



JOHAN VERDUIJN

10 gevolgen van stress

En hoe los je stress op!

10 gevolgen van stress

En hoe los je stress op!

Door Johan Verduijn

© Johan Verduijn

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Sluit je aan om meer innerlijke rust en diepere betekenis van het leven te ervaren.

Love & Healing Community
www.mindrelease.nl

“Laat de storm in je hoofd vervagen; in de stilte van hypnose vind je jezelf terug.”

Inleiding

Stress is iets waar bijna iedereen mee te maken krijgt. Op school, thuis, op het werk of in sociale situaties kan spanning ontstaan. Een beetje stress is normaal en soms zelfs nodig. Het helpt je om scherp te blijven en goed te presteren. Maar wanneer stress te lang aanhoudt, kan het schadelijk worden voor je lichaam en je geest. In dit boek lees je wat stress is, hoe het ontstaat, wat de gevolgen zijn en vooral waarom te veel stress gevaarlijk kan zijn. Ook leer je wat je zelf kunt doen om stress te verminderen. Het doel van dit boek is om stress beter te begrijpen en serieus te nemen.

Hoofdstuk 1. Wat is stress?

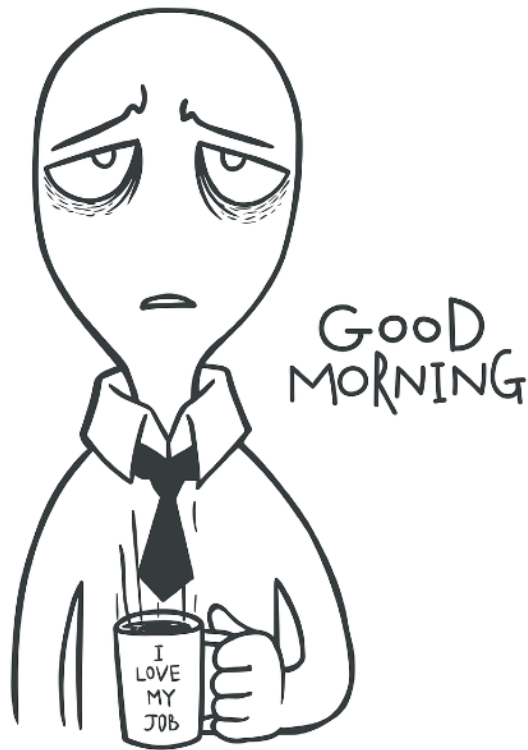
“Stress verdwijnt niet door harder te lopen, maar door even stil te staan.”

Stress is een reactie van je lichaam op druk of spanning. Wanneer je iets spannend vindt of onder tijdsdruk staat, maakt je lichaam stresshormonen aan. Hierdoor wordt je alerter en sneller. Deze reactie is ontstaan om mensen te helpen in gevaarlijke situaties. Tegenwoordig is er minder fysiek gevaar, maar het oerbrein reageert hetzelfde op de stress.

Goede en slechte stress.

Niet alle stress is slecht. Korte stress, zoals voor een toets, kan helpen om beter te presteren. Dit noemen we positieve stress.

Slechte stress ontstaat wanneer de spanning te lang blijft duren. Je lichaam krijgt dan geen rust meer. Dit kan leiden tot klachten zoals vermoeidheid, prikkelbaarheid en concentratieproblemen.



Verlang jij naar het weekend?

Stress door werk of school.

School en werk zijn grote oorzaken van stress. Toetsen, deadlines en verwachtingen kunnen druk veroorzaken. Vooral wanneer iemand bang is om te falen, kan stress snel oplopen.

Wanneer deze druk constant aanwezig is, kan dit leiden tot overbelasting. Vindt jij je werk nog wel leuk?

Sociale stress.

Sociale stress ontstaat door contact met anderen. Denk aan ruzies, groepsdruk of sociale media. Veel mensen voelen de druk om perfect te zijn of erbij te horen.

Sociale stress wordt vaak onderschat, maar kan veel invloed hebben op hoe iemand zich voelt.

Prestatie stress.

Prestatie stress ontstaat wanneer iemand het gevoel heeft altijd goed te moeten presteren. Dit kan komen door verwachtingen van anderen, maar ook door hoge eisen aan jezelf (perfectionist). Deze vorm van stress kan zorgen voor angst en onzekerheid.

Altijd aan staan in de huidige maatschappij.

In de huidige samenleving staan veel mensen constant “aan”. Telefoons, meldingen en sociale media zorgen ervoor dat echte rust steeds moeilijker wordt.

Zonder voldoende ontspanning kan stress zich opstapelen. Vooral onze jeugd krijgt al heel vroeg in hun leven te maken met dit fenomeen. Ach ja, het zal wel meevallen, even schermen houdt het kind rustig denken de ouders.

Hoofdstuk 2. Gevolgen van stress

“Stress is als roest: als je het negeert, vreet het langzaam alles aan.”

Aanmaak van stress hormonen.

Bij stress maakt het lichaam hormonen aan, zoals adrenaline en cortisol. Deze hormonen zorgen ervoor dat je sneller reageert.

Bij langdurige stress blijven deze hormonen actief, wat schadelijk kan zijn voor het lichaam.

Slecht slapen.

Stress kan slaapproblemen veroorzaken. Veel mensen piekeren 's avonds en kunnen moeilijk in slaap komen.

Slecht slapen zorgt weer voor meer stress, waardoor een vicieuze cirkel ontstaat.



Hoe is het met jouw batterij?

Vermoeidheid.

Langdurige stress kan leiden tot constante vermoeidheid. Zelfs na slaap voelt iemand zich dan niet uitgerust. Dit kan het dagelijks functioneren sterk beïnvloeden. En zorgt vaak voor een kort lontje.

Lichamelijke klachten.

Stress kan lichamelijke klachten veroorzaken zoals hoofdpijn, buikpijn en spierpijn. Deze klachten zijn echt en geen aanstellerij.

Het lichaam geeft hiermee aan dat de belasting te groot is. Luister jij naar de signalen van jouw lichaam?

Weerstand.

Langdurige stress verzwakt het immuunsysteem. Hierdoor word je sneller ziek en herstel je minder goed.

Mensen met veel stress zijn vaker verkouden of voelen zich sneller uitgeput.

Concentratie.

Stress maakt het moeilijker om je te concentreren. Je hoofd zit vol gedachten en zorgen.

Dit kan problemen geven op school of op het werk, wat weer extra stress veroorzaakt. Merk jij op dat je vaker vergeetachtig bent?



Zit jouw hoofd ook te vol?

Meer piekeren.

Piekeren is een veelvoorkomend gevolg van stress. Je blijft nadenken over problemen zonder oplossingen te vinden.

Dit kost veel energie en kan stress verergeren.

Emotie.

Mensen met langdurige stress kunnen sneller boos, verdrietig of prikkelbaar worden.
Dit kan relaties met anderen onder druk zetten.

Dit kost veel energie en kan stress verergeren.

Overspannen.

Wanneer stress te lang aanhoudt, kan overspanning ontstaan. Iemand voelt zich dan uitgeput en kan weinig meer aan.
Dit is een duidelijk signaal dat het lichaam rust nodig heeft.

Burn-Out.

Een burn-out is een ernstige vorm van stress. Iemand voelt zich leeg, moe en heeft geen energie meer. Men is te lang doorgedaan.
Herstel kan lang duren en vraagt vaak professionele hulp.

Hoofdstuk 3. Wat te doen bij stress

“Je hoeft niet alles tegelijk op te lossen – haal eerst adem.”

Het is belangrijk om stresssignalen te herkennen, zoals vermoeidheid, slecht slapen en prikkelbaarheid.

Deze signalen zijn waarschuwingen van het lichaam.

Langdurige stress kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen. Daarom is het belangrijk stress niet te negeren.

Hoe eerder stress wordt aangepakt, hoe beter.

Rust.

Rust is essentieel om stress te verminderen.

Ontspanning helpt het lichaam te herstellen.

Dit kan door pauzes, hobby's of gewoon even niets doen.

Bewegen.

Beweging helpt stresshormonen af te breken. Wandelen, fietsen of sporten kan al veel verschil maken.

Regelmatige beweging verbetert ook de slaap. Ga eens de bossen in. De natuur helpt mee om de stress uit je lichaam te halen.

Grenzen stellen.

Veel stress ontstaat doordat mensen te veel doen. Nee zeggen is belangrijk om jezelf te beschermen. Grenzen stellen is geen zwakte, maar juist kracht.

Praten over stress.

Praten over stress kan opluchten. Door je gevoelens te delen voel je je minder alleen. Dit kan met vrienden, familie of een vertrouwenspersoon. Schaam jij je voor jouw stress en praat je er met niemand over (zogenaamde binnenvetter), dan kan dit de stress alleen maar verergeren.

Hoofdstuk 4. “Hypno Stress Release”

“Door hypnose leert je geest loslaten wat je lichaam al zo lang vasthoudt.”

Stress hoort bij het leven, maar te veel stress is gevaarlijk. Door stress serieus te nemen en op tijd actie te ondernemen, kun je klachten voorkomen. Luister naar je lichaam, zorg voor rust en wees niet bang om de “Hypno Stress Release” training te volgen. Zo kun je beter omgaan met stress en gezonder leven.

Wat is Hypnose.

Hypnose is een methodiek waarbij iemand in een diepe staat van ontspanning wordt gebracht. In deze toestand is het lichaam rustig, maar de geest is juist goed gefocust. Het lijkt een beetje op dagdromen of helemaal opgaan in muziek. Tijdens hypnose blijft iemand altijd bij bewustzijn en heeft diegene zelf de controle. Het is dus geen slaap en ook geen verlies van controle. Daarom is het 100% veilig maar vooral relax.

Kan Hypnose helpen bij stress

Stress ontstaat vaak door negatieve gedachten, piekeren en spanning in het lichaam. Hypnose richt zich vooral op het **onderbewuste**, waar veel stressreacties automatisch plaatsvinden.

Tijdens hypnose kan iemand:

- Diepe ontspanning ervaren
- Spierspanning loslaten
- Rustiger leren omgaan met stressvolle gedachten
- Meer controle krijgen over angst en piekeren

Doordat het lichaam volledig ontspant, daalt het stressniveau en krijgt het zenuwstelsel de kans om te herstellen.

Hypnose en het stress systeem.

Bij langdurige stress staat het lichaam constant in de “aan-stand”. Hypnose helpt om dit systeem weer tot rust te brengen. De ademhaling wordt rustiger, de hartslag daalt en stresshormonen nemen af.

Regelmatige ontspanning door het Mindrelease **“Hypno Stress Release” programma** kan ervoor zorgen dat het lichaam minder heftig reageert op stressvolle situaties.



Direct rust in je hoofd en lichaam.

Op commando jezelf in een diepe meditatieve relax staat brengen, kan dat?.

Jazeker kan dat.

In het MindRelease “Hypno Stress Release” programma zit een online hypnose sessie waarbij je leert om jezelf in een paar seconden in een diepe meditatieve ontspannen staat te brengen.

Jouw stress level makkelijk onder controle, op elke plek, op elk moment.

Dus **geen** uur meer mediteren maar **direct** in rust. Met MindRelease “Hypno Stress Release” bereik je in enkele seconden een meditatieve toestand die overeenkomt met een uur mediteren.

Hypno Stress Release programma kan helpen om:

- Dagelijkse stress te verminderen
- Beter te slapen
- Sneller te ontspannen

Ben jij bereid om te investeren in jouw gezondheid.

Wij hebben een online programma ontwikkeld waarmee je ongezonde stress kunt aanpakken, toegankelijk voor iedereen. Daarom hebben we de prijs tijdelijk verlaagd van € 399,- naar slechts € 197,-. Dat is omgerekend nog geen €0,55 per dag voor een heel jaar. Dit is geen kleine korting, dit is een kans. **Wat je ervoor terug krijgt? Meer rust, balans en gezondheid. En dat is onbetaalbaar.**

Tot slot.

Mindrelease “Hypnose Stress Release” programma kan een effectieve oplossing zijn bij stress, vooral wanneer stress langdurig aanwezig is. Door diepe ontspanning en het aanpakken van stress op onbewust niveau, kan ons hypnose programma helpen om meer rust en balans te vinden.

Over de auteur



Johan Verduijn

Johan Verduijn werd al vroeg in zijn leven geleid door een diep innerlijk weten. Als kind voelde hij een sterk verlangen naar eerlijkheid, liefde en rechtvaardigheid — waarden die niet alleen werden gedacht, maar van binnenuit werden geleefd.

Hij ervoer de wereld op een ander niveau dan zijn omgeving, alsof zijn ziel een andere taal sprak.

Dat maakte zijn jeugd een weg van zoeken, van niet altijd gezien worden, maar wel van intens waarnemen.

Pas later werd duidelijk dat dit gevoel van anders-zijn geen tekort was, maar een afstemming op een diepere laag van bewustzijn.

Waar woorden en gedachten soms tekort schoten, sprak de ziel. En die sprak helder.

Na zijn studie medische microbiologie werkte Johan in medische laboratoria, waar hij meewerkte aan het beschermen en herstellen van lichamelijke gezondheid. Toch bleef onder deze uiterlijke loopbaan een stille roep aanwezig: de wens om mensen te begeleiden naar innerlijke vrijheid en heelheid.



Na het indienen van zijn ontslag richtte hij kort daarna MindRelease op. Hij ontdekte iets bijzonders: ons brein is veel krachtiger dan we ooit geleerd hebben. We hebben het vermogen om meer te bereiken, meer te voelen en meer te creëren dan we ooit voor mogelijk hielden. Het begint allemaal met het loslaten van oude patronen en het voeden van je geest met de juiste input. Wanneer je geest tot rust komt, volgt je lichaam vanzelf – en opent zich een wereld van nieuwe mogelijkheden.

www.mindrelease.nl