

EHBS

Eerste hulp bij stress

Heb je het gevoel dat het soms even te veel is? Dan kunnen deze stappen helpen om meer balans en rust aan te brengen in je leven.

De theorieën uit dit stappenplan komen uit bronnen waar je je meer in kan verdiepen als je dan interessant vindt, maar is zeker niet nodig om ermee aan de slag te kunnen.

Planning

- Synchroniseer het rooster van je werk/school/partner met een digitale agenda (bijv. Google Calendar)
- Kies 1 app om al je to-do's in te plaatsen (denk aan Notion, Todoist, Wunderlist, Microsoft to-do of Google Keep)
- Gebruik een 'inbox' waarin je al je willekeurige gedachten kwijt kunt.
- Categoriseer je inbox en breng prioriteit aan (gebruik hiervoor bijvoorbeeld de eisenhouwer matrix)
- Zet alles wat je op een vastgesteld moment moet doen, meteen in je agenda.

Gezondheid

- Slaap genoeg (tussen 7 en 9 uur per nacht).
- Probeer iedere dag op dezelfde tijd te gaan slapen en wakker te worden.
- Beweeg iedere dag voldoende (ten minste een half uur flink bewegen).
- Eet gezond en gevarieerd. Zeker in drukke tijden. Genoeg fruit en groente dus! Beperk alcohol tot het weekend. Beperk drugs tot enkele keren per jaar.

Positiviteit

- Schrijf iedere avond in ieder geval 1 ding op over die dag waar je blij/trots/tevreden over bent.
- Schrijf iedere ochtend het volgende op: Hoe wil ik me voelen? Wat zou ik willen bereiken vandaag? Wat zou ik willen doen?
- Probeer negatieve situaties om te denken. Waarom heeft iemand dit gedaan? Wat waren de goede kanten van deze situatie? Wat heb je ervan geleerd?

Tip

Weet dat het oké is als dit niet allemaal in 1 keer lukt. Dit soort dingen kun je alleen echt leren als je ze vaker doet. Je hoeft ook niet alles meteen toe te passen. Begin bijvoorbeeld eens met 1 onderdeel en houd dat in ieder geval 30 dagen vol. Voeg daarna 1 ander punt toe en doe dat ook 30 dagen. En zo verder.

Kun je wel wat extra hulp gebruiken bij een of meerdere van de onderwerpen? Neem dan contact op via @zijisfrank op instagram of via mail: linda@zijisfrank.nl.

Ontspanning

- Plan ontspanning of me-time in je agenda en hou je er ook aan.
 - Probeer elke dag ten minste 5 minuten op je ademhaling te focussen zonder afleiding (meditatie/mindfulness).
 - Probeer iedere week voldoende ontspanning te zoeken. Sport, sociaal of juist alleen op de bank, dat is voor iedereen anders.
 - Zorg dat je voldoende sociale (met familie of vrienden) dingen doet in real life. Mensen zijn kuddedieren en functioneren niet als zij alleen (of online) zijn. Contact met anderen is cruciaal voor een fijn leven.
 - Zet je telefoon uit en leg hem ergens waar je hem niet kunt zien.

