

Masters in Stress

MASTERCLASS 'MEET JE STRESS'

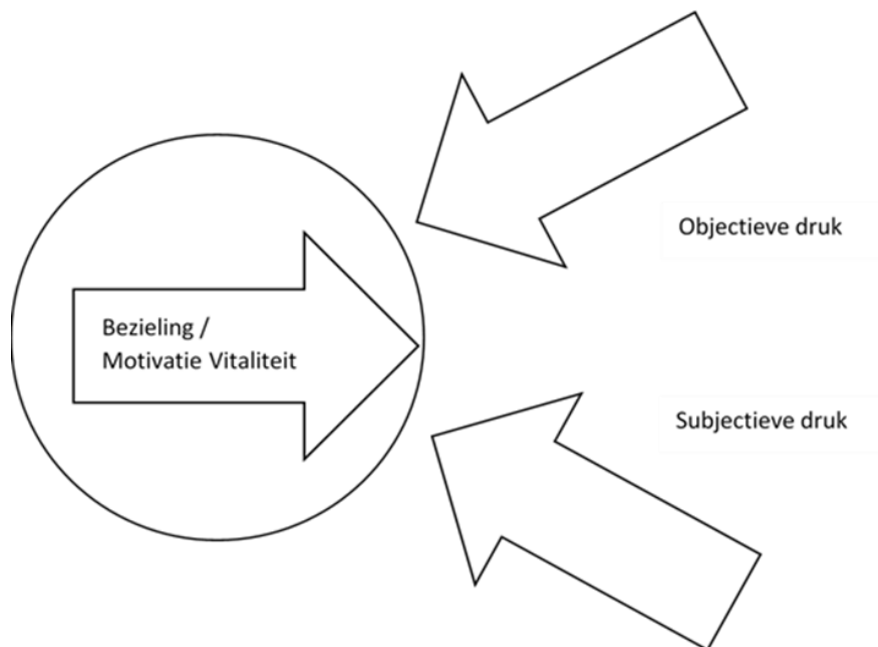
Even doen...

Teken het stressmodel van Fransen eens voor jezelf uit? Hoe is het gesteld met je innerlijke veerkracht? Ervaar je veel subjectieve druk? Of komt er veel op je af en is er vooral veel objectieve druk? Wat zijn jouw aandachtsgebieden?

Stressmodel van Fransen

Het stressmodel van Fransen geeft inzicht in de balans die je hebt tussen eigen innerlijke veerkracht en de druk die je ervaart (subjectieve druk) en de druk die je jezelf oplegt of je wordt opgelegd (objectieve druk).

Het stressmodel van Fransen bevat dus drie componenten; innerlijke veerkracht (bezieling, motivatie en vitaliteit), objectieve druk en subjectieve druk. Stress ontstaat door langdurige disbalans tussen deze drie factoren. Je kunt ervoor kiezen om de factoren die je kunt beïnvloeden te veranderen en zo de balans te herstellen.



Masters in Stress

MASTERCLASS 'MEET JE STRESS'

Objectieve druk

De feitelijke bezwaarlijkheden van werk, gezin, leefomstandigheden, die zijn zoals ze zijn: de reële levensdruk. Voorbeelden van objectieve druk die we bij masters in stress vaak horen.

- De zorg voor je kinderen
- Het huishouden draaiende houden
- Huwelijksproblemen
- Een nieuwe baan
- De aankoop van een huis
- Een zieke ouder of kind
- In verwachting raken
- Veranderingen van werkomstandigheden
- Moeilijkheden binnen de familie
- De aankoop van een huis
- Verhuizen
- Verandering van school van de kinderen
- Huwelijk of samenwonen

Subjectieve druk:

Irreële denkpatronen, de manier waarop je van onderwerpen in je hoofd beelden maakt van hun inhoud en betekenis. Denkpatronen die voortkomen uit een oud patroon van vroeger en die in het dagelijks leven je handelen vaak onbewust beïnvloeden.

Enkele voorbeelden van denkpatronen zijn:

- Ik mag niet egoïstisch zijn
- Ik moet de harmonie bewaken
- Ik moet nuttig zijn en bijdragen
- Ik mag niet stilstaan
- Ik moet hard werken om iets te bereiken
- Ik ben het niet waard
- Ik doe maar normaal, dan doe ik al gek genoeg

Masters in Stress

MASTERCLASS 'MEET JE STRESS'

Innerlijke veerkracht – Vitaliteit



Om de objectieve en subjectieve druk te kunnen weerstaan, beschikt ieder mens over innerlijke veerkracht. Deze bestaan uit twee essentiële factoren:

1) Fysieke veerkracht:

- Gezonde voeding
- Regelmatig bewegen
- Voldoende herstelmomenten

2) Geestelijke veerkracht

- Positief denken
- Ondersteunende sociale contacten
- Zinvol leven

7 ways to train your brain

www.mastersinlife.nl

Masters in Stress

MASTERCLASS 'MEET JE STRESS'

Gezonde voeding & bewegen

Op onze website vind je onder masterclasses voeding & stress meer informatie hierover. Masters in Stress beschikt over een hormoonfactor coach, die je persoonlijk kan begeleiden hierin.

Voor wat betreft bewegen is ons advies. Sport 3 a 4 keer in de week met een lage hartslag. Daarbij is krachttraining van de grote spieren behulpzaam om de balans in je hormoonhuishouding te herstellen.

Herstelmomenten

Er is veel geschreven over de karaktereigenschappen van een stresspersoonlijkheid; we hebben een groot gevoel voor verantwoordelijkheid, we zijn ambitieus, we hebben de neiging tot perfectionisme, we zijn niet altijd even assertief als het gaat om opkomen voor onszelf, we willen vaak meerdere dingen tegelijk doen en vele van ons beschikken niet over een hoge eigenwaarde. Misschien herken je er een aantal eigenschappen van? Dit maakt ook dat het nemen van rust niet iets is dat in het woordenboek voorkomt van een stresspersoonlijkheid. We vinden dat we moeten voldoen, we moeten meer en vooral beter. Toch is het van groot belang om rust te nemen en tijd te nemen voor jezelf. Je kunt veel stress aan, als je daarna ook een periode van herstel inlast. Je brengt je cortisolniveau omlaag en laadt als het ware opnieuw op.

Welke van jouw overtuigingen maken dat je het lastig vindt om tijd voor jezelf te nemen?

Positief denken

Vaak zij we gefocust op wat we niet willen, terwijl alles dat we aandacht geven groeit. Met die wetenschap kun je je afvragen of je alles dat je wel wilt goed voor ogen hebt. Wat zeg jij vaak tegen jezelf? Wat waren vroeger bij jou thuis gevleugelde uitspraken. Was dit een positieve manier van denken of een negatieve manier?

Masters in Stress

MASTERCLASS 'MEET JE STRESS'

Ondersteunende sociale contacten

Ondersteunende sociale contacten, noemen wij liever ondersteunende relaties. We wijden er bij Masters in Stress vele sessies aan. Het gaat allereerst over houden van jezelf, je eigen waarden kennen en jezelf afvragen of je je omgeeft met mensen met diezelfde waarden en dromen? Voor nu beperken we ons hier even tot de volgende vraag.

Van welke mensen om je heen krijg je energie? Welke kosten je op dit moment energie?

Zinvol leven

De grootste demper van stress is 'zinvol' leven. Vanuit Masters in Life zeggen wij dat een burn-out (letterlijk opgebrand zijn) gelijk staat aan het afdwalen van je pad. Wat zinvol is, is voor iedereen anders. Persoonlijk heb ik geleerd dat de keuzes die we maken in ons leven, vaker dan we ons bewust zijn, gebaseerd zijn op rolmodellen, oude overtuigingen en het talent dat we ontwikkeld hebben om (bijvoorbeeld) de basisgedachte 'gezien worden' te vervullen. Een talent waar we misschien ook wel veel om geprezen zijn, maar waar niet per se onze passie ligt. We zijn letterlijk in dit leven gerold en zijn ons niet bewust van datgene dat onze dagelijkse missie is; datgene dat noodzakelijk voor ons is, dat wat ons voedt en waar we niet zonder kunnen.

Sommige noemen dat ook wel passie. Wij noemen dat bij Masters in Life 'authenticiteit.' Authenticiteit gaat dus over dat wat je bent; datgene dat wat jou uniek maakt, dat wat jij de wereld komt brengen. Dat talent waar je mee geboren werd, jouw handelsmerk, de dingen die je doet vanuit noodzaak, daar waar jij niet zonder kunt. Daar waar mensen je voor gaan bedanken aan het einde van je leven. Dat wat je authentiek maakt, is vaak datgene dat voor jou zo vanzelfsprekend is, dat je het zelf vaak niet eens als een talent benoemt. Misschien weet je het antwoord wel op bovenstaande vragen en ben je je heel bewust wat jou authentiek maakt.

Bij Masters in Life onderscheiden we 4 fases: de rustfase, de bewustzijnsfase, de actiefase en de maintenance fase. Het hervinden van authenticiteit valt in onze trajecten onder de actiefase. Pas als je hersteld bent van je klachten en je rust ervaart, kun je openstaan voor dat wat je wilt.