

LEEFT ER EEN TIJGER IN JOU?

# Stress en mindfulness

**Ben je op dit moment (je leest ForYou Magazine) relaxed of gespannen? Voel eens: is er ergens in je lijf spanning? Je schouders, je nek, je gezicht? Hoe vaak heb je al op je horloge gekeken, want de volgende taak wacht...?**

Zou je hier ergens 'ja' op kunnen antwoorden, dan hebben we het natuurlijk niet over stress, maar dan ben je niet ontspannen. Stress is een spanning die continu voortduurt, waardoor je geen rust meer kunt vinden, je geagiteerd voelt, slecht slaapt en nog veel meer vervelende tot ernstige bijwerkingen kent.

## Hoe werkt dat dan, stress?

Zou er nu een tijger in je kamer verschijnen, dan reageer je daar onmiddellijk op: je lichaam maakt zich klaar om te vluchten of te vechten (alhoewel dat laatste niet veel zal uithalen vrees ik). Vaak verkeert ons lichaam echter in precies die status; niet omdat de tijger voor ons staat, maar omdat we nare gedachten ergens over hebben: we maken ons zorgen, we stellen ons een nare situatie voor of als we die collega weer zien waar we toen die aanvaring mee hebben gehad. Freud (neuroloog, 1856-1939) bedacht de term 'innerlijke tijger'. De situatie doet zich niet werkelijk voor; we hebben er gedachten over en daar reageert ons lichaam op.

## Mindfulness

Door mindfulness leer je je bewust te zijn van wat je op elk moment denkt, voelt, doet. Die aanvaring vond een paar weken geleden plaats. Niet nu. In plaats van in het moment te zijn en me af te vragen waarom mijn collega naar mij toe komt, zit ik met mijn hoofd weer in dat nare gesprek van toen. Een duidelijk geval van een 'innerlijke tijger'.

Om stress te genezen, moet je kijken naar de omstandigheden die bij jou stress veroorzaken en kijken wat je daaraan kunt veranderen. En je moet je bewust worden van je gedachten. Wát bepaalt jouw gedrag van dit moment: een reële situatie of je gedachten?

## OVER YVONNE MEYER

Yvonne Meyer, ervaringsgericht coach, heeft Theologie gestudeerd in Enschede (1998) en volgde haar opleiding tot coach bij het ITIP (Instituut Toegepaste Integrale Psychologie) (2005-2011). In 2005 begon zij haar eigen praktijk aan huis: De Kern. Zij weet op creatieve wijze de mens in contact te brengen met het lichaam. Bij stress, maar zeker ook bij andere (lichamelijke en psychische) klachten, is het van wezenlijk belang om dit contact te herstellen, zo weet zij: 'Als je niet voelt waar je grenzen liggen, ga je er gemakkelijk overheen.'

### De Kern - praktijk voor bewustzijn & balans

Yvonne Meyer • Kloosterstraat 50, 7571 DB Oldenzaal • 06-14379278 • info@dekernonline.nl • www.dekernonline.nl

WAT BEPAALT  
JOUW GEDRAG  
VAN DIT  
MOMENT?

## ZELFONDERZOEKSVRAGEN:

### realistische of niet-realistische gedachte

- Komt deze gedachte overeen met de feiten?
  - Vanwege welke feiten is mijn gedachte waar?
  - Waarom is dit zo? Van wie moet dit zo?
- Helpt deze gedachte mij om me zó te voelen om te handelen als ik wil? Helpt hij om mijn doel te bereiken?
- Helpt deze gedachte mij om negatieve gevoelens te voorkomen of tijdelijk te ervaren?
- Helpt deze gedachte mij om ongewenste conflicten met mijn omgeving te voorkomen of op te lossen?

De gedachte is realistisch als je overal 'ja' op kunt antwoorden. Niet-realistische gedachten zijn stressverhogend.