STRESS CIRKEL DOORBREKEN info, tips, zelfhulp

door HEALTHhelp
16 en 17 april 2012

De stresscirkel doorbreken, ontstressen, constructief opbouwen en herstellen van (chronisch) teveel stress? Stress tast je darmen aan, je slaapt niet meer goed, je bent prikkelbaar. En dat lijkt allemaal wel normaal te zijn, maar dat is het niet! Massaal negeren we de symptomen. Na 15 jaar stress zijn je bijnieren uitgeput. Gezond eten en voldoende rust zijn essentieel.

geZONdheid herstellen…

Bijna alle klachten en ziektes zijn i.h.a. terug te voeren op een overdaad aan stress.

Er zijn factoren die door iedereen als stress worden ervaren. Er zijn ook factoren die onvermijdbaar zijn. De dagelijkse beslommeringen en ontslagen, scheidingen, ziekte, sterfte,
etc... het kan wat veel worden voor een mens. Voedselbank nodig of zelfs (buiten je schuld) op straat komen, het gebeurt allemaal. Hoe houd je jezelf overeind?

Bijna alle klachten en ziektes zijn i.h.a. terug te voeren op een overdaad aan stress. Toch gaat het er bijna nooit over hoe je stress kunt hanteren, verteren, ervan herstellen, jezelf gezond houden door voldoende te ont-stressen...

Eén van de belangrijkste remedies is: gronden (zakken in je lichaam, je verbinden met het hier en nu). Je denken benutten om datgene wat je als stress ervaart te ontkrachten (bijv. mbv RET) is iets wat bijvoorbeeld HIQs bijna vanzelf al toepassen. Veel HIQs zitten juist veel in hun hoofd', waardoor ze grenzen die het lichaam aangeeft niet waarnemen of bewust negeren omdat ... (vul maar in) … nu eenmaal even belangrijker is. Voortdurend je grenzen niet in acht nemen sloopt je.

Je eigenwaarde herstellen…

Misschien begint het wel allemaal met: "ik ben goed genoeg zoals ik ben" en "ik heb recht op de basisvoorzieningen evenals ieder ander". De schijnbare competitie hoef je dan niet meer aan mee te doen. Je eigenwaarde hangt ook niet meer af van je bezittingen, diploma's, aantal
kinderen/ kleinkinderen of andere succesverhalen. Genieten van het kleine, onvoorspelbare momenten van geraakt worden in iets dat bijna weg schrompelt vanwege enorme verwaarlozing en ongezonde prioriteitenstelling. Wat is belangrijk voor je, echt belangrijk? Als het je laatste dag zou zijn, wat zou je dan willen doen, zeggen? Wie zou je nog willen zien? Waar zou je nog willen zijn?

GRONDINGSOEFENINGEN

(naast: wandelen, stampen, dansen, kleien, tuinwerk, diep ademen, en zo je wilt: huilen, razen)

* info tips oef http://www.apofyliet.nl/oefaarding.html
* http://www.cirkelsvanlicht.nl/grondingsoefening.php
* via 17 chakra systeem http://www.maximlazet.nl/17-chakra-systeem
* info 3 min http://www.youtube.com/watch?v=XumPQLTzPWI
* exercise 9 min http://www.youtube.com/watch?v=0S4TfkBHP5Q
* grounding in 7 min http://www.youtube.com/watch?v=wkFDj_Sw0tc
* EFT, no tapping: http://www.youtube.com/watch?v=O8_ltNBOkn8

(basiskennis EFT in boekje: Emotionele Vrijheids Technieken, Ankertjesreeks van uitg. Ankh Hermes.)

ONTSPANNINGSOEFENINGEN

* http://www.ontspanningsoefeningen.com/ - mp3
* http://www.ggzdrenthe.nl/index.php?pageID=708 - mp3
* hier en nu 3 min http://www.youtube.com/watch?v=Af4KVyjoLr8
* zittend 3 min http://www.youtube.com/watch?v=dsWaQ8MuULc
* geluidloos 3 min http://www.youtube.com/watch?v=APGyaMkxjuY
* zelfhypnose 4 min http://www.youtube.com/watch?v=B4XpL4H-sUw
* bodyscan 15 min http://www.youtube.com/watch?v=RpHrpFy37l8
* liggend 15 min http://www.youtube.com/watch?v=LS78Ik2Zl5I
* inslapen 16 min http://www.youtube.com/watch?v=FW84aKlm3p4
* http://www.health-psychology.com/ontspanning/tekst1.html

STRESS INFO

* http://vitaalbewustzijn.nl/vitaal-bewustzijn/stress/

HERSENHELFT DOMINANTIE

* welke hersenhelft is dominant (op dit moment)...zie: http://www.eszenzz-centre.nl/HSP.html (onderaan)

(* dreamtime http://www.youtube.com/watch?v=i2uzLrcR6zQ)