

Minder stress Meer relaxed

***- 20 tips voor een
relaxter leven -***



Floor Mouwen Coaching
www.floormouwen.nl

Tip 1: Start de dag rustig

Blijf 's morgens na de wekker nog even liggen. Neem een minuut de tijd om goed in-en uit te ademen en bedenk welke momenten je die dag blij kunnen maken.

Tip 2: Minder haast

Heb je het gevoel dat je van hot naar her aan het rennen bent? Plan dan na elke afspraak expres nog wat extra tijd in. Hierdoor kun je rustiger en bewuster de dag beleven.

Tip 3: Deel grote taken op

Deel een grote taak op in kleine taken en start hiermee. Hierdoor kun je meer zelfvertrouwen ontwikkelen en zul je de rest van de taken eerder oppakken. Vier elk succes door je er bewust van te zijn dat je dichterbij je doel bent.

Tip 4: Bespreek problemen

Het opkroppen van emoties geeft stress. Bespreek kleine irritaties en voorkom dat deze zich opstapelen. Dit kan opluchten en zorgt er voor dat je het los kunt laten.

Floor Mouwen Coaching
www.floormouwen.nl

Tip 5: Beweeg

Lichaamsbeweging kan stress tegen gaan. Fysieke inspanning is de natuurlijke uitlaatklep van een lichaam dat de 'vecht-vlucht-bevries-prikkel' voelt. Een paar tips: hardlopen, wandelen, yoga of zwemmen dragen bij aan het verlagen van het stress-niveau.

Tip 6: Antistressvoeding

Een paar tips: Vitamine C (spinazie, broccoli, fruit en volkoren producten) B-Vitamines (zuivel, eieren, pinda's), Magnesium (noten, zaden, pure chocolade, garnalen) en Omega-3 vetten (haring, zalm, paling).

Tip 7: Een goede nachtrust

Beperk de tijd die je in bed doorbrengt tot maximaal 8 uur per dag. Probeer op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan. Het kan helpen om iets warm te drinken voor het slapen gaan. Als je niet zonder middagslaap kan, doe dit dan maximaal 30 minuten en vóór 15:00.

Tip 8: Verminder cafeïne

Cafeïne stimuleert de afgifte van het stresshormoon adrenaline in de hersenen. Het zit onder andere in koffie, chocolade en cola. Beperk koffie tot 2 kopjes per dag.

Tip 9: Vraag hulp

Besteed taken uit en vraag om hulp. Niemand kan alles. Vaak voelen mensen die hulp bieden zich vereerd als er een beroep op ze wordt gedaan.

Tip 10: Schrijf het van je af

Merk je dat je een vol hoofd hebt? Schrijf het van je af. Plan in met wanneer je met welke taken aan de slag gaat en zet een streep door de taken waar niet jouw verantwoordelijkheid ligt.

Tip 11: Steek tijd in relaties

Over het algemeen vinden mensen het belangrijk om verbonden te zijn met anderen. Wanneer dit voor jou zo is, steek dan tijd in mensen die voor jou belangrijk zijn. Steun vinden en lachen met elkaar kan er voor zorgen dat je meer ontspant.

Tip 12: Zet je mobiel uit

Spreek je met jezelf een tijd af wanneer je je mobiel 's avonds op vliegtuigstand zet en zet hem 's morgens na het ontbijt pas weer aan.

Tip 13: Moeten = willen

Vaak zeggen we tegen onszelf: ik moet nog boodschappen doen, daarna moet ik nog sporten en bij mijn ouders eten. Probeer er eens op te letten wanneer je in de vorm van 'willen' kan praten. Dat klinkt een stuk vriendelijker voor jezelf.

Tip 14: Wat wil jij?

Plan elke dag een half uur tot een uur in waarin je doet waar jij van oplaadt. Dit kan bijvoorbeeld een wandeling, een goed kop koffie of een sportles zijn.

Tip 15: Maak de balans op

Breng voor jezelf in kaart wat jouw energiegelvers en energievreters zijn. Houd dit bijvoorbeeld een week bij en kijk dan hoe je dit meer in balans kan brengen. Welke dingen ga je meer of minder doen?

Tip 16: Wees lief voor jezelf

Wees niet te streng voor jezelf. Wanneer je het kritische stemmetje herkent, merk hem dan op en focus je daarna weer op fijnere gedachte zoals: 'Ik doe wat ik kan' of 'niemand is perfect'.

Floor Mouwen Coaching
www.floormouwen.nl

Tip 17: Maak keuzes

Twijfelen kost energie.

Zet je twijfels vanuit je hoofd op papier. schrijf de voor-en nadelen op, luister naar je onderbuikgevoel en maak een keuze.

Tip 18: Zeg vaker nee

Zeg vaker nee tegen dingen die je eigenlijk niet wil doen. Jij hebt de vrijheid om zelf te kiezen en kan niet de hele wereld gelukkig maken. Het gaat er om dat jij gelukkig bent! Oefen met 'nee zeggen' op kleine vragen en breid dit steeds meer uit.

Tip 19: Opgeruimd hoofd

Rommel veroorzaakt stress. Het zorgt voor prikkels en leidt af voor waar je eigenlijk aandacht aan wil besteden. Het geeft het signaal dat er nog werk gedaan moet worden. Aan de slag! Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd.

Tip 20: Lach!

Lachen zorgt voor ontspanning. Je hersenen maken hierbij het gelukshormoon endorfine aan en geeft een kalmerend effect. Daarnaast wordt het immuunsysteem gestimuleerd en kan het virussen beter aan.

Floor Mouwen Coaching
www.floormouwen.nl

Meer weten?

Ik bied verschillende diensten aan om jou 1 op 1 verder te helpen. Ik geloof namelijk dat iedereen een relaxter leven verdient. Door mijn eigen ervaring, mijn werkervaring als coach, mijn studies (zoals o.a. de Stress-en burn-outcoach opleiding) en het lezen van tientallen boeken weet ik hoe ik jou kan helpen.

Ik gun jou: Minder stress, meer relaxed!

Heb je behoefte aan een eenmalig gesprek?

Dan is de op weg help-sessie iets voor jou!

Wil je liever meerdere gesprekken?

Kijk dan naar mijn coachtrajecten gericht op:

Werkstress

Toekomststress

Privé - werkbalansstress

Op mijn website www.floormouwen.nl lees je meer over de verschillende coachtrajecten die ik aanbied.

Ik kijk er naar uit om je te ontmoeten!

Floor Mouwen Coaching

www.floormouwen.nl