

INHOUDSOPGAVE

1. VOORWOORD	7
2. WAT IS STRESS PRECIËS	9
• Stress-as	10
• Welk effect heeft stress	11
• Soorten stress en hoe ze ontstaan	12
• Hoe herken je stress in je dagelijks leven	13
• Sympathisch/parasymptisch systeem ...	15
• De drie grootste stressorzaken	15
3. HOE KUN JE STRESS OPLOSSEN	19
• Voeding	19
◦ Suiker	19
◦ Koolhydraten	21
◦ Pesticiden	21
◦ Gifstoffen	22
◦ Water	22
◦ Anijs	24
• Activiteit	24
◦ Wandelen	25
◦ Kortdurende stress	25
◦ Ki	26
◦ Ademen	27
◦ Infrarood	28
◦ Goed slapen	30
◦ Verbinden	32

INHOUDSOPGAVE

• Denkwerk	35
• Geen nieuws	35
• Het doucheputje	36
• Zeg positieve woorden	37
• Neem het leven niet te serieus	37
• Hoofd opruimen	39
• Transformeer belemmerende overtuigingen	39
4. NAWOORD	40

VOORWOORD

Tien jaar geleden had ik niet kunnen bedenken dat we leven in de wereld zoals hij nu is. Alle logica lijkt te ontbreken. Oorlogen die uitbreken, steeds dichterbij huis komen en demonstraties voor of tegen diezelfde oorlogen. Een wonderlijk virus dat uitbreekt en waarvoor de meest bizarre maatregelen worden genomen. Mensen die geliefden zijn kwijtgeraakt en niet bij hun sterven mochten zijn. Verkiezingen die voor verrassingen en commotie zorgen. De euro die op sterven na dood is en waarvoor een nieuwe - door velen ongewenste - digitale munt wordt uitgevonden. Groeperingen die elkaar de schuld geven en het niet hebben. Boeren die van hun land verdreven worden.

Dit is maar een klein lijstje van wat er gaande is. Niet alleen in Nederland, maar wereldwijd. Als je het nieuws volgt, of het nu het reguliere of het alternatieve nieuws is, er is genoeg om je zorgen over te maken. De stress die hierdoor ontstaat is slechts een van de manieren waarop wij stress ervaren in ons leven. Er zijn er nog een paar. In dit *kleine anti-STRESS boekje* leg ik uit welke stress we zoal ervaren, wat dit doet met ons lichaam en geest, en hoe we met eenvoudige handelingen het stressgevoel kunnen laten zakken.

Disclaimer

Wat in dit boekje staat is niet dé waarheid. Het is mijn waarheid, mijn kennis op dit moment. Iedere keer weer leer ik bij, veranderen mijn inzichten en heb ik een ander gezichtspunt. Kijk wat bij jou past, wat je aanspreekt en waar je iets mee kunt. De rest laat je simpelweg voor wat het is.

“

—————
If you feel like you're losing everything, remember trees lose their leaves every year, and they stand tall and wait for better times to come.

—
- Notsalmon