

# Stress Less Bieb

**Copyright ©2021 Femke de Weerd. Alle rechten voorbehouden**

Niets uit deze uitgave mag worden gedeeld met derden, verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder naamsvermelding en voorafgaande schriftelijke toestemming van Femke de Weerd.

Dit is de versie 1.0 van de schriftelijke informatie van de Stress less bieb. Bij de samenstelling is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de informatie. Femke de Weerd, dan wel femkedeweerd.nl, kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuiste of ontbrekende informatie.



Femke de Weerd  
burn-out & stresscoach

## Muziek

Muziek is in vele vormen te gebruiken om te ontspannen. Je kunt denken aan lekker dansen, maar je kunt ook zelf muziek maken of lekker met de heerlijkste meezingers meezingen.

Iedereen houdt van muziek en het is de kunst om echt lekker uit je dak te gaan en je mee te laten slepen in het moment. Niemand die met je mee kijkt, zonder schaamte en onzekerheid!

Stel een lekkere playlist samen met muziek waar jij lekker op ontspant, lekker op danst of een goed humeur van krijgt.

Persoonlijk heb ik verschillende playlists waarin ik alle drie kan vinden. Op Spotify zijn mijn playlists te vinden, mocht je inspiratie willen.

**Dans:** Alle muziek die ik tegenkom en denk daar kan ik lekker op los. Van Shakira en Rihanna tot de stevige rock van Volbeat tot de R&B/hiphop van Usher en Florida tot de stevigere blues/rock/soul van Beth Hart. Alles kan erin.

**Relax en een goed humeur:** Bij deze playlists zorg ik voor muziek waar een positieve vibe in zit. Een vrolijke melodie en ook de tekst heeft bij mij invloed. Het moet bekrachtigend zijn, luchtig, licht of juist letterlijk over ontspanning gaan.

Ook in muziek zit een bepaalde energie en je wilt geen depressieve nummers gaan draaien wanneer jij op wat positiviteit zit te wachten. Al is het soms ook heerlijk om even bevestiging in liedjes te vinden die op dat moment bij je fase in je leven passen. Ik heb Beth Hart ook grijs gedraaid met haar diepe liedjes.

**Zingen** is ook zeker een goede vorm om te ontspannen en stress te verminderen. Lekker open die keel en op zijn diepst tot in je kern de nummers meezingen. Alles eruit! Werkt heel goed!

Met deze oefeningen is het ook heel leuk om te onderzoeken waar je eventueel in blokkeert. Want over zingen en dansen heb je misschien wel heel veel oordelen. In mijn Relax living traject besteed ik ook uitgebreid tijd en informatie over het omgaan met oordelen en hoe je hier verandering in brengt.

Vind je het moeilijk om vrij te dansen en te zingen, ga het gewoon rustig proberen en probeer uit je comfortzone te stappen. Lekker wanneer je alleen thuis bent of alleen op een kamer en begin langzaam en zachtjes en doe wat voor jou eerst voldoende voelt. Stretch je comfortzone!

## Creativiteit

Creatief zijn is ook een hele goede manier om tot rust te komen en te ontspannen.

Creatief zijn is een heel breed begrip. Ik heb het woord creatief ook altijd verkeerd begrepen. Ik dacht dan altijd aan dingen knutselen, breien, haken, kaartjes maken. Maar het gaat erom dat je dingen gaat maken. Van niets iets creëren. Dus je kan ook denken aan koken en bakken of lekker in je tuin om wroeten.

Zelf heb ik tijdens mijn burn-out tijd veel tijd gestoken in mijn terras onkruidvrij te maken. Met een mesje het onkruid tussen de tegels wegsnijden. Ook heel bevredigend en resultaatgericht.

Inspiratie om te doen:

- **Tekenen of kleuren:** Tegenwoordig zijn er vele verschillende kleurboeken voor volwassenen
- **Schilderen**
- **Tuinieren:** of leg je eigen moestuin aan. Tuinieren is ook weer lekker buiten en je hebt letterlijk contact met de aarde.
- **Koken**
- **Bakken**
- **Handletteren**
- **Macrame**
- **Haken**
- **Breien**
- **Houtbewerken**

Alles kan werken waar jij even volledig mindful, je focus op kan leggen. Je zult merken dat je gedachten dan minder ruimte krijgen en je echt in het hier en nu aanwezig kan.