

Stress Less Bieb



Femke de Weerd
burn-out & stresscoach

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.

Piekeren is het tegenovergestelde van fantaseren

Helaas is het niet ongewoon dat bij spanningsklachten ook piekergedachten voorkomen. Stress creëert focus. Het maakt dat we goed en geconcentreerd aan de slag kunnen om ons doel te behalen. Echter wanneer deze focus doorschiet, krijgen we tunnelvisie. Tunnelvisie betekent dat je niet meer verder kan kijken dan dat waar jij op gefocust bent.

Wanneer je bijvoorbeeld bang bent dat jou leidinggevende jou zal veroordelen op het feit dat je spanningsklachten ervaart, dan zullen jouw gedachten hier ook veel mee bezig kunnen zijn en vooral op de uitkomst wat jij niet wilt. Dat is piekeren.

Hoe stop je met piekeren?

Het is goed om te weten dat wij controle kunnen uitoefenen op onze gedachten. In mijn programma *relax living* ga ik daar ook verder op in en leer ik je verschillende manieren om met je gedachten om te gaan.

Om te stoppen met piekeren is het nodig om te weten dat jij je gedachten een halt toe kan roepen. Je kunt tegen jezelf zeggen het is nu genoeg ik kies een andere gedachte en deze andere gedachte kun je ook echt in je hoofd zetten.

Wanneer je een pieker gedachte hebt kun je deze op een briefje schrijven of in een boekje en vervolgens kun je met jezelf afspreken wanneer je over dit onderwerp kan gaan piekeren.

Je spreekt dus pieker momenten met jezelf af. Ook deze kun je bijvoorbeeld in je dagplanning inplannen en tussendoor ga je de dingen opschrijven. Je zult merken dat als je er daadwerkelijk de tijd voor neemt de pieker gedachten niet meer relevant zijn.

Je kunt op deze manier je brein trainen om te stoppen met piekeren en zelf de controle terug te krijgen over je gedachten.

Je kunt er ook voor kiezen om een piekerdoosje te maken en daar je briefjes in te stoppen met je piekergedachten. Voor kinderen is dit ook een mooie methode om met hun gedachten te leren werken.