

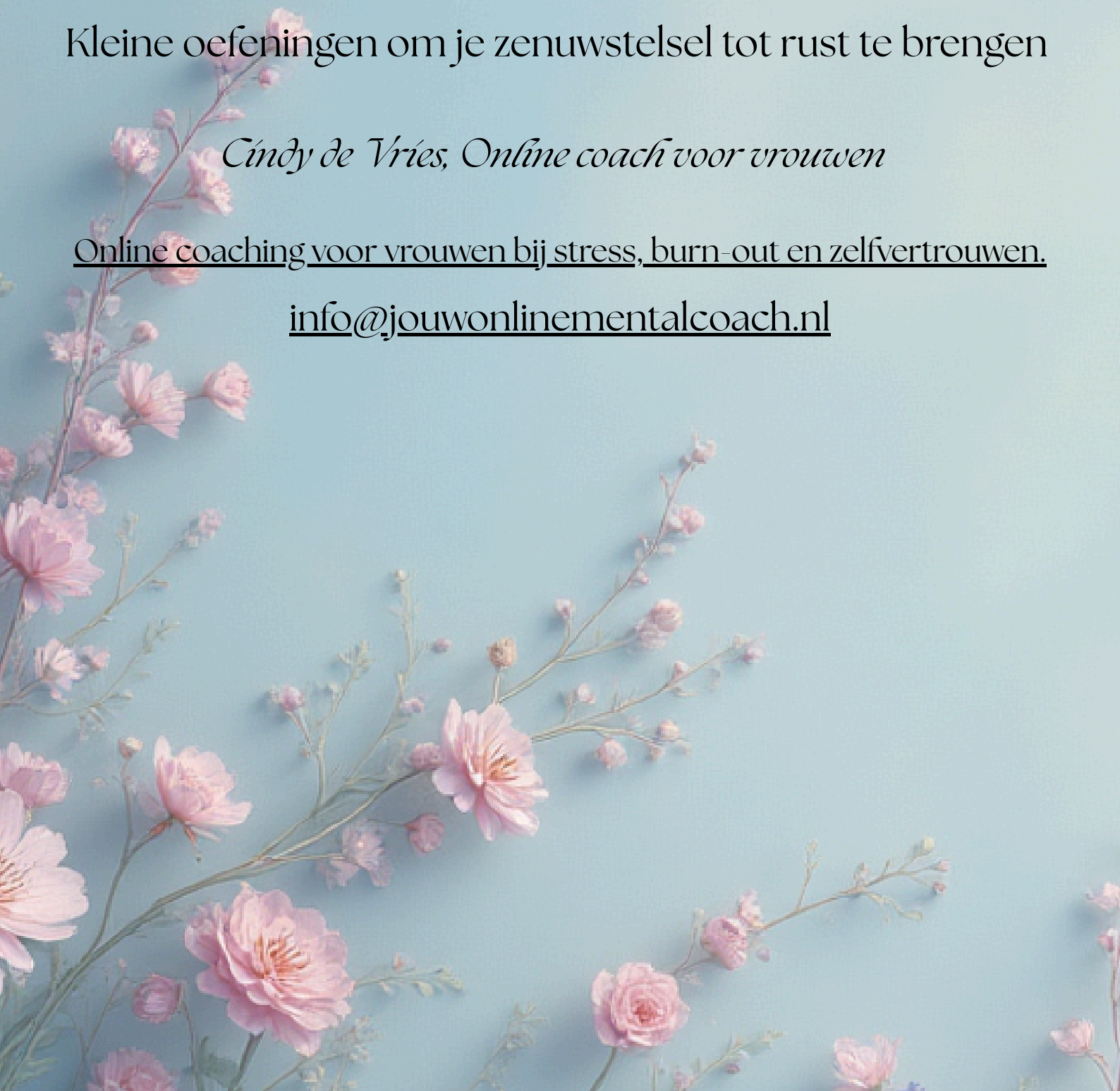
7 praktische tools bij stress & overbelasting

Kleine oefeningen om je zenuwstelsel tot rust te brengen

Cindy de Vries, Online coach voor vrouwen

Online coaching voor vrouwen bij stress, burn-out en zelfvertrouwen.

info@jouwonlinementalcoach.nl



Welkom

Dit e-book is ontstaan voor momenten waarop alles even te veel voelt.

Wanneer je hoofd vol zit, je lichaam gespannen is en je merkt dat je eigenlijk geen ruimte meer hebt om na te denken over “hoe nu verder”.

De oefeningen in dit e-book zijn klein en praktisch.
Ze zijn niet bedoeld om alles op te lossen — maar om je zenuwstelsel even tot rust te brengen.

Je hoeft ze niet allemaal te doen.

Je hoeft ze niet goed te doen.

Kies desnoods één oefening die je aanspreekt en laat de rest liggen.

Stress en overbelasting vragen geen grote stappen, maar kleine momenten van vertraging.

Dit e-book wil je daarbij helpen.

Liefs,

Cindy de Vries

Jouw Online Mental Coach



1. Boxed breathing

Voor momenten waarop je merkt dat je spanning oploopt

Zoek een comfortabele houding.
Ga zitten of liggen met je voeten op de grond.
Stel je een vierkant voor.
Elke zijde van het vierkant staat voor een deel van je ademhaling.

Adem langzaam in door je neus – tel tot 4
Houd vast – tel tot 4
Adem langzaam uit door je mond – tel tot 4
Blijf even leeg – tel tot 4

Herhaal deze cyclus een paar minuten
(bijvoorbeeld 5 tot 10 keer),
totdat je merkt dat je rustiger wordt.

 Deze ademhaling helpt je zenuwstelsel te kalmeren en spanning te verminderen.



🌿 2. De mentale ‘stopknop’

Bij piekeren en malen

Merk je dat je gedachten blijven rondgaan?

Zeg in jezelf rustig: STOP.

Merk je gedachten, emoties en lichamelijke
gewaarwordingen op zonder oordeel.

Stel jezelf daarna de vraag:
“Wat heb ik nú nodig?”

Kies vervolgens één kleine actie, bijvoorbeeld:
even opstaan en een stukje wandelen
een paar rustige ademhalingen
je aandacht richten op iets prettigs
of jezelf toestemming geven om even niets te
doen.

🧠 Dit helpt om uit de stresslus te stappen en
weer contact te maken met jezelf.

Tool 3 – De 3-3-3 ont prikkel-oefening

Om stress en spanning te doorbreken en weer in het hier
en nu te komen

Merk je dat alles je even te veel wordt of je je gespannen
voelt?

Breng je aandacht rustig naar je omgeving.

Zie


Kijk om je heen en benoem 3 dingen die je ziet.

Hoor

Luister aandachtig en benoem 3 geluiden die je hoort
(bijvoorbeeld een klok, verkeer buiten, je ademhaling)

Beweeg

Breng je aandacht naar je lichaam en beweeg 3
lichaamsdelen, zoals je tenen, schouders of handen.

 Deze oefening helpt om de stress en spanning te doorbreken
en je aandacht te verplaatsen naar het huidige moment.

Tool 4 – De 3-dingen-planning

Voor dagen waarop alles te veel voelt

Wanneer je hoofd vol is, lijkt alles even belangrijk.
Dat geeft druk en onrust.

Pak een papiertje of noteer in je telefoon:
Schrijf maximaal 3 dingen op die vandaag écht
nodig zijn.

Niet meer.

Alles wat daarbuiten valt, mag wachten.

 Door je te beperken tot drie taken, creëer je
overzicht en rust.

Je brein hoeft minder te schakelen en dat verlaagt
stress.

Meer doen is niet altijd beter. Soms is minder precies
genoeg.



🌿 Tool 5 – De spanning-check

Om spanning bewust los te laten

Neem even een moment voor jezelf.

Sluit je ogen als dat prettig voelt.

Breng je aandacht langzaam door je lichaam,
van je hoofd naar je voeten.

Merk je ergens spanning op?

Span die plek dan heel bewust even extra aan.

Houd dit een paar seconden vast.

Laat daarna los

en voel het verschil tussen spanning en ontspanning.

Adem rustig uit terwijl je loslaat.

Dit hoeft maar 10 tot 20 seconden te duren.

🧠 *Door spanning eerst bewust aan te spannen en daarna los te laten,
help je je lichaam echt te ontspannen en word je je bewust van het verschil.*

Tool 6 – De micro-pauze reset

Voor momenten waarop je te lang bent doorgedaan

Als je langere tijd achter elkaar doorgaat,
bouwt spanning zich vaak ongemerkt op.

Gun jezelf daarom regelmatig een micro-pauze.

Ongeveer elke 45 minuten:

sta even op

haal één of twee keer diep adem

st rek je lichaam rustig uit

neem een slok water

Dit kost je ongeveer 30 seconden.

 Korte pauzes helpen je zenuwstelsel te resetten en voorkomen dat spanning zich opstapelt.

Je hoeft niet eerst uitgeput te zijn om pauze te mogen nemen.
We willen uitputting juist voorkomen.

Tool 7 – De ‘goed genoeg’-gedachte

Bij innerlijke druk en perfectionisme

Merk je dat je veel van jezelf moet?


Dat het nooit genoeg lijkt, hoe hard je ook je best doet?

Sta dan even stil en zeg zachtjes tegen jezelf:

“Dit is goed genoeg voor vandaag.”

Herhaal deze zin een paar keer.

Ook (juist) als je het nog niet helemaal voelt.

 Deze gedachte helpt om de innerlijke druk te verlagen en realistische grenzen te bewaren.

Goed genoeg is vaak precies genoeg.



Tot slot

Stress en overbelasting ontstaan zelden in één moment.
En herstellen gebeurt meestal ook niet in één grote stap.

Het zit juist in kleine momenten van vertraging.
Even ademhalen. Even voelen. Even kiezen voor wat jij nú nodig hebt.

Misschien sprak niet elke tool je evenveel aan. Dat is helemaal oké.
Kies eruit wat bij jou past en laat de rest liggen.
Je hoeft dit niet te haasten.
Elke kleine pauze telt.

Samen oefenen en verdiepen

Wil je deze tools niet alleen lezen, maar er samen over praten en
oefenen in een kleine, veilige groep?

Af en toe organiseer ik een rustige online bijeenkomst waarin we de
oefeningen doornemen, samen oefenen en ruimte is voor vragen.
De groep is bewust klein (max 5 deelnemers) en de sfeer is rustig en
persoonlijk.

Heb je interesse?

Stuur dan een e-mail naar info@jouwonlinementalcoach.nl.

Deelname kost €14,95.