

Blog: Nr 1 tip bij stress & burn-out

Als er iemand goed tegen stress kon, dan was ik dat wel. Althans, dat dacht ik. Niks was mij te gek en ik zei graag “Ja” tegen alles en iedereen. Als het nodig was zette ik mijn schouders eronder en beet ik nog even extra door, want opgeven was natuurlijk geen optie. Ik was altijd in voor een feestje en als ‘gezelligerd’ bleef ik natuurlijk tot het einde. Als er inval nodig was of iemand zat ergens mee, dan hielp ik graag. Ik hechtte waarde aan de dankbaarheid en complimenten die ik in ruil kreeg. Die state van ‘aan staan’ werd mijn tweede natuur en voelde fijn, ik zat ik een rennende flow en juist als ik stil zat, voelde ik onrust en verveling, dus doorrennen was het beste.

Ik hoor dit ontzettend vaak tijdens onze trainingen en helaas grijpen mensen pas in als het lichaam gaat schreeuwen. Zonde, want voorkomen is beter dan herstellen en elke dag dat je minder energie, focus en overzicht hebt en last hebt van kwaaltjes zoals hoofdpijn, huidziektes, oorsuizen, overgewicht of koortslip is er een teveel.

Daarom deze blog, die je hopelijk wat meer inzicht geeft in jezelf.

Mijn nummer 1 tip bij stress: Zelfkennis

Toen ik leerde over cortisol, wat ook wel je stress hormoon wordt genoemd, viel pas het kwartje. Ik dacht dat ik geen stress had, maar in mijn lichaam werd echt wel vaak het stresshormoon aangemaakt. Toen ik na lange tijd rennen ging stilstaan en me in mezelf ging verdiepen, kreeg ik pas inzicht in hoe ik me echt voelde en welke gedachtes en angsten ik had. Want ook al was de struisvogeltechniek (kop in het zand steken) mijn tweede natuur geworden, mijn lichaam hield ik niet voor de gek.

Onzekerheid over mijn uiterlijk en stem zorgen ervoor dat optreden en social media mij vaak stress opleverden. Maar ook reizen, bepaalde voeding, korte nachtjes, uitgaan en altijd bereikbaar zijn op mijn telefoon zorgen voor de nodige aanmaak van cortisol. In een levensbedreigende situatie is cortisol fantastisch en ook wanneer je bijvoorbeeld een presentatie moet houden, maar ik had veel te veel stress momenten op een dag.

Het schijnt dat wij in Nederland gemiddeld 70% van ons hele leven in stress verkeren en als ik zo om mij heen kijk en met mensen praat, denk ik inderdaad dat de meeste mensen erg vaak stress hebben. Dat is ook niet gek met onze huidige maatschappij. We staan constant aan, alleen al de telefoon heeft een groot aandeel daarin.

Ik begreep ook niet hoe het kon dat ik op een bepaald moment van levensgenieter en super optimist was veranderd naar iemand die moeilijkheden en obstakels zag, negatieve gedachtes had en weinig initiatief ondernam voor afspreken. Ik wilde wel afspreken met vrienden en familie, maar tegelijkertijd wist ik niet wanneer en waar en hoe. Ik ging super ingewikkeld denken over dingen, waardoor ik soms dacht “Laat maar...”. Zou ik nou eerst sporten en dan boodschappen doen of toch eerst werken en dan gelijk door? Overdenken was het gevolg.

Toen ik mij in het brein ging verdiepen viel alles op z’n plek. Ik snapte wat er was gebeurd en dus ook hoe ik het weer kon veranderen. Ik had nog nooit eerder de gebruiksaanwijzing van mijn lichaam gelezen, maar nu ik het begreep, kon ik er invloed op uitoefenen.

Zo verliep mijn reis van burn-out tot gezond tot het meest gelukkig en fit ooit! Mijn 7 wetten van succes & geluk zijn daaruit ontstaan en helpen mij nog steeds dagelijks. Dat is ook de motivatie geweest om er een boek over te schrijven welke in 2020 uit zal komen en een Roadmap training te ontwikkelen. Vanaf januari start de SuccesPlan 2020 Roadmap waarin Stacey en ik je een jaar lang begeleiden naar jouw persoonlijke succes en geluk.

Kijk hier voor meer informatie over de SuccesPlan 2020 Roadmap:
<http://bit.ly/SuccesPlanRoadmap>

Vanuit liefde,

Li-Ann

State of Mind Network