

Leefstijl voorlichting

Hoe beïnvloed jij je spanning?

Jannie Ligthart

Opbouw bijeenkomst

- Verschil situatie gebonden spanning – door jezelf opgebouwde spanning.
- Hoe merk je op dat je spanning hebt.
- Gedachten zien als een praten in jezelf.
- Invloed van je denken en gedrag op opbouw van spanning.

Situatie gebonden spanning

Voorbeelden

- In de file belanden terwijl je een belangrijke afspraak hebt.
- Slecht slapen door bijv. huilbaby of hond met diarree.
- Het jaargetij als je allergie voor pollen hebt.
- Plots in het ziekenhuis belanden.
- Trainen van belastbaarheid (conditie).

Door jezelf opgebouwde spanning

Onnodige spanning opgebouwd door
bijvoorbeeld

- Piekeren
- Blijven steken in energievretende emoties als boosheid of verdriet
- Scheve verhouding tussen e- en e+
- iets geheim moeten houden

Wat gebeurt er bij spanning?

- Lichamelijke veranderingen
- Mentale veranderingen
- Stemmingsveranderingen
- Gedragsveranderingen

Spanning

Signaal

Rood

Snel ademen – benauwd gevoel, paniekaanval, chaos in mijn hoofd, denk dat ik hartaanval krijg, heel erg moe, moet mezelf voortslepen

Oranje

Mijn hart klopt sneller, minder trek - sla maaltijden over, piekeren, kan niet meer helder nadenken, spierpijn in nek, hoofdpijn, verstopping.

Transpireren onder één oksel, zweet ruikt anders, spiertrillingen rond mijn ogen, sneller geïrriteerd, bijt op mijn lippen, vergeet vaak waar mijn spullen liggen.

zuurder dan neiging tot ijsberen,

Groen

Prettige spanning: als een lekkere flow

Spanningsbronnen
(Tijd en/of gebeurtenissen)



Een gesprek met delen van jezelf

- Praten in jezelf maar wie praat er tegen wie?
- Welk deel van je komt het meest aan het woord?
- Op wat voor manier denk je dan? Welke denkpatronen komen omhoog, oftewel in welke valkuil stap je dan?
- Welk deel bepaalt vaak wat je gaat doen?

Uitgangspunten

- Alle delen hebben een positieve intentie: ze willen iets bereiken voor jezelf of jezelf ergens voor behoeden.
- Als delen te veel aan het woord komen, schieten ze vaak in 'valkuilen'. Meestal wordt daardoor je spanning wel groter.

Enkele voorbeelden van valkuilen

- Als ik zeg dat ik moe ben gaat mijn vrouw vast denken dat het weer aan mijn hart ligt. Laat ik maar niets zeggen. (valkuil gedachten lezen)
- Ik moet nog zoveel, ... en en en(valkuil moet-denken)
- O jee, ik voel mijn hart sterker kloppen. Ik krijg vast weer een hartaanval. (valkuil doemdenken)
- Als ik iets fout doe, heb ik gefaald. (valkuil van dubbele maatstaven)
- Eigenlijk heb ik er geen zin in, tijd of energie voor maar (valkuil teveel geven)

valkuilen die spanning LIJKEN te verminderen

- Ach, zo erg is het toch niet..... Je kan overal wel een punt van maken. (valkuil bagatelliseren)
- Weet je, als je het er niet over hebt, dan is het er gewoon niet. (valkuil verdringen)
- Spanning / nare gevoelens weg-eten of (meer) gaan roken. (valkuil afleiding zoeken in ongezond / risico vergrotend gedrag)

Hoe kan je dat nu veranderen?

- Je kunt het gesprek in jezelf gaan sturen.
- Je hebt delen die te veel aan het woord komen
- Je hebt delen die te weinig aan het woord komen.
- Kortom, je hebt een soort voorzitter, een 'leraar voor de klas' nodig!

Net als vroeger in de klas

Sommige klasgenoten zitten het liefst voor in de klas, met de meeste kans op aandacht. Daar vinden we vaak:

- ‘de zorgenmaker’ – zoekt problemen (valkuil al snel te veel en te vaak)
- ‘de gezondheidsbewaker’ – houdt je gezonde gedrag in de gaten (valkuil ontaarden in fanatisme)
- ‘de criticus’ – doe ik het nog goed, kan ik het ook beter doen? (valkuil nooit tevreden zijn)
- ‘de ratio’ – kijkt naar de feiten (valkuil heeft geen boodschap aan emoties)
- Verschillende rollen als vader / werknemer / huisman etc (valkuil hoge normen en waarden)

En achterin dan?

Achter in de klas zitten dan vaak de delen die te weinig aan het woord komen. Wel vaak de delen die je energie zouden kunnen geven / de spanning verlagen:

- ‘het speelse kind’ – heeft plezier in hobby’s
- ‘je grensbewaker’ – zorgt voor GEZOND egoïsme
- ‘de genieter’ – leeft in het NU, geeft veel energie

Light heart at work

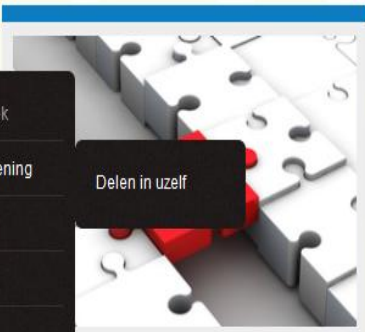


WWW.LIGHTHEARTATWORK.NL

- Home
- Producten
- Zakelijk
- Light heart at work
- Tarieven
- Agenda
- Contact

- Cursussen
- Trajecten
- Boek
- Hartcoherentie

- Inhoud boek
 - Vervolgoefening
 - Recensies
 - Artikelen
 - Blog
- Delen in uzelf



Voor werkgevers

Zoekt u ondersteuning voor verzuimende medewerkers of wilt u verzuim juist voorkomen?

LEES VERDER...

Verwijzing van arts

Heeft u klachten en verwijst uw arts u naar een psycholoog? En zoekt u nu een psycholoog die bij u past?

LEES VERDER...

U zoekt een coach

Last van ongewenst gedrag of zit u niet lekker in uw vel, zonder nu precies te weten waardoor? Behoeftte om eens te praten met een onafhankelijk iemand?

LEES VERDER...

Online oefening bij het boek 'Ontdek je gebruiksaanwijzing' van Jannie Lighthart

Bewaren
Wissen
●
●
●

Moeder	Huisvrouw	Dochter	Zus	Partner	Vriendin
	Gezondheidsbewaker	Boekhouder	Grensbewaker	Vernieuwer	Intuïtie
Practicus	Innerlijke criticus	Speelse kind	Zingever	Genieter	Creatieveling
Coach		Ratio	Rechter voor jezelf	Rechter over anderen	

Docent

Zorgenmaker

Werknemer

grensbewaker ✕

De grensbewaker in jezelf waakt over je energiehoeveelheid en houdt in de gaten hoeveel rek er nog in je elastiek zit. Zeker mensen die stappen in de valkuil van teveel geven, zoals beschreven in § 5.12 laten dit deel te weinig aan het woord. Dit deel houdt namelijk in de gaten, voor je ergens "Ja" tegen zegt, of je er wel tijd voor hebt, zin in hebt, en energie genoeg voor hebt. Een andere veel voorkomende valkuil is het overschatten van de beschikbare energie. Het kan nog wel "eventjes" en blijken een wat scheef tijdsbesef te hebben. Of ze vinden een ander belangrijker dan zichzelf.

- Herken jij je eigen grenzen?
- Hoe vaak en hoe gemakkelijk ga jij over je grenzen heen?
- Als je iets doet waar je eigenlijk geen tijd voor hebt, weet je dan waarvan dat ten koste gaat?
- Als je iets doet waar je eigenlijk geen zin in hebt, weet de ander dat dan ook? En doe je dat vaak in die relatie?
- Als je iets doet waar je eigenlijk geen energie voor hebt, weet je dan wanneer je je buffer weer kunt opladen?

De invloed van ons denken en gedrag

Situatie + Verwerking



Spanning




Gedrag

Rust in je klas, rust in je hoofd

- Neem tijd om je bewust te worden van je eigen gedachten.
- Veroordeel jezelf niet als je bepaalde valkuilen in jezelf herkent.
- Alle delen van jezelf mogen aan het woord, de leraar bepaalt wanneer en hoe lang!

Signalen en aandachtspunten

	Signaal	Aandachtspunten
Rood	Hyperventileren, paniekaanval, geen rust voor films op tv	Evt. afspraak coach/ therapeut
Oranje	Maag lijkt te krimpen, verstopping. Transpireren onder één oksel, Spullen raken zoek.	Piekermanagement Praten met mijn echtgenoot Pauzes nemen Tijd voor vrienden ontspanningsoefeningen
Groen	een goed gevoel	

Tijd en / of gebeurtenissen 

Hoe nu verder

Optie 1

U heeft voor nu voldoende informatie gekregen. Misschien besluit u op een later tijdstip dat u alsnog begeleiding wenst.

Optie 2

U wilt graag begeleiding. U kunt kiezen voor individuele begeleiding van 4 sessies (met vooraf een intakegesprek).

Voor ieder optie geldt: neem gerust contact op met de coördinatoren van de afdeling hartrevalidatie voor informatie of inschrijving.



Deze voorlichting en meer informatie kunt u uitgebreid lezen in

“Ontdek je gebruiksaanwijzing. Hoe beïnvloed jij je spanning.”

Zie www.lhaw.nl of

www.ligtheartatwork.nl

Vragen op dit moment?

Veel succes met uw verdere revalidatie!