99 tips tegen stress

Hier vind je tips die kunnen worden toegepast op verschillende omgevingen. Het is belangrijk dat je beseft dat negatieve, niet-productieve stress moet worden omgezet in productieve stress.

Vind je eigen weg uit de stressval in de betreffende omgeving

Tips tegen stress in het dagelijks leven:

1. Verminder je contacten of maak je los van 'relatiebagage' die je voortdurend van energie berooft.

2. Neem je slaap-waakcyclus bewust onder de loep: je lichaam kan alleen goed herstellen als je voldoende slaapt. Om voldoende te herstellen, moet je 7-8 uur slapen. Idealiter ga je elke avond op hetzelfde tijdstip slapen.

3. Denk aan je lichaam. Je lichaam heeft beweging, gezonde voeding, zonlicht en pauzes nodig. Vraag je meerdere keren per dag af wat op dat moment goed voor je lichaam zou zijn. Neem die behoeften serieus.

4. Ontwikkel routines in je dagelijkse bezigheden. Verminder je stress door zo min mogelijk tijd te besteden aan planning en besluitvorming.

5. integreer vreugde, plezier en lol in je dagelijkse leven als een balans om persoonlijke vrijheid te creëren. Neem afstand van de dagelijkse stress door ontspanningspauzes te nemen.

6. maak een "activiteitenplan" dat je consequent in je dagelijks leven integreert. Gebruik dit plan om activiteiten zoals theaterbezoek in te passen zodat je kunt ontspannen in stressvolle situaties.

7. Demotiverende, mogelijk zelfspottende gedachten omzetten in positieve. Bekijk de situatie vanuit een ander perspectief. Maak het draaglijker.

8. Praat met je vrienden, kennissen en familieleden over een stressvolle situatie die je ervaart. Dit helpt omdat je niet langer alleen bent met het probleem. Win advies en aanmoediging in.

9. gebruik de mindfulness "bodyscan" om je zelfbeeld te controleren. Haal diep adem en concentreer je op je lichaam door in gedachten van je voeten naar je hoofd te gaan. Richt je gedachten bewust op je lichaam, weg van de alledaagse stress.

10. Zelfreflectie is de sleutel. Herken de symptomen in een vroeg stadium (nervositeit, spanning, slaapstoornissen, hoofdpijn, etc.) door jezelf af te vragen of de stress je stimuleert of verplettert.

11 Glimlach. Slechts 60 seconden met een glimlach op je gezicht kan je stemming opkrikken als je gestrest bent. Goede hormonen worden door je limbisch systeem gestuurd, waardoor cortisol afneemt en je stressniveau daalt.

12. Doe een powernap. Je dutje mag niet langer duren dan 10-20 minuten, zodat wakker worden niet moeilijk is en je overdag optimaal herstelt.

13. Zet je smartphone een uur voordat je naar bed gaat uit. Pak in plaats daarvan een goed boek.

14. Dans de ballast uit. Zet je favoriete playlist aan, sluit je ogen en dans. Je kunt je gedachten laten afdwalen.

15. Luister naar een aflevering van je favoriete podcast om de stress van alledag van je af te zetten. Concentreer je volledig op de podcast. Een kleine tip: er zijn ook podcasts die het onderwerp stress en stressmanagement behandelen.

16. Zing hardop mee met je favoriete liedje. Het is net als diep ademhalen en je kunt je volledig concentreren op de tekst en de melodie. De wereld ziet er daarna beter uit.

© persolog Nederland

Tips tegen stress op kantoor:

17. Versterk je zelfvertrouwen en vertrouw op je eigen competentie. Een realistische inschatting van waar je goed in bent en waar je niet goed in bent, zal je stressniveaus verlagen.

18. Neem lichaamsbeweging op in je dagelijkse routine om even afstand te nemen van je problemen. Lichaamsbeweging helpt je lichaam om de energie op te gebruiken die door stress wordt geleverd. Maak tijdens je lunchpauze een wandeling van 10 minuten in de frisse lucht. Concentreer je volledig op de geluiden, stappen en je ademhaling.

*19. Maak een **not-to-do** lijst. Schrijf alles op wat je absoluut moet doen gedurende de dag. Bedenk welke taken je als een last ervaart en streep alle taken door die je kunt delegeren of naar prioriteit B kunt verplaatsen.*

20. Creëer ruimte voor jezelf door taken te prioriteren. Hierdoor kun je je tijd beter beheren en indelen. Je hoeft niet alles op één dag af te krijgen.

21. Richt je denken meer op het hier en nu. Het helpt niet om constant aan de toekomst te denken en aan dingen die je nog moet doen. Concentreer je op één taak tegelijk.

22. Meet je prestaties niet af aan wat je niet hebt gedaan, maar aan wat je wel hebt gedaan. Het is belangrijk dat alle taken met hoge prioriteit zijn afgerond.

23. Schrap de woorden "nog even snel" uit je vocabulaire - vooral aan het einde van de werkdag. Immers, "nog even snel" werkt niet en verhoogt de druk en het foutenpercentage. Beheer je tijd realistisch zodat tijdsknelpunten worden vermeden.

24. Neem verantwoordelijkheid voor elke werkdag. Wat kun je bereiken? Waar staan te veel verplichtingen effectieve vooruitgang in de weg? Welke taken zijn eigenlijk te veel? Stel opnieuw prioriteiten en plan je dag met voldoende buffertijd.

25. Vermijd onnodige stress door 'Nee' te leren zeggen. Grenzen stellen betekent je eigen grenzen kennen en accepteren en deze communiceren naar anderen.

26. Bewust stressoren beïnvloeden die je zelf kunt verminderen of elimineren, bijvoorbeeld door je werkplek te reorganiseren.

27. Een mentale exit uit de stressvolle situatie is vooral nuttig als je je kantoor niet kunt verlaten. Gun jezelf een korte pauze. Visualiseer mentaal hoe gelukkig en bevrijd je je zult voelen als je de situatie onder controle hebt.

28. Pieker niet over je werk tijdens de pauze. De taken kunnen wachten tot je terugkomt van je pauze.

29. Gebruik je lunchpauze om kleine privétaken te doen, zoals naar het postkantoor gaan. Dit neemt de druk van je af na het werk en stelt je in staat om een korte wandeling in de frisse lucht te maken.

30. Vermijd stress op weg naar je werk. Vertrek op tijd zodat je niet gestrest raakt als er meer verkeer is of als de trein vertraging heeft.

31. Scheid bewust je vrije tijd van je werk. Zet je mobiele telefoon uit zodra je thuiskomt of neem een privé- en een werkmobieltje. Neem de stress niet mee naar huis.

32. Gebruik apps zoals Forest of Offtime om het gebruik van je mobiele telefoon te beperken. Gesprekken, berichten of apps zoals WhatsApp, Instagram enz. kunnen voor een bepaalde periode worden geblokkeerd.

33. Neem deel aan antistressprogramma's als je bedrijf die aanbiedt.

34. Blok afspraken af met jezelf in je agenda. Hoe je deze organiseert is aan jou.

© persolog Nederland

35. Realiseer je dat je alles hebt wat je nodig hebt om de klus te klaren. Wees je bewust van je capaciteiten, want dit verlaagt je stressniveau.

36. Gebruik koud water om je stressniveau te verlagen. Laat koud water over je pols lopen of druppel het achter je oor.

37. Personaliseer je werkplek. Foto's, je eigen mok of planten van thuis kunnen je motiveren en stress verminderen.

38. Opgeruimd staat netjes. Een georganiseerd en schoon bureau kan je helpen om minder gestrest te werken en je gedachten te ordenen.

39. Zet je koptelefoon op en ontspan. Je kunt tijdens het werk naar je favoriete afspeellijst luisteren (als je manager dat toestaat) of tijdens je pauze om even los te komen van de stress. Dit zal je in een goede stemming brengen.

40. Open het raam en haal diep adem. Doe dit vooral als je niet naar buiten kunt om je hoofd leeg te maken.

41. Schrijf alle taken waar je hulp bij nodig hebt op een stuk papier. Neem een ander stuk papier en schrijf op voor welke taken je eigenlijk niet verantwoordelijk bent. Als het te stressvol voor je wordt, kun je taken van deze twee papiertjes delegeren.

Tips tegen stress in een team:

42. Besef dat als je jezelf voortdurend vergelijkt met anderen je je zelfbeeld vertekent: je bent wie je bent - leer van jezelf te houden.

43. Haal de druk van jezelf af om zoals iedereen te zijn. Jij bent uniek, met jouw capaciteiten en sterke punten.

44. Vraag om hulp als je vast komt te zitten of niet genoeg tijd hebt om alle taken alleen uit te voeren. Dit is geen teken van zwakte.

45. Let bewust op je zelfpraat in stressvolle situaties. Zeg positieve, opbeurende zinnen tegen jezelf zoals: "Ik kan dit net zo goed als ieder ander. Ik doe wat nodig is om hiermee om te gaan."

46. Bemiddel tussen teamleden in een gespannen werkomgeving zonder partij te kiezen.

47. Pak problemen direct aan en stimuleer open communicatie met je collega's.

48. Laat je teamleden weten wanneer je je breekpunt hebt bereikt. Je hoeft je niet slecht te voelen, want iedereen heeft zijn eigen grens.

Tips tegen stress thuis:

49. Doe rustig aan en ontspan na een stressvolle dag. Steek geurkaarsen aan, luister naar zachte muziek en maak je favoriete maaltijd om echt te ontspannen.

50. Yoga en Pilates kunnen je helpen om 's avonds stress te verminderen.

51. Gebruik meditatie om de dag in je geestesoog voorbij te laten gaan en erover na te denken.

52. Breng quality-time door met je dierbaren. Wissel ideeën uit om jezelf "up-to-date" te houden. Gebruik de uitwisseling om stressvolle situaties aan te pakken.

53. Gebruik creatieve time-outs om je gedachten van familiestress af te leiden. Richt je huis opnieuw in of neem een creatieve hobby.

© persolog Nederland

54. Als je overspoeld wordt door stress, sta dan even stil bij waar je vandaag dankbaar voor kunt zijn. Een positieve mindset helpt je om de stress even te vergeten. Een dankbaarheidsdagboek kan je hierbij helpen.

55. Drink een ontspannende kruidenthee na een lange dag. Kruiden zoals citroenmelisse, valeriaan, lavendel of sint-janskruid helpen je te ontspannen. Je kunt ze ook gebruiken als kruidenbaden om te ontspannen.

56. Laat het leven van alledag achter je door thuis een oase van welzijn te creëren. Gebruik ontspannende geuren zoals lavendelolie om je huis lekker te laten ruiken.

57. Zorg voor een goede nachtrust door je beddengoed in te sprayen met lavendelolie. Lavendel werkt ontspannend en kan je helpen beter te slapen.

58. Tuinieren vermindert stress. Begin met het kweken van tomaten, het planten van aardappelen of het verfraaien van je tuin met bloemen. Zelfs tamelijk impopulaire taken zoals onkruid wieden of het gras maaien kunnen je afleiden van stress en problemen.

59. Koken kan kalmerend zijn. Taken zoals groenten snijden of schillen kunnen je bezig houden zonder je te overweldigen.

60. Kalium, magnesium en B-vitamines zijn aan te raden tijdens periodes van stress, omdat er tekorten kunnen ontstaan. Volkorenproducten, peulvruchten, bananen, broccoli, zuivelproducten, enz. bevatten deze.

Tips tegen stress op vakantie:

61. Stel jezelf een uur per dag in waarin je beschikbaar bent op vakantie en informeer de betrokkenen gewoon.

62. Gun jezelf bewust vrije (mobiele telefoon) tijden.

63. Acquisitie moet uitgeschakeld worden op vakantie.

64. Passieve ontspanning, zoals massages en sauna's, werkt het beste in combinatie met actieve ontspanningsactiviteiten. Dit zijn bijvoorbeeld sportieve of culturele activiteiten.

65. Reis naar verre oorden, want hoe exotischer en verder weg, hoe gemakkelijker het is om te ontspannen.

66. Plan je vakantie niet helemaal vol, want dan loop je het risico op vrijetijdsstress. Je van de ene activiteit naar de andere haasten is ook stressvol. Gun jezelf vrije vakantiedagen - zonder stress.

67. Zet je mobiele telefoon uit, negeer je e-mail inbox - niets mag je aan je werk herinneren als je op vakantie bent.

68. Rond zoveel mogelijk werk af voor je vakantie, zodat je na je vakantie niet overspoeld wordt door werk. Anders is het ontspannende effect snel verdwenen.

69. Leer bewust te ontspannen op vakantie. Ontspanning kost ook tijd. Overwin het gevoel dat niets zonder jou zou lukken of dat er chaos zou uitbreken.

70. Als je je professionele zaken met een vooruitziende blik hebt geregeld, hoef je minder na te denken of alles wel goed zal gaan. Schrijf een gedetailleerde e-mail met alle belangrijke informatie aan de persoon die tijdens je vakantie voor je invalt.

71. Een lijst met wat er na je vakantie op het programma staat en welke projecten er nog open staan, maakt je hoofd leeg voor vakantiegedachten.

72. We zijn gewend om meerdere keren per dag onze e-mails te checken of online te gaan. Bedenk wat je in plaats daarvan kunt doen voordat je op vakantie gaat. Laat je mobiele telefoon en dergelijke uit in het hotel en pak in plaats daarvan bijvoorbeeld een mp3-speler of een boek.

© persolog Nederland

73. Praat zo min mogelijk over je werk tijdens je vakantie.

74. Als je het moeilijk vindt om uit te schakelen, moet je actief zijn op vakantie. Als je iets nieuws leert, bijvoorbeeld duiken, zeilen of een ongewone sport zoals aquaskippen, zul je afgeleid worden en beter herstellen.

75. Ga op vakantie naar een offline hotel. Begin je digitale detoxervaring zonder Wi-Fi en zonder bereikbaar te zijn. Want offline zijn betekent vrij zijn.

76. Maak afspraken met je baas om je beschikbaarheid in je vrije tijd te beperken.

77. Na de vakantie is ook voor de vakantie. Maak wat vakantiefoto's en haal herinneringen op aan de heerlijke vakantiemomenten. Herinner je hoe je je op die momenten voelde.

78. Maak een vakantiealbum om jezelf in stressvolle tijden te herinneren aan de vakantiemomenten. Je kunt jezelf ook creatief uitdrukken. Gun jezelf een creatieve time-out (je kunt hier zelfs mee beginnen terwijl je op vakantie bent).

Tips tegen stress tijdens de feestdagen:

79. Vraag hulp bij voorbereidingen voor feestdagen van vrienden, familieleden en kennissen.

80. Verlaag van tevoren je verwachtingen van anderen en van jezelf. Dit kan ruzies en spanningen tegengaan.

81. Bouw periodes van rust en ruimte voor jezelf in bij het plannen van de feestdagen. Deze ontspanningsfases zijn geen verloren tijd, maar onvervangbaar voor je gezondheid.

82. Denk goed na over welke uitnodigingen je wilt accepteren en wie je zelf wilt uitnodigen. Want de meeste afspraakjes zijn na de feestdagen net zo gezellig.

83. Vermijd fundamentele discussies tijdens de feestdagen. Deze zorgen alleen maar voor een geïrriteerde sfeer.

84. Stel jezelf realistische doelen voor de dag en maak to-do lijstjes.

85. Herinner jezelf eraan dat de feestdagen niet gaan over het bereiden van het perfecte feestmaal. Het gaat er ook niet om wie de beste cadeaus of versieringen heeft. Het gaat erom dat je geniet van de tijd met familie en vrienden. Het hoeft niet altijd spectaculair te zijn.

86. Begin ruim van tevoren met het plannen van je cadeaus. Verzamel al maanden van tevoren ideeën voor de betrokkenen. Op die manier hoef je niet alles te kopen in de laatste paar dagen voor de feestdagen.

87. Wil je de feestdagen anders organiseren? Je hoeft je niet elk jaar aan alle tradities te houden als het dit jaar te stressvol voor je wordt. Verzorg dan geen uitgebreide Kerstmaaltijd of trek lootjes in plaats van iedereen een cadeau te geven.

88. Breng jezelf in een goede, stressvrije stemming met kerstmuziek.

Tips voor stressbeheer op lange termijn:

89. Let op hoe je je lichamelijk voelt gedurende de dag. Probeer vooral in stressvolle situaties symptomen te herkennen die wijzen op stress, zoals rusteloosheid, buikpijn, hartkloppingen, enz. Probeer effectieve ademhalings- en ontspanningstechnieken uit.

90. Gebruik geconcentreerde zelfkalmering. Dit zal je helpen om je hartslag en ademhaling onder controle te houden in stressvolle situaties. Leer zelfkalmerende zinnen zoals "Ik ben helemaal kalm. Ik adem langzaam en gelijkmatig" (6-8 keer).

© persolog Nederland

91. Probeer progressieve spierontspanning voor jezelf. Deze methode werkt omdat de afwisseling van spierspanning en -ontspanning het subjectieve gevoel van stress remt. Hoe vaker je deze methode gebruikt, hoe intenser het ontspanningseffect.

92. Fantasiereizen en autogene training kunnen geschikte opties zijn om een balans te creëren voor je dagelijkse stress. Je moet deze ontspanningstechnieken regelmatig oefenen en gebruiken.

93. Ontstress je lichaam bewust. Pilates, yoga of Qigong ontstressen het lichaam, reguleren het zenuwstelsel en harmoniseren de stroom van bloed, lymfe en energie in het lichaam. Het doel is om los te laten en een fysieke balans te creëren.

94. Meditatie helpt je om je lichaam en geest te harmoniseren. Meditatie bevordert zelfbeheersing en kalmte, helpt negatieve emoties te reguleren, verbetert mindfulness, concentratie en geheugen. Continue meditatie helpt je om rustiger en zelfverzekerder met stress om te gaan.

95. Train je "ontspanningsreactie" met de Benson methode. Zeg gedurende 10-20 minuten steeds opnieuw een zin tegen jezelf terwijl je uitademt. Hierdoor schakel je andere gedachten volledig uit.

96. Oefen stressbestendigheid door een positieve houding, zelfreflectie en gezond zelfvertrouwen. Dit zal je helpen om op de lange termijn weerbaar te worden tegen stress.

97. Vraag jezelf in stressvolle situaties af of de huidige situatie over 5 jaar nog steeds een rol speelt. Je strest jezelf vaak onnodig en dit mentale spel helpt je om weer rustig te worden.

98. Plaats jezelf in het hier en nu. Waar ben je nu? Wat moet je nu doen? Hoe voel je je nu? Dit helpt je om toekomstige taken te blokkeren en je te concentreren op de taak die voor je ligt. Zonder de stress van aan alles tegelijk denken.

99. Houd een stressdagboek bij en schrijf op wanneer, waar en waarom je gestrest was gedurende de week. Aan het einde van elke week kun je op jezelf reflecteren en zien hoe je anders zou kunnen reageren in bepaalde situaties. Je kunt ook kijken welke tips je zou kunnen gebruiken om stress in bepaalde situaties in de toekomst tegen te gaan.

≈≈≈

© persolog Nederland