

## MODULE 1

### Ontwikkelen

#### **ZO is het NU.**

#### **Hoe uit stress en onrust zich in mijn leven?**

Sta even stil bij het effect dat stress en onrust heeft op jouw mentale, emotionele en fysieke welzijn, jouw veerkracht.

Merk de stress en onrust op en neem daar de tijd voor. Probeer niets te veranderen. Vecht niet tegen wat er nu eenmaal is, want als je hier bent kan je niet daar zijn.

Luister naar jezelf zoals je naar een vriend zou luisteren. Bij een vriend in moeilijkheden, onrust of verdriet zou je in eerste instantie ook gewoon luisteren. Je zou niet meteen allerlei tools en oplossingen aanreiken. Neen. Je luistert. That's it! Dat is altijd de eerste stap. Op die manier voelt je vriend zich gehoord, gezien en erkend. Dat is het allerbelangrijkste.

Sla daarom deze stap niet over voor jezelf.

Durf jezelf te ontvangen met wat zich aandient. Het is een eerste belangrijke liefdevolle stap naar jezelf.

Onderzoek hoe het NU is zodat je deze periode vervolgens kan loslaten. Zo ontstaat er ruimte voor verandering.

**Hoe voel ik me in periodes van stress en onrust?**

- lichamelijke klachten, piekeren, emotionele schommelingen, slecht slapen, moeilijk ademen, blijvende vermoeidheid ..
- gevoelens als machteloosheid, frustratie, boosheid, eenzaamheid, verdriet, angst

**Welke gedachten spelen er in mijn hoofd?**

- gedachten over mezelf
- gedachten over de ander
- gedachten over een bepaalde gebeurtenis

**Bekijk onrust en rust over een periode van 12 maanden.**

**Maak een tijdlijn.**

Bv.

- januari: een nieuw project op het werk – werk overload
- februari: veel zorgen om gedrag puberdochter
- maart: ...