



HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL
MODULE 3

les 3.3.2

Trigger stress
deel2

Stress door perfectie

Leer je perfectionisme kennen en onderzoek hoe het in jouw bewust- en onbewustzijn aanwezig is in je dagelijkse realiteit.

Stel jezelf deze vragen:

- Wat is perfect volgens jou en wat is goed genoeg?
- Bepaal jij zelf hoe hoog de lat ligt? Of vertrek je vanuit veronderstellingen?
- Wat is haalbaar en wanneer laat je het jezelf toe om tevreden te zijn.
- Wat maakt een doel realistisch en wanneer levert het stress op?
- Hoe afhankelijk ben je van perfectie en hoe makkelijk kan je het van je afzetten als iets niet lukt?
- Ga je soms iets uit de weg wanneer je denkt dat je het niet gaat kunnen? Of ga je net onderpreseteren zodat je je kan verstoppen achter het excuus dat je het toch niet kan?

Stress door perfectie

Perfectionisme is ook waardevol!
Zolang het gezond aanwezig is, je het kan terugfluiten als het nodig is. En ook als de frustratie mag bestaan die je voelt als het niet lukt zoals je wilt

Het is een openbaring om liefdevol naar je eigen imperfectie te leren kijken.

Stress door multitasken en pleasen

De combinatie van multitasken en altijd willen pleasen is een uitputtingslag.

Wees je bewust van alle ballen die je in de lucht houdt op dit moment!

Maak realistische planningsen.

Zoek/vraag hulp of ondersteuning waar het kan.

Vergeet jezelf niet in dit hele verhaal! Zeg op tijd NEE op de stroom van vragen en JA op elk goed voorstel.

Stress door slecht slapen

Onderzoek wat er voor kan zorgen dat je niet (opnieuw) in slaap valt en pak het aan.

MOETEN slapen wanneer het niet lukt verhoogt de stress en frustratie.

Check ook biologische haperingen in dit geval. Het is misschien een melatonine tekort?



Stress door piekeren

ademen - aarden - realistisch denken

Baas worden van je eigen gedachten lukt veel beter met de juiste ademhaling en wanneer je stevig in het hier en nu staat.



succes

Stapje per stapje
Jij kan dit!