

# Stress Less Bieb



Femke de Weerd  
burn-out & stresscoach

**Copyright ©2021 Femke de Weerd. Alle rechten voorbehouden**

Niets uit deze uitgave mag worden gedeeld met derden, verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder naamsvermelding en voorafgaande schriftelijke toestemming van Femke de Weerd.

Dit is de versie 1.0 van de schriftelijke informatie van de Stress less bieb. Bij de samenstelling is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de informatie. Femke de Weerd, dan wel femkedeweerd.nl, kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuiste of ontbrekende informatie.

## Spanningsklachten uit je lichaam

Spanningsklachten zitten zowel in je hoofd als in je lijf. (Eigenlijk gewoon in je lijf, want je hoofd is daar een onderdeel van) We zijn vooral gefocust om met ons hoofd de problemen op te lossen, door ontspanningsoefeningen te doen en ontspanningsmomenten in te lassen etc.

Toch is het belangrijk om ook je lichaam echt in dit geheel mee te nemen. Je hebt daarvoor verschillende opties.

Je lichaam mag in beweging. Maar wel op een ontspannen manier. In de volgende module ga ik meer in op bewegen en wat daarin de tips zijn.

## Voeding

Ten eerste kun je denken aan voeding. Voeding heeft veel invloed op ons stresssysteem. Het is dus belangrijk om te gaan kijken naar je eigen voedingspatronen. Ga niet je hele voedingspatroon overhoop gooien, maar pas kleine dingetjes aan.

Ben je bijvoorbeeld gewend om veel koffie en thee of frisdranken te drinken. Weet dat dit niet altijd even bevorderlijk is voor je stresssysteem is. Wat je beter kunt drinken is water en/of kruiden thee. Frisdranken zitten vol suikers waardoor je energiebalans flink ontregelt raakt.

Probeer ook meer vitamines tot je te nemen. Fruit is goed en gezond, maar ook die bevatten alweer veel suikers van nature. Dit zijn wel goede suikers (beter dan de witte suiker), maar twee stuks per dag is ook hier voldoende. Beter vitamine bommetjes zijn groentes. In de schijf van vijf wordt 250 gram groente per dag aanbevolen. De mensen die vooral de orthomoleculaire voedingskunde (voedingsgeneeskunde) prediken adviseren al 500 gram groente per dag.

Je hoeft het niet meteen in te voeren, neem de tijd en verander in kleine stapjes je eetpatroon. Ik ben geen voedingskundige, dus ik ga er ook niet dieper op in dan dit.

Wel geef ik je een aantal tips van mensen die je kunt volgen met betrekking tot voeding en allemaal werken met voeding als medicijn:

- Charlotte Labee (brain balance)
- Richard de Leth (Oersterk)
- The Green happiness (veganistisch)
- Liann van groen
- Leef bewust Nederland
- Annemarie de Vries- Postma (veganistisch en gebaseerd op een zittend leven)

## Ontspanning voor je lijf:

Een ander middel is massage! Natuurlijk heerlijk ontspannen voor je lichaam en eigenlijk doen we het te weinig in het westen. Er zijn culturen waarin je op dagelijkse basis een massage krijgt. Het is heel goed voor je lichaam.

Vanuit de oosterse geneeskunde is massage essentieel voor een goed functionerend lichaam.

Zelf doe ik regelmatig shiatsu en ook ga ik regelmatig naar een chiropractor. Deze twee disciplines worden met een aanvullende verzekering ook vergoed.

Er zijn natuurlijk vele vormen van massage en lichaamsgericht werk en je moet gaan ontdekken wat bij jouw past.

Enkele voorbeelden:

- **Shiatsu:** oosterse vorm van lichaamsgericht werk met rekkingen, strekkingen van het lichaam en werkt met energiebanen
- **Chiropractor:** Maakt de spieren en pezen rondom je ruggengraad weer los en ook de gebieden tussen de ruggenwervels waardoor de spanning in je rug, schouders en nek afneemt. Dit zijn zeker gebieden die lijden onder stress.
- **Craniosacraal therapie:** Werkt met de lichaamsvloeistof in tussen je wervels. Het is een hele zachte manier van therapie waarbij je zeker ontspannen weer terug komt van de behandeltafel.
- **Accesbars:** Deze behandelvorm werkt met drukpunten op het hoofd. Je hele lichaam staat in verbinding met elkaar, dus een bepaald drukpunt op je hoofd kan invloed hebben op een bepaald gebied in je rug. Ook een behandelvorm waarna je herboren van de behandeltafel stapt.
- **Klassieke massage of sportmassage:** Een massage om je spieren los te krijgen is altijd fijn!

Er zijn nog meer verschillende vormen natuurlijk, maar ik heb hier een greepje met behandelingen waar ik zelf ervaring mee heb.

## Hoe betaal ik dit?

Geld is vaak een issue wanneer we over dit soort zaken spreken. Het is niet normaal in onze cultuur om geld uit te geven om goed voor je lichaam en ziel te zorgen. Wel is het normaal om het aan spullen uit te geven. Het is een switch in je mindset om daar mee te beginnen. Je investeert in je eigen gezondheid en welzijn. Een gelukkig lijf is ook een gelukkig leven en dat heeft meer waarde aan het einde van de rit, dan het grote huis wat je niet mee neemt naar het hiernamaals. Tevens vind ik het een fijne gedachte dat ik zo vitaal als mogelijk over mag steken. Onze mentale en fysieke welzijn heeft namelijk een direct effect op ons geluksgevoel en wie wil er nu niet gelukkig zijn?