

ENJOY
YOUR
LIFE

HÉT ANTI-STRESS **BOEK**

F*CK
THE
STRESS

Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen

INHOUD

Welkom bij de club!	8
10 Stress, wat is dat nou eigenlijk precies? Hoe herken ik stress bij mezelf?	24
28 Ben ik overspannen? Hoe voorkom ik stress?	40
55 Inspiratie: Ansichtkaarten en Inspiratiekaarten Quotes & Excercises	57
Voor wie meer wil	152
158 Dankwoord	

Welkom bij de club!

Ken je dat gevoel? Dat je van voren niet weet dat je van achteren leeft? Dat je bed je beste vriend is en dat je eigenlijk nergens meer echt zin in hebt? Je wilt er natuurlijk niet aan maar het lijkt erop dat de sluipschutter ook jou in het vizier heeft gekregen: stress! Welkom bij de club!

Want laat één ding duidelijk zijn: voel je niet schuldig en heb geen spijt. Het moet maar eens afgelopen zijn met het denkbeeld dat mensen die stress hebben zwak zijn. Het is juist omgekeerd: stress overkomt vooral de mensen die meer dan betrokken zijn, de mensen voor wie niets te veel is en die altijd bereikbaar en verbonden zijn. De diehards die maar door blijven buffelen. Juist zij zijn vatbaar voor stress en omdat zij zo betrokken zijn, komen stress en burn-out in hun woordenboek niet voor. Dus ben je gevallen en sta je stijf van de stress? Gefeliciteerd! Je bent een topper!

Maar laten we wel wezen: het zou toch fijner zijn als het allemaal weer wat leuker wordt. Dus fuck de stress en neem de tijd om weer in je kracht te komen en de valkuilen achter je te laten. In dit boek kunnen we je daarbij helpen. Niet door te wijzen met het vingertje en je te vertellen wat je allemaal verkeerd hebt

gedaan en wat je dus vanaf nu anders moet doen. Van ons hoeft je namelijk helemaal niets. Maar we kunnen je misschien wel weer een beetje de goede kant op helpen. Als jij dat wilt, natuurlijk.

We kunnen niet zorgen voor meer uren in een dag of een baas die minder veeleisend is. Maar we kunnen je wel aan het denken zetten. Zodat je je gaat afvragen of alles waarvoor je je iedere dag zo inspant wel echt de moeite waard is. Of het echt is wat je wilt. En of het misschien ook anders kan. We zetten je aan het denken, inspireren je en geven je tips en ideeën.

*Enjoy your life, f*ck the stress* is opgebouwd uit twee delen. Het begint met een introductie hoe je stress bij jezelf herkent en wat je kunt doen om die stress tegen te gaan en je leven weer leuker te maken.

Je kunt je ook laten inspireren door deel 2, door de uitspraken van anderen, of door een van de meer dan 90 opdrachten in dit boek die je laten inzien dat je ook anders tegen oude gewoonten, gebaande paden en vaste regels aan kunt kijken.

Er is niets mis met een druk en vol leven. Zolang het in balans is en jij ervan geniet. Laat dit boek je daarbij helpen. **Enjoy your life!**

Stress, wat is dat nou eigenlijk precies?

Je kunt geen krant of tijdschrift meer openslaan of er staat wel een artikel in over stress. En bijna altijd zijn die artikelen negatief. Stress is tegenwoordig een van de meest besmette woorden. Ten onrechte! Want stress is in principe een heel normaal verschijnsel waar heel veel goede dingen uit voort kunnen komen. We gaan het je uitleggen en laten je zien hoe gewone stress zichtbaar wordt. En nodigen je uit om na te gaan welke stressverschijnselen bij jou voorkomen.

Even twee opmerkingen vooraf:

- 1 Stress is onlosmakelijk verbonden met werken. Het maakt niet of dat (voorbereidend) denkwerk of (uitvoerend) handwerk is.
- 2 Stress is net zo onlosmakelijk verbonden met doorzetten, volhouden, betrokken zijn. Het zijn de diehards die stress krijgen en overspannen worden, de anderen zijn immers allang afgehaakt.

Gezonde stress

Ga eens bij jezelf na in welke van de volgende situaties je jezelf, of iemand anders, herkent.

... Je zit thuis rustig te werken. Er staat muziek op, je drinkt een kop koffie. Je hebt een leuke klus vandaag en daar heb je zin. Dan gaat de bel. Je schrikt een beetje want je verwacht niemand. Vervolgend, want je zit net lekker te werken. Als je erop zou letten, voelde je de kriebels in je maag. Misschien gaat je ademhaling wat sneller. Misschien zelfs op dit moment, nu je je deze situatie voorstelt. Je loopt naar de deur en doet hem open. Daar staan twee politieagenten. 'Mogen we even binnenkomen, meneer?' zegt de langste. Je schrikt enorm. Je voelt je hart als een gek tekeer gaan. Er zal toch niet iets met een van de kinderen gebeurd zijn? 'Wat is er aan de hand?' vraag je. Het blijkt dat het agenten in opleiding zijn die graag van mensen uit de buurt willen horen wat zij van de politie verwachten. Je slaakt een zucht van verlichting.

... Je zit in vergadering. Plotseling hoor je een collega op de gang het liedje fluiten waarop jij en je partner vorige week gedanst hebben. Je krijgt het er een beetje warm van, vooral als je terugdenkt aan hoe die avond afliep. Die opwindendheid merk je ook aan je lichaam. Je moet er een beetje om lachen. Je zet de gedachte van je en mengt je weer in discussie.

... Je ligt op je strandbedje lekker te zonnen. Boek erbij, glas wijn. Wat een vooruitzicht: 14 dagen Zuid-Frankrijk! Dan drijft er een wolk langs de verder strakblauwe hemel. Er komt een verschrikkelijke gedachte bij je op. Door die wolk ga je eraan twijfelen of je

het gas wel hebt uitgedraaid! Je probeert de gedachte van je af te zetten maar dat lukt niet. Sterker nog: na vijf minuten weet je zeker dat de ketel al dagen staat droog te koken! Je krijgt het warm, je hart gaat bonzen, je spieren spannen zich aan. De spanning wordt alleen maar groter. Je kunt het niet meer voor je houden en deelt je zorgen met je partner. En die zegt: 'Liefie, het klopt helemaal niet wat je denkt: je hebt voor je wegging zelf de hoofdkraan dicht gedraaid!'. En weg glijdt je spanning. De opwinding in je lichaam wordt minder. Als je partner uitgesproken is, voel je je weer rustig, maar tegelijkertijd ben je behoorlijk moe. Je dut wat in en na een tijdje ben je weer de oude.

Zie je een bepaald patroon in deze voorbeelden?

Het patroon van gewone, gezonde stress

1 Rust

In alle situaties is er eerst rust. Je bent lekker aan het werk, of ligt heerlijk in de zon.

2 Aanleiding

Dan is er ineens een aanleiding, een signaal. Bijvoorbeeld: 'Dan gaat de bel', 'Plotseling hoor je een collega op de gang het liedje fluiten ...' en 'Dan drijft er een wolk langs de verder strakblauwe hemel.'

3 Fantasie

Die aanleiding prikkelt je fantasie. Het roept een voorstelling of een beeld op. Dat gebeurt vaak onbewust, maar het gebeurt. Op dat moment kunnen we twee kanten op: de voorstelling kan namelijk ook positief zijn. In dat geval spreken we van positieve stress: de herinnering die het liedje oproept, is daar een heel duidelijk voorbeeld van. Maar het beeld kan ook negatief zijn, en dan spreken we van negatieve stress: de politieagenten aan de deur.

Aanleiding en onheilsfantasie bij negatieve stress

Bij negatieve stress roept de aanleiding een voorstelling op van dreigend onheil. In het eerste voorbeeld een ongeluk, dood, in het derde brand.

Nog een voorbeeld van zo'n signaal: het knersen van grind. Dit signaal prikkelt Barts fantasie en kondigt een niet-aanwezig

onheil aan, dat door Bart echter wel als een echt onheil wordt beleefd. Zijn onheilsgedachte zou kunnen zijn: 'Een inbreker ... die komt mijn huis binnen ... zal mij mishandelen, boeien, pijn doen ... en neemt mijn spullen mee...'. Pijn en misschien zelfs dood zijn voor Bart het uiteindelijke onheil dat door het signaal (grindgeknars) wordt opgeroepen. Zonder signaal geen dreiging, en dus geen stress. Zijn vrouw, Nina, slaapt en hoort het geknars niet en slaapt dus heerlijk verder. Er kunnen voor Bart meer signalen zijn die dezelfde dreiging oproepen. Een artikeltje over inbraken bijvoorbeeld, een man met een griezelig uiterlijk die de krant bezorgt, het lezen van overlijdensadvertenties, of een bericht op het journaal over de toename van de criminaliteit.

Dat bepaalde signalen onheilsgedachten oproepen is een persoonlijke zaak. Iemand die bijvoorbeeld bang is dat hij een hartaanval krijgt, zal niet reageren op grind dat knerst maar wel op een druk op zijn borst. En een ander krijgt allerlei onheilsgedachten als haar achtjarige dochtertje tien minuten te laat thuis is.

Dit soort onheilsgedachten kunnen bewust zijn, maar zijn dat meestal niet. We voelen ons vaak gespannen zonder dat we weten hoe dat kan. Dat wil zeggen: wij weten niet wat de aanleiding was en vaak nog minder welke onheilsgedachte werd opgeroepen.

**‘Ik heb het nog
nooit gedaan
dus ik denk dat ik
het wel kan.’**

Pippi Langkous (1945)

**‘Als ik niet in mezelf
geloof, hoe kan ik
dan verwachten
dat iemand anders
dat wel doet?’**

Neelie Kroes (1941), Nederlandse politicus

Alleen dode
vissen zwemmen
met de **stroom**
mee.

Nee zeggen
tegen iemand
is ja zeggen
tegen **jezelf**.

‘De enige plaats
waar **succes**
eerder komt dan
werk is in het
woordenboek.’

Vidal Sassoon (1928 – 2012),
Amerikaanse ondernemer

‘Wie van zichzelf
een kameel
maakt, moet
niet protesteren
tegen de **last**.’

Bertus Aafjes (1914 – 1993),
Nederlandse schrijver

Weet jij eigenlijk
nog wel waar je
mee **bezig** bent?

Regels zijn er
om **gebroken**
te worden.

■ 'EN WAT DOE JIJ?'

Het is meestal de derde of vijfde vraag op een feestje. Het schijnt enorm belangrijk te zijn. Ben je advocaat, slager, varkensboer, bankier of nertsenfokker, dan ben je nog niet jarig: het zijn van die beroepen die in de media vaak worden afgeschilderd als 'slecht' of op z'n minst als 'minderwaardig'. Dat zorgt er op feestjes vaak voor dat je in de verdediging wordt gedrukt, ook al ben jij dan net die ene sociale bankier, pro deo advocaat of scharrelvarkensboer.

Als je je sterk identificeert met wat je doet, kan dat soort kritiek moeilijk te verteren zijn. Zaak is om jezelf – als persoon – dus los te zien van wat je doet.

■ WAT BEN JIJ EIGENLIJK NAAST JE WERK?

De filosoof René Guddé had altijd een belletje op zak. Wanneer hij langer dan een minuut negatief dacht, rinkelde hij met dat belletje. Op die manier werd hij zich bewust van zijn negativiteit en kon hij weer met een positieve insteek beginnen.

Pavlov toonde met zijn hondenexperiment al aan dat dieren te conditioneren zijn. En aangezien de mens een dier is, geldt dat ook voor ons. Dus heb je vaak last van negatieve gedachten over jezelf, anderen of situaties? Doe eens een elastiekje om je pols en trek er telkens aan als er een negatieve gedachte opborrelt en buig die gedachte dan om in een positief statement. Succes!

Is jouw mooie positie fake?

'Optimisme komt van God,
pessimisme uit de mens.'

Arabisch spreekwoord

Ben jij een **pleaser**?
En zeg eens eerlijk:
word je daar
gelukkiger van?

■ WIE DENK JE DAT JE BENT?

Je zelfbeeld is wat je denkt dat je bent en wat je denkt dat anderen over jou denken. Wat je denkt dat anderen van jou denken is jouw mening, en hoeft niet te kloppen. Er bestaat ook een verschil tussen wat of wie je denkt dat je bent en wat of wie je werkelijk bent. Je zelfbeeld bepaalt in hoge mate hoe je je voelt, wat je presteert, wat je uitstraling is en hoe gelukkig je bent.

Klopt jouw zelfbeeld eigenlijk wel? Schrijf hieronder op hoe jij jezelf ziet. Wat zijn je sterke punten? Wat je zwakke? Laat het aan drie andere mensen lezen die je goed kennen en die jij vertrouwt. Hebben zij hetzelfde beeld bij jou?

Sterke kanten

Zwakke kanten

Klopt dat volgens anderen?

‘Wanneer één deur sluit,
opent zich een andere,
maar we kijken vaak zo lang
naar de gesloten deur
dat we niet meer zien welke
deur zich geopend heeft.’

Alexander Graham Bell (1847 – 1922), Britse uitvinder

*Er is altijd wel een reden
om te doen wat je doet.*

‘Ik kan in drie woorden
alles opnoemen wat ik
geleerd heb van het
leven. Het. Gaat. Door.’

Robert Frost (1874 – 1963), Amerikaanse dichter

■ BUCKETLIST

Als je sterft, trekt je leven als een film aan je voorbij. Althans, dat is wat honderden mediums en Hollywood ons willen laten geloven. Maar laten we er nu eens vanuit gaan dat dat daadwerkelijk zo is. Wat en wie wil je dan zien schitteren op het grote scherm? Maak vandaag je bucketlist! Schrijf tien zaken op die je gedaan wilt hebben voor je onder het gras ligt.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

■ Jij hebt **15.374** spullen, samen met je vriend en je kind. Je hebt elk puzzelstukje, elke sok, elke pion, elk meubel geteld. **116** van die dingen zijn dingen om andere dingen in mee te nemen. Er zijn **123** spullen kapot. Je hebt **1876** boeken en **312** cd's. **870** dingen om aan te trekken. Er zijn **45** dubbelen. Heb je eigenlijk wel **15.374** dingen nodig?

Wat ga jij dit weekend bij het vuil zetten?

BRON: *de Volkskrant*, column van Jeanine Daems, 12 januari 2013