

## Wat is stress?

Stress is een normale, fysiologische reactie van het lichaam. Het wordt geregeld door het sympathische deel van je zenuwstelsel en de veranderingen in je lichaam zorgen ervoor dat je kunt vluchten of vechten. En als die allebei niet meer werken, dan verstar je (waardoor je niets meer voelt). Dit is de zogenaamde vlucht-, vecht-, verstarreactie van het lichaam (VVV-reactie). Deze reactie is in de evolutie ontstaan bij alle zoogdieren om bij een aanval de kans op overleving te vergroten.



### Acute stresssymptomen:



Verhoogde hartslag, verhoogde ademhaling, verhoogde bloeddruk, zweten, bloed trekt uit hoofd en darmen naar grote spieren, koude handen, droge mond, buikpijn, hoofdpijn, etc.

Alle functies, die je lichaam niet direct nodig heeft om te overleven, worden uitgeschakeld of op een zeer laag pitje gezet. ***Je bent alleen maar bezig met overleven.***

Ontspanning is ook een normale, fysiologische reactie van het lichaam. Het wordt geregeld door het parasympathische deel van je zenuwstelsel en de veranderingen in je lichaam zorgen ervoor dat je kunt herstellen en genezen.

### Symptomen van ontspanning:

Verlaagde hartslag, verlaagde ademhaling, verlaagde bloeddruk, speekselvloed, borrelen (bloed terug in darmen en maag), warme handen, ontspannen spieren, etc. ***In deze fase vindt herstel en genezing plaats.***



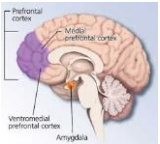
Acute stress is geen enkel probleem. Het wordt pas lastig als acute stress over gaat in chronische stress. Dan kan je lichaam niet goed herstellen en genezen. Je bent vaker en langer ziek. Chronische stress kan tot vele klachten en ziekten leiden, omdat het zelfhelend vermogen van het lichaam ernstig gehinderd wordt.


Wat ook een probleem is, is het niet ontladen (afmaken) van de vlucht- of vechtreactie of het niet “ontdooien” uit de verstarreactie. Dit gebeurt bij ons mensen vaker dan ons lief is, omdat wij allerlei gedragsregels hebben die maken dat we die reactie afbreken of onderdrukken. Dat doen we bijvoorbeeld om sociaal gewenst gedrag te vertonen (ouders blij want die vinden dat ze hun kind goed opgevoed hebben, de juf/meester blij want het blijft lekker rustig in de klas...) of om beroepsmatig te kunnen handelen, in plaats van de natuurlijke reactie te volgen, namelijk maken dat je wegkomt als het gevaarlijk is.





## Wanneer krijg je stress?

- De VVV-reactie wordt “aangezet” in je lichaam zodra je in een situatie komt die jij (vaak onbewust!) als onveilig ervaart. Dat leer je in de loop van je leven en is gekoppeld aan specifieke situaties en gebeurtenissen. De zogenaamde amygdala kern in je limbische systeem in het middelste deel van je hersenen, is je “rookmelder” die de stressreactie aanzet. De eerste 6-7 jaren van je leven zijn heel bepalend voor hoe en wanneer je op stress reageert in je leven. In die periode worden de belangrijkste stress-patternen aangelegd voor later.


- Je gedachten zijn bijzonder bepalend voor de hoeveelheid stress die je in je leven ervaart. Negatieve overtuigingen en negatieve emoties (elke keer als je je druk maakt, boos blijft, verdrietig blijft, etc.) geven stress in je lichaam. Ga eens na hoe vaak je negatief bent? Zie ook bijlage 1 voor een vragenlijstje.


- Ook wat je eet en op je lichaam smeert kan stress veroorzaken. Niet eens zozeer wat je letterlijk eet, maar vooral jouw overtuigingen (en die van de mensen om je heen) over voedsel en cosmetica. Als je denkt, aangeleerd, gehoord hebt dat het ‘slecht’ is, werkt dat door in hoe je er onbewust mee omgaat. Ook lichamelijke kwetsuren geven stress in het lichaam.


- Omgevingsfactoren kunnen ook stress in je lichaam veroorzaken. En dan vooral ook weer door wat jij bent gaan geloven hierover (en de mensen om je heen). Voorbeelden van zaken waar dit een rol kan spelen zijn: straling, (chemische) schoonmaakmiddelen en wasmiddelen, bouw materiaal, meubels die bewerkt zijn met chemicaliën, “strijkvrije” overhemden, vlekkenwerende chemicaliën, chemische luchtjes voor in huis en auto, matrassen met brandvertragende materialen, plastics, teflon, aluminium, etc.



---

## Hoe pak je stress aan?

Een beetje stress is geen enkel probleem. Jouw negatieve emoties heb je nodig om te ontdekken wat niet goed is voor je (wegregelen, oplossen!) en je positieve emoties heb je nodig om te merken wat goed is voor je (meer, vaker doen). Je gevoel is je kompas. Alleen hebben veel mensen afgeleerd daar goed naar te luisteren, of blijven ze veel langer dan nodig is in negatieve emoties hangen. Hoe lang wil je boos, geïrriteerd, of verdrietig blijven?

Na een heftige stressreactie (sympathische reactie) zet het lichaam automatisch een flinke parasympathische reactie aan. Dit is nodig om te repareren en te herstellen. Tijdens deze fase, kan er een zogenaamde “helende crisis” optreden. Dan komt (opnieuw) de migraine, verkoudheid, niersteenkoliëk, keelpijn, astma aanval etc. voorbij. Je lichaam heeft dat nodig om het probleem op te lossen. Je griep is dus niet het probleem maar onderdeel van de oplossing..... Advies: “heb het even”; dus niet te snel wegregelen met pijnstillers en andere medicatie.

## Emotional Freedom Techniques!

Gebruik EFT om je negatieve emoties en alle stressklachten, die je (ook) lichamelijk voelt, aan te pakken! Pak acute stress aan door meteen te kloppen en pak chronische stress aan door je stresspatronen te ontdekken: vraag jezelf af hoe je geleerd hebt om in een bepaalde situatie met stress te reageren. Zoek die specifieke situaties op en pak ze aan met EFT. Vraag je af met welke negatieve overtuiging je vaak op jezelf reageert (ik ben niet goed genoeg, ik hoor er niet bij, ik ben het niet waard etc.) en waar blijf je in hangen?

1. Gebruik het basisprotocol van EFT om je negatieve emoties aan te pakken zoals we hebben geoefend tijdens de workshop.
2. Je kunt de Vrede met Jezelf-procedure gratis downloaden van mijn website ([www.eftpraktijkactrom.nl](http://www.eftpraktijkactrom.nl)). Gebruik deze oefening om “schoon schip” te maken met je negatieve ervaringen uit het verleden. Met het EFT basisprotocol kun je alle oude negatieve ervaringen aanpakken. Echter, een woord van waarschuwing: Als je er tegen opziet om een heftige ervaring te herbeleven, doe dat dan niet in je eentje en zoek hulp. Je kunt op [official-eft.nl](http://official-eft.nl) zoeken naar een EFT behandelaar bij jou in de buurt.

---

## **Bijlage 1 Een bijzondere vragenlijst over stress oorzaken<sup>1</sup>**

1. Is er iets wat je tegenhoudt om je meest authentieke, vitale jij te zijn? En als dat zo is, wat houdt je dan tegen?
2. Wat vind je goed en mooi aan jezelf?
3. Wat ontbreekt er aan je leven?
4. Wat waardeer je in je leven?
5. Heb je een relatie? En als dat zo is, ben je daar dan gelukkig mee? En zo niet, zou je dan een relatie willen?
6. Ben je tevreden met je werk?
7. Heb je het gevoel dat je in contact staat met je levensdoel?
8. Voel je je seksueel voldaan, met een partner dan wel met jezelf?
9. Gebruik je je creativiteit? En zo ja, hoe dan? En zo niet, voel je je dan creatief geblokkeerd, alsof er iets dolgraag naar buiten wil?
10. Voel je je financieel gezond of is geld een stressfactor in jouw leven?
11. Als een of andere fee één ding aan je leven kon veranderen, wat zou je dan wensen?
12. Welke regels volg je die je liever zou overtreden?

### **Twee hamvragen als je ziek bent:**

1. Wat denk je dat er aan je ziekte ten grondslag zou kunnen liggen?
2. Wat heeft je lichaam of geest nodig om te kunnen genezen?

---

<sup>1</sup> Bron: Lissa Rankin. Meer brein, minder medicijn. Pag 106-108. 2013 ISBN 94 005 0493 6

---

## **Bijlage 2    Optimale gezondheid<sup>2</sup>**

Om een vitaal leven te leiden, ziekte te voorkomen of de kans op ziekteremissie te optimaliseren, heb je het volgende nodig:

1. Gezonde relaties met een sterk netwerk van familie, vrienden, geliefden en collega's.
2. Een gezonde, zinvolle invulling van je dagen, of je nu buitenshuis of thuis werk.
3. Een gezond, ten volle geleefd creatief leven dat je ziel laat zingen.
4. Een gezond spiritueel leven, inclusief een gevoel van verbondenheid met het sacrale in je leven.
5. Een gezond seksueel leven dat je de vrijheid geeft om je erotische zelf te zijn en te experimenteren.
6. Een gezond financieel leven, vrij van overmatige financiële stress, dat er voor zorgt dat aan de essentiële behoeftes van het lichaam wordt voldaan.
7. Een gezonde omgeving, vrij van schadelijke stoffen, natuurrampen, straling en andere ongezonde factoren die de gezondheid van het lichaam bedreigen.
8. Een gezond geestelijk en emotioneel leven, gekarakteriseerd door optimisme en geluk, zonder angst, zorgen, depressies en andere mentale problemen.
9. Een gezonde manier van leven die bijdraagt aan de fysieke gezondheid van het lichaam, zoals goede voeding, regelmatige lichaamsbeweging, voldoende slaap en vermijding van ongezonde verslavingen.

---

<sup>2</sup> Bron: Lissa Rankin. Meer brein, minder medicijn. Pag. 112-113. 2013 ISBN 94 005 0493 6