



Zenuwstelsel Starter Toolkit

Herstel na een situatie van stress,
angst of spanningen

Welkom!



Hoi, ik ben Rosalie van Gils, al meer dan 18 jaar ervaring als psychologe en gespecialiseerd in angst- en panieklachten, langdurige stressklachten en de daarbij behorende somatische / lichamelijke klachten.. **De succesformule** die ik heb gebruikt in mijn psychologenpraktijk heb ik volledig geïntegreerd in cursussen en programma's binnen Bureau Breinfijn. Inmiddels werken we met een groter team samen en hebben we al meer dan 46.000 mensen mogen helpen naar meer rust en mentale stabiliteit.

Waar we mee starten:

In deze toolkit vind je o.a. 5 manieren om je zenuwstelsel te kalmeren voor dat moment. Om te zorgen dat je lichaam weer terug in een staat van rust en herstel komt. In plaats van stress en 'overspoeling' van emotie. Want op het moment dat dit gebeurt (zie video over paniekcirkel) lukt het niet meer om helder te denken.



>> Bekijk video over de paniekcirkel

De fases die je doorloopt als je het proces aangaat om voor de lange termijn angst- of paniek te overwinnen

Ik ga je meenemen in de 6 fases die iedereen doorloopt om voor de lange termijn de lading van angst, piekeren, maar ook van een stressgevoel te verminderen. Het gaat er niet om dat je nooit meer in zo'n situatie komt. Want dat gaat helaas niet lukken. Het gaat erom dat je gaat leren HOE je ermee om kunt gaan, zodat de lading voor je vermindert.

Fase 1: Kennis van lichaam en brein

In deze fase gaan we starten met eerst eens veel kennis op doen van hoe ons lichaam en brein werkt. Dit is belangrijk, omdat je eerst goed moet snappen waarom we de dingen doen zoals we ze doen. Wat ga je in deze fase o.a. leren:

- Waarom verstand en gevoel niet samen gaan
- Wat maakt dat je lichaam zo snel reageert met spanningsklachten
- Waarom het zo moeilijk is om oude patronen te doorbreken
- Waarom je elke keer maar weer terugvalt, terwijl je je nog zo voorgenomen had om het niet meer op deze manier aan te pakken
- Waarom positief denken helemaal niet werkt
- Wat maakt dat je negatieve gedachten helemaal niet zo makkelijk kunt omzetten naar positieve gedachten
- Hoe je autonoom zenuwstelsel in elkaar zit en wat de invloed daarvan is op hoe jij je voelt



Als jij 85 bent en terugkijkt op je leven? Zou je dan tevreden zijn?

Heb je je leven geleefd zoals je zou willen?

Of heb je vooral volgens je regels geleefd?

Fase 2: Van een afstandje leren kijken naar jezelf

In deze fase gaan we dieper in op jouw bewustzijn. We gaan je bewustzijn vergroten en leren om van een afstandje naar jezelf te leren kijken.

Dit is moeilijker dan je denkt! Vaak denken we dat we dat aan het doen zijn, en al bewust aan het leven zijn. Echter, het feit dat je dit e-book hebt gedownload, en je misschien wel lichamelijke klachten ervaart, of een druk hoofd hebt vol met negatieve gedachtes, wil zeggen dat je dit nog niet helemaal onder de knie hebt.

Normaliter leven we ons leven als het ware op de automatische piloot. We staan onder een waterval van negatieve of angstgedachtes, en voelen ons overspoeld en vol in emotie.

In deze fase is het van belang om door middel van verschillende oefeningen, die je gewoon in kleine dagelijkse situaties kunt doen, om deze vaardigheid te leren.

Pas als we leren om naast de waterval te staan, en te leren kijken naar jezelf, jezelf te kunnen afvragen 'wat gebeurt er nu bij mij?', zonder dat je overspoeld wordt, dan pas kunnen we weer een fase verder.

DE 6 FASES

- 1) Kennis van lichaam en brein
- 2) Van een afstandje naar jezelf leren kijken (en dat is moeilijker dan je denkt)
- 3) Controle leren loslaten
- 4) Loskomen van dat wat er in je hoofd zit / accepteren en loslaten
- 5) Aandacht voor wat jij belangrijk vindt in jouw leven
- 6) Nieuwe verbindingen in je hersenen maken en vaardigheden leren vasthouden

Fase 3: Controle leren loslaten

Herken je dit?

- Ik moet aardig zijn naar anderen
- Ik mag niet falen
- Ik moet alles zo goed mogelijk doen, want anders doe ik het niet goed genoeg
- Ik moet voor de ander zorgen
- Ik moet het huishouden op orde hebben
- Ik moet altijd op tijd zijn
- Ik moet attent zijn
- Etc. etc.

Herken je deze 'moetjes'? Wij als mens zitten vaak dagelijks in de controle. Zonder dat we er zelfs bewust van zijn, en het in hele kleine details verborgen zit, hebben we veelal strenge regels. Voor ons zelf, maar ook wat we van anderen verwachten.

Als je wilt loskomen van angst, stress of negatieve gedachtes, dan is het hard nodig om te gaan werken aan het leren loslaten van controle. Dat is waar deze fase om draait.

Fase 4: Loskomen van je verstand

Je verstand die ratelt maar door. Ken je dat, dat je in je gedachten een bepaald onderwerp hebt, en dan gaat het opeens over in een ander onderwerp, en voor je het weet heb je een enge ziekte en heb je een rampscenario in je hoofd.

In deze fase is het van belang om door middel van verschillende oefeningen anders naar je denken te leren kijken.

We gaan bewust NIET LEREN POSITIEF DENKEN! Want waarschijnlijk heb je al gemerkt, dat is allemaal leuk dat iedereen dat zegt, en verstandelijk weet ik echt wel hoe ik zou moeten denken, maar MIJN GEVOEL wil niet mee....

En dat is nu juist het punt. We gaan niet 'anders leren denken'. We gaan in deze fase 'anders naar je denken leren kijken', zodat de lading ervan vermindert.





Fase 5: Waar leef jij eigenlijk voor?

Het lijkt een open deur, maar ik ben benieuwd of jij ook echt het leven leidt wat jij zou willen leiden? Doe jij precies wat jij leuk vindt en waar jij gelukkig van wordt? En word je daarin niet belemmerd door allerlei vervelende stemmetjes in je hoofd?

Als je 85 bent, en terugkijkt op je leven, dan wil je een waardenvol leven hebben geleid. En geen leven waarbij je vooral bezig bent geweest met wat je allemaal 'moet' van jezelf, en maar onder die waterval in je automatische overleefstand te hebben geleefd.

Genieten en volgens je waarden leven is een vaardigheid die je kunt oefenen. In deze fase leer je de vaardigheden 'hóe' je dat kunt doen.

Fase 6: Nieuwe verbindingen in je hersenen maken

In fase 1 leer je waarom het zo moeilijk is om oude patronen te doorbreken. Waar ik in deze fase bij mensen bij stilsta, zijn de oude verbindingen die in ons onderbewustzijn zijn gelegd.

Gelukkig zijn we als mens flexibel, zelfs totdat we dik in de 90 jaar zijn. Onze hersenen zijn neuroplastisch. Dat wil zeggen dat we ze altijd nog kunnen veranderen. De oude verbindingen met de oude clusters erin (daar leer je meer over in cursussen of programma's van Bureau Breinfijn) die kunnen we niet zomaar laten verdwijnen. Wat we wel kunnen doen is het aanleggen van nieuwe verbindingen in onze hersenen.

De nieuwe verbindingen stellen ons in staat om nieuwe patronen te gaan leren en voor de lange termijn de lading van angst, paniek, stressklachten en piekeren te verminderen.

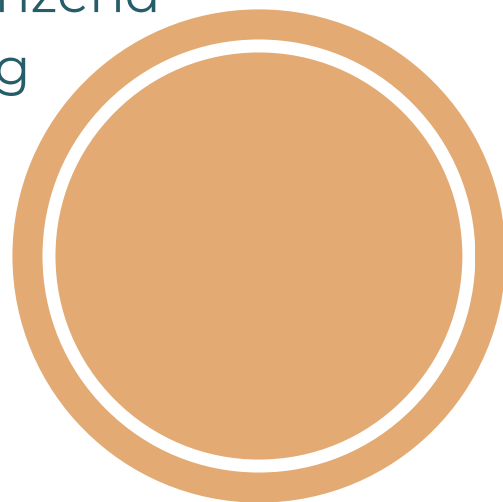
Klinkt goed hè? Ook jij kunt dit leren. Door verschillende makkelijk toepasbare en praktische oefeningen kun jij het verschil gaan maken, waar je je leven lang profijt van blijft houden.

Signalenlijst

Welke signalen in je emotie omschrijven mensen als je
langere tijd angsten, paniekgevoel of spanningen voelt.

Herken je jezelf hier in?

Kalm - Gespannen - Houten - Energiek
Strak - Verstoep - Soepel - Beklemd - Dof
Stromend - Gebald - Dicht - Warm
In de knoop - Bevroren - Koel - Heet
Ontspannen - Vol - Losgekoppeld - Open
Zweterig - Dik - Licht - Geprikkeld
Geblokkeerd - Ruim - Elektrisch - Zwaar
Samengetrokken - Luchtig - Tintelend
Loslatend - Nerveus - Verstikt - Uitgezet
Zenuwachtig - Koud - Uitgestrekt
Brandend - Verdoofd - IJzig - Uitstralend
Gesloten - Drijvend - Verwijzend - Donker
Vloeibaar - Zoemend - Hol - Afvoerend
Jeukend - Leeg - Trillerig - Bonzend
Sensitief - Fladderend - Wiebelig
Kloppend - Gekneusd - Huiverig
Vervelend - Ziek - Bruisend
Pijnlijk - Strak - Stromend
Duizelig - Misselijk



5 Manieren om je lichaam weer tot rust te laten komen

In deze Toolkit vind je 5 manieren om jezelf **weer gereguleerd te voelen** in het moment van angst of spanning, of net na dit moment.

Let op: Dit zijn voorbeelden om op dat moment te zorgen dat je weer meer stabiliteit voelt en terug te kunnen komen naar een 'base-line' aan rust.

Om voor de lange termijn te zorgen dat je beter kunt omgaan met angsten (specifieke angsten, fobieën, sociale angsten of andere soorten angst) en de lading en impact van angst in je leven te verminderen, is het nodig om **copingvaardigheden** aan te leren.

Deze worden behandeld in het Breinfijn programma van Bureau Breinfijn.

Wil je meer lezen over het programma, of kijken of het bij je past. **Vul dan de keuzehulp in, [via deze blauwe link](https://www.breinfijn.nl/quiz) of ga naar <https://www.breinfijn.nl/quiz>, voor een advies voor jou persoonlijk.**

1. Aandacht op je lichaam

De aandacht op je lichaam zorgt ervoor dat je 'uit' de overspoeling komt van de emotie op dat moment. Je aandacht op iets externs buiten je eigen gedachten kan voor sommige mensen zorgen dat ze weer binnen hun meer 'veilige' gevoel komen.

Merk je lichaamshouding op (zoals ineengezakt, recht, strak met schouders naar achteren, schouders omhoog, etc.)

- Richt je aandacht op je hartslag (snel of langzaam, oppervlakkig of diep)
- Merk spanning op in je lichaam (schouders, hoofd, nek, buik, benen, armen, handen)
- Zoek naar sensaties die je rust geven en een gevoel van veiligheid (een mooie foto met fijne herinnering, een geur, bepaalde textuur van een object, het aaien van een huisdier, etc.)

2. Rust en overzicht in je hoofd

De ademhaling is een bewezen techniek om te zorgen voor meer rust en overzicht in je hoofd. Dit kun je doen op het moment van angst, het moment van overspoeling van de emotie. Echter, deze ademhaling, een rustiger en trager tempo in de ademhaling kun je zelfs het beste oefenen juist op momenten dat je al rustig bent. Bijvoorbeeld als je rustig op de bank zit, in een wachtkamer aan het wachten bent, of in een rij staat. Een rustige ademhaling draagt bij aan herstel van je zenuwstelsel.

1. Adem in, zoals je altijd doet
2. Ga rustig over in de uitademing
3. Adem uit
4. En verleng je uitademing net met 2 tellen
5. Herhaal dit een paar keer, en druk je schouders elke keer met de uitademing een stukje verder naar beneden

3. Zoek koude op

Iets kouds zorgt voor het verlagen van het sympathische deel van je zenuwstelsel (het gaspedaal) en activeert de rem (het parasympathische deel)

- 10-20 seconden met de binnenkant van je polsen onder lauwwarm tot koud water
- Plens een beetje koud water in je gezicht
- Pak een coldpack uit de koelkast en leg deze op je voorhoofd of op je polsen

4. Sociale interactie opzoeken

We kunnen ons zenuwstelsel leren kalmeren door 'co-regulatie' van een andere persoon.

- Stuur een appje naar een vriend/vriendin (iemand die je vertrouwt)
- Bel iemand op die veilig voor je voelt
- Volg een workshop waarin je een hobby kunt uitvoeren
- Doe een sport met een andere persoon
- Spreek af met een vriend/vriendin die je hoort en erkent zonder een mening te uiten

5. Zoek naar 'glimmers' in je dagelijks leven

Er is een vrij nieuwe term in de psychologie, welke we 'glimmers' noemen. Dit is een engels woord voor het zoeken naar een sensatie, prikkeling, gevoel van iets wat jou als veilig voelt, waar je kalm van wordt, en waar je verbinding mee voelt.

Het kan van alles zijn, zoals het zien van een glimlach van een persoon, in de natuur zijn en de vogels observeren, bepaalde personen of dieren opzoeken, bepaalde plaatsen opzoeken en objecten bekijken.

Verzamel eens 5 van deze 'glimmers' voor jou, en zoek deze de komende weken meer op dan normaal.

-
-
-
-
-

Waar wil jij over een half jaar staan?

Je hebt deze Toolkit gedownload, en dit is vast niet de eerste die je hebt aangevraagd. Heb je al veel gratis gevolgd? En heeft dit tot nu toe het effect in je leven waar je naartoe wil?

Vraag jezelf eens af waar jij over een half jaar wil staan.

En vraag je zelf vervolgens eens af of je daar gaat komen met de acties die je tot nu toe hebt gedaan?

Of weet je diep van binnen wel dat er meer nodig is, maar vind je het lastig om de juiste stappen te vinden?

Waar wil ik staan over een halfjaar? Brainstorm en schrijf op...

Hoe kom je uit de overspoeling van de angst emotie?



Bekijk video over de
Window of Tolerance ➔

Ben je klaar voor een volgende stap?

Als je al meerdere vormen van gratis inspiratie en kennis hebt gevolgd, ben je misschien toe aan een meer uitgebreide vervolgstap. Dit zou bij je kunnen passen in het proces waar je in zit.

21 Daagse Cursus Kalmeer je Zenuwstelsel (2 jaar toegang)



Ga naar cursus tegen
gereduceerd tarief



Breinfijn programma (toegang zolang jij wenst)



Meer informatie

