

Inhoud

Woord vooraf	8
Inleiding	17
DEEL I: Stress en ontstressen	23
HOOFDSTUK 1 Gestrest?	25
HOOFDSTUK 2 Wat stress met je lichaam doet: de vecht-of- vluchtreactie	45
HOOFDSTUK 3 Wat stress met je hersenen doet: de egorespons	57
HOOFDSTUK 4 De stress voorbij: ontstrest reageren	70
DEEL II: De vijf aspecten van het ontstressen – de praktijk	85
HOOFDSTUK 5 Ontstressen door je bewustzijn te beheersen	88
HOOFDSTUK 6 Ontstressen door je behoeften te beheersen	119
HOOFDSTUK 7 Je behoeften beheersen met de vijf domeinen	148
HOOFDSTUK 8 Ontstressen door je emoties te beheersen	161
HOOFDSTUK 9 Ontstressen door je communicatie te beheersen	181
HOOFDSTUK 10 Ontstressen door je doel in het leven te beheersen ..	210
DEEL III: Ontstrest leven en jezelf blijven	241
HOOFDSTUK 11 Ontstressen toepassen in je manier van leven	244
HOOFDSTUK 12 Ter plekke ontstressen	254
Nawoord	267
Dankwoord	269
Over de auteur	272

Inleiding

Het is verschrikkelijk schadelijk en dringt in ons hele leven door. Al sinds onze jeugd horen we hoe slecht het voor je is. Het heeft invloed op onze relaties en onze lichamen, het nestelt zich in onze gesprekken, het is de oorzaak van ongezond gedrag en het dwingt ons dingen te doen die we nooit hebben gewild. Het is besmettelijk en het gaat maar door.

Stress.

We kennen het. We hebben het allemaal. We ervaren het allemaal. Het hoort bij het leven als mens, vooral wanneer je de eenvoudige definitie hoort: stress is de manier waarop we reageren wanneer onze behoeften niet worden vervuld.

Dat overkomt mensen tussen de acht en vijftien keer per dag. En als we uitgaan van gemiddeld acht uur slaap, dan houdt dat in dat er elke één à twee uur een behoefte niet wordt vervuld. De structuur van ons leven wordt bepaald door wat we daarmee doen, hoe we reageren wanneer er een behoefte niet wordt vervuld: wat denken we, wat zeggen we, en hoe reageren we op elkaar en op onze onvervulde behoeften.

Stress is universeel omdat onze behoeften universeel zijn.

De manieren waarop we reageren wanneer onze behoeften worden vervuld – en wanneer ze níét worden vervuld – maken het unieke mozaïek dat we onze realiteit noemen.

Terwijl we onophoudelijk heen en weer bewegen tussen onze vervulde en onze niet-vervulde behoeften, is de wereld om ons heen ook in beweging. En op de cruciale momenten waarop we zo'n behoefte hebben aan duidelijkheid, aan spontaan opkomende juiste gedachten, woorden en handelingen, wanneer we wensen dat het wat minder druk was zodat we de beste, meest bewuste keuze kunnen maken, voor onszelf en voor iedereen om ons heen – *boem!*

Dan worden we meegesleept door een vloedgolf van gedachten, angsten, verwarring, overweldiging, spijtige gewoontes, voorspelbare emoties en automatische reacties. De hormonen en chemische stof-

fen gieren door ons lichaam, waardoor onze bloedvaten vernauwen, onze ademhaling oppervlakkiger wordt, ons bloed dikker wordt, onze suikerspiegel stijgt en ons immuunsysteem wordt onderdrukt.

Maar wacht even. Uit gloednieuw wetenschappelijk onderzoek blijkt dat stress niet per se slecht voor ons is, maar mogelijk zelfs iets aan ons leven toevoegt. Het is inmiddels bewezen dat stress prestatieverhogend werkt doordat we ons beter gaan concentreren en bewuster naar ons doel toe werken, en die uit stress voortkomende motivatie gaat gepaard met een toename in productiviteit en in bevrediging. Aan zware stress, bijvoorbeeld na een trauma, worden zelfs belangrijke ontdekkingen, betere relaties en sprongen in persoonlijke ontwikkeling toegeschreven. Er is zelfs vastgesteld dat stress voor herstel kan zorgen: na de oorspronkelijke stressvolle ervaring kan je gezondheid vooruitgaan en kunnen je cellen zich vernieuwen.

Maar de langetermijngevolgen van stress worden allemaal veroorzaakt door het negatieve beeld dat wij van stress hebben. Onder leiding van Richard J. Davidson is aan de universiteit van Wisconsin-Madison acht jaar lang onderzoek gedaan naar de perceptie van stress en de invloed daarvan op het sterftecijfer. Ruim 25.000 deelnemers werd gevraagd om hun stressniveau van het afgelopen jaar een cijfer te geven en aan te geven in hoeverre ze geloofden dat deze stress invloed had op hun gezondheid. In de acht jaar daarna werden de sterfgevallen onder de deelnemers bijgehouden. De deelnemers die (1) zelf aangaven dat ze veel stress hadden en (2) dachten dat stress een grote invloed had op hun gezondheid hadden een 43 procent grotere kans om te overlijden.

Van de deelnemers die zeiden dat ze veel stress hadden, maar die de effecten ervan niet als negatief zagen, overleden in die acht jaar het kleinste aantal mensen.

De belangrijkste reden waarom mensen last hebben van stress is omdat ze niet het juiste gereedschap hebben om ermee om te gaan. Daarom heb ik me in mijn twintig jaar in het bedrijfsleven ook nooit op mijn gemak gevoeld: ik sliep onrustig, mijn leven was uit balans, alles was me te veel en ik zocht naar een diepere vervulling, maar die kwam maar zelden en was dan nog maar tijdelijk. Ik wist niet wat de remedie was en ik had er ook geen gebruiksaanwijzing bij. Ik wist niet eens dat er een remedie voor bestond.

Op dit moment ben jij al verder dan ik toen was. En de afgelopen veertien jaar heb ik de onderzoeken bijeengebracht en de eeuwenoude wijsheid bestudeerd die je nodig hebt voor een ontstrest leven.

Om ontstressend te leven moet je vijf dingen kunnen:

1. je bewustzijn beheersen
2. je behoeften beheersen
3. je emoties beheersen
4. je communicatie beheersen
5. je doel in het leven beheersen

Jij hebt de belangrijkste stap al genomen door met me mee te gaan op deze reis. En op deze bladzijden lopen we samen alle te beheersen dingen langs, tot ze binnen in je vastliggen. Wanneer deze strategieën deel uitmaken van je gedachten, bepalen ze je innerlijke dialoog, en naarmate ze zich in elke vezel van je wezen ingraven, bepalen ze ook je externe dialoog, de manier waarop je jezelf in woorden en daden uit. Je perspectief op je hele bestaan verschuift. Je raakt moeiteloos ontstrest.

Zonder stress gaat verder dan de discussie over de vraag of stress nu goed of slecht voor je is: het neemt je mee naar een nieuw, krachtiger bewustzijn, en in die staat krijg je weer vat op je emoties, je kijkt op de wereld en je interpretatie van een stressvol moment. De meningen verschillen over stress. En wanneer je in je leven een ontstressende tactiek toepast, verandert alles – van de zaadjes van gedachten die in je bewustzijn ontkiemen tot de chemische en hormonale impulsen die je emoties sturen, tot de stappen die je neemt door wat je zegt en doet.

De kaart voor onze reis

Ik heb onze gezamenlijke reis onderverdeeld in drie delen, zodat je makkelijk je weg vindt en het boek als een gebruiksaanwijzing voor je dagelijkse leven kunt gebruiken.

In deel I vind je alles wat je altijd al over stress hebt willen weten: hoe het zich manifesteert, hoe we er biologisch en emotioneel op reageren en de wetenschappelijke feiten erachter – als basis voor een leven waarin je stress hebt overwonnen.

Deel II vormt de essentie van ontstressen. Hier ervaar je hoe het is om de basisgebieden in je leven te beheersen: je bewustzijn, je behoeften, je emoties, je communicatie en je doel.

- Eerst zal ik je leren je bewustzijn te beheersen door toegang te krijgen tot het hier en nu. Als je weinig tot geen ervaring hebt met meditatie, wees dan niet bang: ik heb allerlei mensen, van keihard tot zo mak als een lammetje, geleerd hoe ze deze gemakkelijke techniek in hun leven moesten integreren. Het is een belangrijke vaardigheid als je in staat bent om rust en stilte op te zoeken wanneer alles om je heen beweegt en herrie maakt. Ik zal je laten zien hoe je die moet beheersen zodat de andere gunstige effecten van ontstressen een grotere invloed op je leven hebben. We beginnen met kleine beetjes en je zult stapje voor stapje steeds meer gaan doen. Maar dat is maar één stapje in het proces; volledig ontstressen neemt je mee naar diepergelegen basisgebieden van jezelf.
- Beheers je eenmaal je bewustzijn, dan leer je je behoeften en wat de motivatie daarachter is diepgaand kennen. Je leert je behoeften beheersen door je leven te bekijken door de bril van de vijf domeinen, een krachtig hulpmiddel waarmee je leert om dingen waar je niets meer aan hebt los te laten en waarmee je meer voldoening krijgt op lichamelijk, emotioneel, materieel en spiritueel gebied en in je relaties.
- Vervolgens leer je hoe je je emoties kunt beheersen door je emotionele bewustzijn en je emotionele intelligentie te vergroten en door anders op de wereld om je heen te reageren. Alleen door dat proces al zul je meteen anders contact leggen, anders gaan samenwerken, anders zaken gaan doen en anders gaan communiceren.
- En om deze contacten tussen jou en anderen te verbeteren, verwerken we in je woordenschat de belangrijke techniek van de bewuste communicatie en begin je je communicatie te beheersen. Je gaat beter luisteren en jezelf duidelijker uitdrukken, je vergroot de kans dat je behoeften vervuld worden en je gaat op een hoger niveau met anderen om.

- Je leert ook hoe je deze dagelijkse hulpmiddelen kunt gebruiken om je doel in het leven te beheersen, wanneer we antwoorden ontdekken op de eeuwenoude vragen ‘Wie ben ik?’ en ‘Waarom ben ik op aarde?’

Aan het eind van deel II kun je deze technieken gebruiken en heb je je blauwdruk voor een ontstressend leven gemaakt.

Deel III, ten slotte, is bedoeld als hulpmiddel om in je dagelijkse leven door te gaan met ontstressen – thuis, op je werk, onderweg of waar je verder nog stress tegenkomt. Gewapend met meer kant-en-klare stressbestrijders en tips hoe je je leven moet blijven ontstressen zul je ontstressen tot je levensstijl maken.

Naast en voortkomend uit deel III heb ik een online portal opgezet voor lezers van dit boek, waar je live, interactief en wanneer het jou schikt samen met mij verder kunt ontstressen. De site staat vol met steeds nieuwe video's, krachtige antistressmeditaties, een bonus-hoofdstuk over de vijf zintuigen en de nieuwste onderzoeken naar stress. Ik nodig je uit om regelmatig met me mee te gaan en nog meer te komen ontstressen op momenten wanneer stress als een bedreiging voelt in plaats van een uitdaging.

Accepteer de stressparadox

Vergeet niet dat stress goed is voor ons concentratievermogen, voor onze daadkracht, voor het herkennen van behoeften die niet worden vervuld, voor de manier waarop we met een crisis omgaan, voor onze prestaties en ons geheugen. Maar stress kan ons ook de afgrond in duwen en dan worden we bang en bedroefd en raken we overweldigd. Dan lijden onze relaties eronder, onze emoties worden onderdrukt. We raken afgeleid en in de war. Dat heet de stressparadox.

We weten nu dat de biologische reactie die ons klaarmaakt voor de strijd wanneer we een gevaar zien, naast de overduidelijke negatieve gevolgen voor ons lichaam en onze gezondheid ook positieve consequenties kan hebben. Volgens het artikel uit 2012 ‘Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response’ van Alia J. Crum en Peter Salovey van Yale University en Shawn Achor van GoodThink, ‘komen er bij een stresservaring anabole hormonen vrij

die cellen vernieuwen, eiwitten aanmaken en het immuunsysteem versterken, zodat het lichaam uiteindelijk sterker en gezonder is dan vóór de stressvolle ervaring’.

Dit soort revolutionair onderzoek, dat nog lang niet is afgelopen, verandert onze perceptie van stress. Er ontstaat een geheel nieuwe manier van praten over de paradoxale en soms onlogisch klinkende invloed van stress op ons leven. Er ontstaan zelfs nieuwe woorden, nu de groei die samenhangt met stress in wetenschappelijke kringen hier en daar met posttraumatische groei (PTG) wordt aangeduid. Onderzoekers komen erachter dat extreme stress je innerlijke veerkracht kan vergroten: ‘Als je er niet aan doodgaat...’ – daar zit dus een kern van waarheid in. Daardoor komen we er geestelijk sterker uit en gaan we diepere relaties aan als we herstellen en weer contact leggen met anderen. We staan weer stevig in onze schoenen, maar dan met meer dankbaarheid en met een duidelijker doel in het leven.

Dat betekent niet dat stress alleen maar positief is. Het is absoluut schadelijk, het ondermijnt ons en het verwondt ons, maar tijdens en na het stressvolle moment is er een punt waarop we kunnen kiezen of deze stress slecht of goed voor ons is.

Door deze fundamentele paradox is het zo zinvol om te ontstressen. Het is een houding, een manier van leven: je doet niet alleen iets aan stress op het moment zelf, maar doordat je je meer bewust wordt van het leven en van jezelf, ga je het leven bewust anders opvatten en interpreteren en er anders op reageren. Uiteindelijk betekent ontstressen dat je leert om in elke situatie op je best te zijn en jezelf zo goed mogelijk uit te drukken. Dus of stress nu goed voor je is of niet, het gaat er meer om wat je doet op het moment dat je stress ervaart en wat je vanaf dit moment met je leven gaat doen.

Dus: ben je bereid om te ontstressen? Ben je bereid om de beste versie van jezelf aan de wereld te presenteren? Dan nodig ik je nu uit om met me mee te gaan op deze ontstressende reis, waarop we de dood gaan tarten. Doe je mee? Dan gaan we beginnen!



DEEL I

Stress en ontstressen

Wat is ontstressen?

Ontstressen is: je gemakkelijk kunnen aanpassen aan stressvolle situaties en tegenslagen, zonder de *negatieve* lichamelijke en emotionele gevolgen van stress te ervaren. Uit het meest recente onderzoek is gebleken dat mensen die de dagelijkse stress als uitdagingen zien in plaats van als bedreigingen daarvan groeien en grote crises vaker met meer moed, helderheid, kracht en gratie het hoofd bieden. Sommige mensen die ontstrest zijn, voelen zich zelfs rustiger wanneer ze met veranderingen en verrassingen te maken krijgen.

Je kunt eenvoudig ontstressen door een paar veranderingen in je manier van leven door te voeren, een positieve houding aan te nemen en door de dagelijkse technieken toe te passen – het beheersen van je bewustzijn, je behoeften, je emoties, je communicatie en je doel. Zelfs als je van nature gevoeliger bent voor de moeilijkheden in het leven, kun en zul je ontstressen, zolang je ervoor openstaat en van jezelf iets mag leren.

We ontstressen op allerlei niveaus:

- Lichamelijk ontstressen zien we terug in onze lichamelijke gezondheid en conditie, ons dieet, onze sport, onze hygiëne, onze slaappatronen en in de flexibiliteit, de balans, het uithoudingsvermogen en de kracht van ons lichaam.

- Emotioneel ontstressen zien we terug in het reguleren van onze emoties en reacties op de wereld om ons heen, het temperen van onze pieken en dalen, het vergroten van onze emotionele intelligentie, het krijgen van meer positieve emoties, het bij elkaar rapen van onze moed, het kunnen lijmen van ons gebroken hart en het doorbreken van onze geconditioneerde, gedachteloze reacties.
- Geestelijk ontstressen zien we terug in onze veerkracht, onze gedachten, ons uithoudingsvermogen, onze concentratie, onze focus, onze geestelijke flexibiliteit (als we nieuwe, creatieve oplossingen voor problemen vinden) en ons optimisme.
- Ontstressen op relatiegebied zien we terug in het verbeteren van onze relaties, het verbreken van de relaties die niet goed voor ons zijn en het concentreren op relaties die dat wel zijn.
- Spiritueel ontstressen zien we terug in onze basiswaarden, onze intuïtie, ons bewustzijn van iets wat groter is dan wijzelf, ons doel, onze acceptatie van andere waarden en overtuigingen en onze zelfactualisatie, wat ook inhoudt dat we anderen van dienst zijn.

Hoe we thuis, op ons werk en bij de dagelijkse verrassingen presteren staat in een directe relatie tot onze capaciteit om ons voor te bereiden op stress, om ervan te herstellen en om ons eraan aan te passen: het bepaalt hoe goed we in staat zijn om ook onder spanning om te gaan met ons bewustzijn, onze behoeften, onze communicatie en ons doel en een rustpunt in de chaos te zijn. En raad eens? Zolang als we leven zullen we verrassingen op ons dak krijgen. Als we daar doorheen komen – of eigenlijk, als we ze beschouwen als uitdagingen die we kunnen aangaan in plaats van bedreigingen die ons kapotmaken – en als we ons met gemak en gratie uiten, dan hebben we de sleutel tot onze zelfactualisatie, waarbij we ons volle potentieel benutten, in handen. Dat is het wezen van ontstressen.



Gestrest?

*‘Heb je het geduld om te wachten tot de modder neerslaat
en het water helder wordt? Kun je stil blijven zitten
tot de juiste handeling zich vanzelf aandient?’*

LAO TSE

Wanneer heb jij voor het laatst tegen iemand gesnauwd of iets gezegd waar je later spijt van kreeg? Wanneer heb je zonder nadenken een beslissing genomen die je nu graag zou terugdraaien? Heb je ooit een gesprek met iemand afgekapt om de ander te dwarsbomen? Heb je onlangs ergens op gereageerd op een manier waar je je later rot over voelde? En wat dacht je van die keer dat je je voor het laatst opgebrand of overweldigd hebt gevoeld?

De oorzaak van dit alles is hoogstwaarschijnlijk stress geweest. Je emoties waren een warboel. Je hart bonsde. Je hoofd zat vol met duizenden gedachten. Je wilde je verdedigen, of jezelf beschermen, je handelde uit woede of uit angst – en toen zei je iets wat voor niemand goed was, niet voor jou en niet voor de ander.

In de moderne wetenschap wordt stress omschreven als ‘elke verandering die fysieke, emotionele of psychologische spanning veroorzaakt’. Maar dat klinkt een beetje negatief. Laten we ons daarom wat neutraler opstellen en deze definitie hanteren: ‘stress is de manier waarop je reageert wanneer je behoeften niet worden vervuld’. Alle dieren hebben een stressrespons en die kan hun het leven redden. Maar herhaaldelijke of continue stress kan zowel lichamelijke als geestelijke schade veroorzaken.