

Werkboek Module 5

Omgaan met omstandigheden die stress opleveren

Wetenschappelijk is bewezen dat jouw welbevinden voor 90 procent afhankelijk is van de totale werking van je visuele systeem. Om je een idee te geven; Het verstand verwerkt gemiddeld slechts 30 bits per seconde. Het onderbewuste verwerkt in diezelfde seconde wel 11,2 miljoen bits. Waarvan maar liefs 10 miljoen bits door de ogen en de verbeeldingskracht.

Met andere woorden; hoe je ogen naar de wereld kijken, en hoe je de wereld in je verbeeldingskracht ziet, bepaalt voor het overgrote deel hoe jij je voelt. En daarmee ook hoe je functioneert.

Het is met name de verbeeldingskracht waar kleine foutjes insluipen die hele grote gevolgen kunnen hebben. Hoe dat komt?

Je lichaam reageert 50 x sneller op je verbeeldingskracht dan op de werkelijkheid...

De informatie maakt jouw overtuiging.

Overtuigingen geven jouw waarheid kleur, zij maken wie jij bent.

Dus als jij een overtuiging hebt handel je er ook naar.

Je doet juist dingen of juist niet, omdat je denkt dat dat het beste is voor jou. Dat geeft jou onbewust houvast.

Dit is dan terug te zien in je gedrag. De gedachte zorgt dat je reageert op de situatie naar de 'Kleur' die jij eraan gegeven hebt.

En dat maakt dat je bepaalde, soms terugkerende, situaties als heel stressvol ervaart. (je kunt hier ook angstig lezen).

En als je de stress niet meer wilt ervaren, betekent dat niets anders dan dat je jouw waarheid een andere kleur mag geven om de uitslag ook te veranderen.

Om dit nog beter uit te leggen heb ik een voorbeeld genomen wat de meeste van ons wel zullen herkennen, stress (of angst) voor een examen.

Als dit te grote vormen aanneemt gebeurt er vaak het volgende.

Je hoofd loopt over van twijfels of je wel goed genoeg bent. Je gaat steeds meer aan jezelf twijfelen, en je gaat geloven dat je de examenstof niet goed genoeg kan opnemen, of onthouden.

Je ziet jezelf al in het lokaal zitten waar het examen wordt afgenomen. Iedereen zit driftig te schrijven en sommige zijn zelfs al klaar terwijl jij helemaal geblokkeerd naar je vragen formulier staart. Je voelt je benauwd en het zweet breekt je uit. Je bevestigd jezelf dat je het niet kunt.

Dit is een voorbeeld van een situatie die voortkomt uit een negatieve verbeeldingskracht.

Want stel jezelf nu eens de vraag; Hoe vaak is het echt voor gekomen dat je na een voorbereiding op een tentamen, examen, toets of proefwerk je helemaal niets meer wist of veel te weinig?

En mocht dit toch een keer het geval geweest zijn wat waren toen de gevolgen voor jou?

Kon je niet meer verder met je leven?

Verging de hele wereld?

Wil je daarom de wereld nu al voordat je examen hebt gedaan laten vergaan?

De laatste vraag stel ik bewust, om je te laten doordringen van het feit dat je bezig bent met je verbeeldingskracht het ergste scenario te creëren wat je maar kunt bedenken.

En hoe vaak komen die ergste scenario's ook echt uit?

Hoe vaak is waar je voor gevreesd hebt ook daadwerkelijk uitgekomen?

Precies, bijna nooit.

Het loopt altijd anders.

En wat maakt dan dat jij voor een 'kleur' kiest die heel veel stress oplevert?

Dus als je een andere overtuiging kunt creëren, een andere 'kleur' aan de uitslag geeft, zal je je ook anders over de situatie gaan voelen.

Je zult andere dingen gaan doen.

Je zult je anders in de situatie gaan gedragen.

Je zult veel minder stress ervaren.

Je zelfvertrouwen over de situatie wordt groter.

Het vertrouwen in je eigen kwaliteit en kunnen wordt vergroot en je zult meer en meer ontspannen waardoor je de dingen ook steeds makkelijker gaat doen.

Je zult merken dat je ook minder gaat uitstellen, gewoon omdat je minder stress en angst ervaart.

Gebruik de oefeningen in deze module en ook uit de andere modules om overtuigingen die jou stress opleveren van kleur te laten veranderen, zodat jij lastige situaties met meer zelfvertrouwen en minder stress tegemoet kan treden.

Oefening 1

Vul de onderstaande kolommen in volgens de volgende opdrachten:

Situatie	Gedachte	Gevoel/ emoties	Gedrag

Schrijf in kolom 1 welke situaties voor jou erg stressvol zijn?
Dit kan een situatie zijn maar het kunnen er ook meerdere zijn.

Schrijf nu in kolom 2 achter elke situatie welke gedachten er allemaal in je opkomen als je er aan denkt. Laat al je gedachte maar komen en schrijf ze op.

Schrijf nu in kolom 3 welke gevoelens of emoties er bij je naar boven komen. Laat hier ook alle gevoelens toe en schrijf ze op.

Schrijf nu in kolom 4 op welk gedrag je doorgaans in die situatie vertoont.

Oefening 2

Kijk nu naar de antwoorden die je hebt gegeven.
Zijn dit antwoorden op een situatie die voortkomt uit een positieve of een negatieve verbeeldingskracht?

Vervang nu in een nieuwe reeks van kolommen alle antwoorden met een negatieve verbeeldingskracht door een antwoord met een positieve verbeeldingskracht. Dus als je denkt 'ik kan het toch niet' vervang je deze gedachte door 'ik kan het wel' of 'ik leer het nooit' vervang je door 'ik kan alles leren'.

Controleer nu eens het gevoel dat je ervaart bij de positieve verbeeldingskracht.

Doe deze oefening met alle situaties die bij jou veel stress opleveren. Je zult merken dat door er op een uitgebreide manier naar te kijken en je negatieve beeld te vervangen in een positief beeld, je veel minder stress en angst zult ervaren.

En minder stress en angst betekent minder klachten van PDS.

