulness apps maar ook trainingen die deels vergoed worden door de zorgverzekering. Het is de moeite waard om je hier eens in te verdiepen.

**Aandacht
is de meest
basale vorm
van liefde**

07

HUID-OP-HUID CONTACT

Dat baby's die veel huid-op-huid contact hebben minder stress ervaren, minder huilen en dieper en beter slapen is algemeen wel bekend. Maar ook voor volwassenen is huid-op-huid contact belangrijk.

Knuffelen gedurende 10 seconden zorgt bijvoorbeeld meteen voor het hormoon oxytocine. En dit hormoon zorgt voor een gevoel van vertrouwen en brengt je lichaam tot rust. Ook zorgt oxytocine voor de aanmaak van serotonine, het stofje dat zorgt voor een goede gemoedstoestand.



Ook gezichtsbehandelingen en massages zorgen dus voor meer aanmaak van deze geluksstofjes dus gun jezelf eens een heerlijke ontspannende behandeling!

08 ONTSPANNINGS OEFENINGEN

Ontspanningsoefeningen helpen je om te ontspannen en meer ruimte te ervaren in je lijf, je kunt deze oefeningen heel goed tussendoor doen of voor het slapen gaan. Voorbeelden van ontspanningsoefeningen zijn:

- Ademhalingsoefening; Adem 4 tellen rustig in via de neus, houd 2 tellen vast en adem 7 tellen uit via de mond. Doe dit 10 x achter elkaar.
- Aanspannen - ontspannen; Ga ontspannen liggen op de rug met de handpalmen naar boven gericht. Ook is deze oefening zittend mogelijk, zorg dan dat je een rechte rug hebt en beide voeten op de grond staan. Bij elke inademing span je zoveel mogelijk spieren aan en bij uitademing laat je alle spanning weer los. Doe deze oefening 10 x achter elkaar.



- Meditatie; Ga ontspannen zitten of liggen op een rustige plek en richt je je aandacht op de ademhaling. Merk op hoe je middenrif / buik op en neer gaat bij elke ademhaling - zonder dat je bewust de ademhaling verandert. De ademhaling gaat vanzelf. Gedachten en gevoelens komen voorbij en deze observeer je, je hoeft er niks mee te doen. Je zult afgeleid worden, de kunst is om dat te laten gebeuren, je neemt het waar en gaat weer met je aandacht naar je ademhaling. Mediteren kun je leren, de eerste keren zullen wat onwennig zijn maar je zult zien dat hoe vaker je het doet - hoe makkelijker het je af gaat. Je kunt bijvoorbeeld beginnen met 2 minuten en dit langzaam uitbreiden naar 5, 10 of 15 minuten. Ben vooral niet te streng voor jezelf! Je kunt ook kiezen voor geleide meditaties die onder andere te vinden zijn op meditatie apps, Youtube of Spotify.
- Luister naar binaural beats muziek, uit onderzoek blijkt dat deze muziek je geheugen stimuleert en je concentratie en leervermogen verbetert. Het zou je neurologische respons versnellen waardoor je brein beter en sneller nieuwe informatie kan verwerken en opslaan.

09

SOCIALE CONTACTEN

Sociale contacten zijn belangrijk voor je emotionele en fysieke gezondheid. Het is wetenschappelijk bewezen dat vriendschappen een grote invloed hebben op ons geluk en de kwaliteit van leven. Maar het kan ook lastig zijn om veel contacten te onderhouden, zoek voor jezelf uit of je hier een balans in kunt krijgen. Bijvoorbeeld door minder afspraken te plannen of door kritisch te bekijken welke contacten jou (te)veel energie kosten. Heel vaak is "nee" zeggen tegen de ander - "ja" zeggen tegen jezelf. Zorg ervoor dat je ook tijd voor jezelf en spontane bezigheden overhoudt.



VOOR JEZELF
KIEZEN

10

Breng eens in kaart waar jij energie van krijgt en wat de energievreters zijn in jouw leven. Wellicht kun je deze niet helemaal uitbannen, maar misschien kun je er wel wat evenwicht in krijgen. Een voorbeeld die ik hierbij wil benoemen is het volgen van het nieuwsbericht; je krijgt vaak erg veel negativiteit te weten waar je niets aan kunt veranderen maar het kan je wel veel zorgen baren. Wat zou er gebeuren als jij het nieuws niet of minder gaat volgen?

Vervang het woord "moeten" eens door het woord "willen" of "mogen" in je zinnen.

Ben lief tegen jezelf en behandel jezelf zoals je je beste vriendin zou behandelen!



Wees selectief met je
gevechten, soms is rust beter
dan gelijk krijgen

Veel van onze gedachten zijn onbewust erg negatief. Wanneer je bijvoorbeeld een onbenullig foutje maakt kun je meteen denken: "oh, wat ben ik stom." Het zou zelfs zo kunnen zijn dat deze gedachte een oude overtuiging bevestigt; bijvoorbeeld dat je niet goed genoeg bent. Hierdoor kun je erg negatief over jezelf gaan denken. **Het is belangrijk om te beseffen dat je niet je gedachten bent, maar dat je ze hebt.** We zijn geneigd om onze gedachten aan te nemen als waarheid. Let er maar eens op hoe je over jezelf praat - tegen anderen - maar ook zeker tegen jezelf.

Wanneer je je bewust wordt hiervan kun je je gedachten proberen om te buigen. Dit vergt wat oefening maar het brengt veel rust in je hoofd. Door middel van meditatie of door je gevoelens en gedachten op te schrijven kun je je wat meer bewust worden van je gedachten. Wees hierbij niet te streng voor jezelf, het is al een hele stap om je gedachten te observeren.

De grootste fout die je kunt maken
is te bang zijn om er een te maken

Positieve affirmaties kunnen je helpen gedachten om te buigen, dit zijn teksten die je overtuigingen sterker maken. Het zijn als het ware complimenten aan jezelf. Ze geven je energie en gaan ervoor zorgen dat je automatisch op een positieve manier gaat denken. Je gaat meer geloven in het goede en in mogelijkheden.

Voorbeelden van affirmaties zijn:

- "Ik zorg goed voor mezelf"
- "Ik ben lief voor mezelf"
- "Ik ben rustig, geduldig en ontspannen"
- "Ik ben creatief"
- "Ik ben het waard"
- "Ik vergeef mezelf en anderen gemakkelijk"



12 DANKBAARHEID

Het vermindert piekeren, het vergroot je veerkracht, maakt je meer tevreden en je wordt er minder materialistisch van. Je leert door dankbaar zijn namelijk blij te zijn met wat je hebt.

We zijn geneigd om vooral te kijken naar wat we nog niet hebben. Begin eens met het invullen van een dankbaarheidsdagboek, dit kan in een boekje maar ook in je telefoon. Schrijf hierin dagelijks 3 dingen op waar je dankbaar voor bent.

Beoefen ook meteen dankbaarheid wanneer je wakker wordt in de ochtend, je kunt je bijvoorbeeld dankbaar voelen voor je nachtrust of voor je heerlijke bed. Ook tijdens je meditatie kun je dankbaarheid beoefenen.

**Start
everyday
with an
attitude of
gratitude**



13 GENIETEN

Doe dingen die jij leuk vind en geniet er met volle teugen van! Zoek bezigheden waarbij je de tijd vergeet en waarbij jij je helemaal in je element voelt.

Misschien vind je het leuk om creatief bezig te zijn en mandala's te tekenen of in te kleuren. Of houd je van schilderen of muziek maken of zingen?

Luister naar je favoriete muziek of zet eens muziek op van vroeger.

**Expressie is het
tegenovergestelde van depressie**

- Gezonde granen zoals quinoa, couscous, bulgur, haver, mout, brood en pasta van volkoren of spelt, aardappelen en peulvruchten zijn langzame koolhydraten. Deze producten bevatten minder suiker en zorgen voor een vertraagde afgifte van glucose in het bloed. Wat ervoor zorgt dat de stressreactie minder zal zijn omdat de suikerspiegel meer in balans blijft. Ook zijn ze meer verzadigend dan snelle koolhydraten en zorgen ze er dus voor dat je minder snel weer trek hebt.
- Vervang zonnebloemolie door kokosolie bij bakken en braden. En gebruik extra vierge olijfolie of lijnzaadolie bij koude gerechten.



- Eet 1 á 2 keer per week vette vis
- Drink 2 liter per dag; water (met citroensap), groene thee, gemberthee, rooibos, thee. Start de dag met 2 glazen water. Maximaal 2 kopjes koffie, tussen 11.00 – 16.00 uur.
- Vervang suiker door ahornsiroop, rauwe honing of stevia.
- Gebruik himalaya of keltisch zeezout in plaats van keukenzout, hier zitten essentiële mineralen in zoals magnesium (belangrijk bij stress!) en minder natrium
- Eet zoveel mogelijk vers bereide maaltijden zonder fabrieksmatige additieven. Ons lichaam weet namelijk beter raad met producten uit de natuur en verteert dat veel beter en gemakkelijker.
- Varieer zoveel mogelijk zodat je zoveel mogelijk voedingsstoffen binnen krijgt.
- Ten slotte, neem geen of weinig cafeïne en alcohol, ben je er bewust van dat deze stoffen stress kunnen verergeren omdat het veel energie kost voor het lichaam om dit af te breken.



Magnesium bevordert spierontspanning en werkt direct kalmerend en stress verlagend. Bij veel stress verbruiken we meer magnesium. Daarom is het belangrijk om dit mineraal voldoende binnen te krijgen.

Magnesium zit in rauwe cacao, groene bladgroenten, zilvervliesrijst, kool, aardappelen, zuivel, vlees, vis en noten (vooral in amandel, pecan en cashew).



Zink verhoogt de weerstand, zorgt ervoor dat je sneller herstelt na verkoudheid of griep en daarnaast voor minder stress en meer energie. Zink kun je halen uit schaal- en schelpdieren, vlees, zemelen, peulvruchten, groenten (onder andere spinazie, asperges en spruitjes) en pompoenpitten.

