



HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL
MODULE 3

les 3.3.1

Trigger stress
deel 1

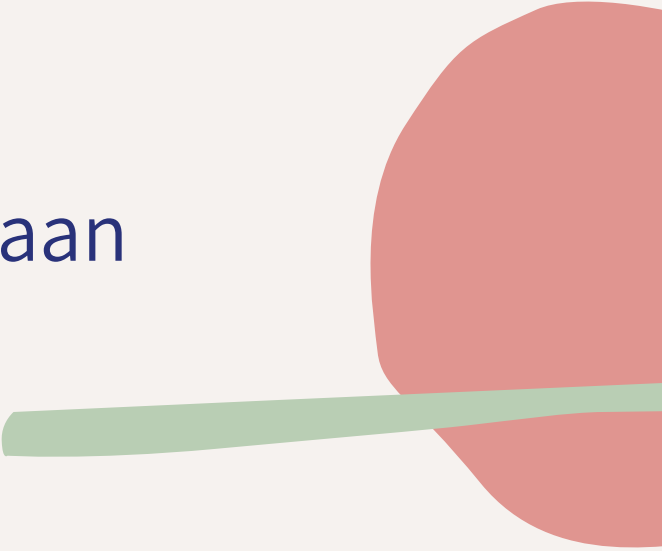


Stress is biologisch en in ons dagelijks leven aanwezig.

op het biologische stukje kunnen we mits de juiste voeding, supplementen, slapen heel wat impact hebben op ons stresssysteem.

op de trigger zelf die verweven zit in dagelijkse uitdagingen is het veel lastiger om er grip op te krijgen.

dus we gaan op zoek naar de factoren die jou stress bezorgen. Vanuit het leren herkennen, kunnen we ook gaan zien hoe we het kunnen aanpakken.



Stress door tijdsdruk!

Tijdsbesef is heel belangrijk in dit verhaal. Want de tijd is sneller 'op' dan je misschien dacht.

Maak het concreet en realistisch.

Sta er eens bij stil dus ;-)



Stress door stomme taken

- Splits op in deeltaken
- Doe eerst waar je het meeste zin in hebt
- Delegeer waar mogelijk
- Batch je taken
- Vervang ik MOET door ik GA/WIL



Stress door het oncontroleerbare

- Put it in perspective!
- Ventileer je angsten en bezorgdheden.
- Bereid voor tot waar je kan.
- Onderschat jezelf niet!