MOTION BRUGGE

13 tips om je stress te verlagen waardoor het honger gevoel afneemt en jij je kcal doel makkelijker en langer kan volhouden!

Minder stress betekend dat het makkelijker wordt om meer consequent je doelen te behalen, en consequentie leidt tot resultaat! Hopelijk ga je één of meerdere van deze tips kunnen toepassen om je stress te doen afnemen en je kcal doel makkelijker te kunnen volhouden.

1. Multitasking werkt NIET. Focus op één ding tegelijk, hierdoor werk je efficiënter en productiever en neemt de stress af.

2. Maak een dagelijkse takenlijst of 'to do lijst'. Dit zorgt voor orde en structuur in je dag, en daarmee rust en orde in je hoofd. Het kunnen afstrepen van taken uit die lijst zal tevens een goed gevoel geven!

3. Relativeer. Hoe belangrijk is het nu eigenlijk echt? Wat zijn de consequenties als iets niet op tijd afkomt? Wellicht kun je hierdoor taken schrappen of uitstellen. Vaak zijn er maar een paar taken in je dagelijkse leven die echt heel belangrijk zijn. Focus je daar op. Wat je daarnaast nog afrondt is mooi meegenomen.

4. Laat uren vrij in je agenda. Ontspanning en vrije tijd moet je inplannen.

5. Ruim op. Een opgeruimde ruimte of bureau zorgt voor een opgeruimd gevoel in je hoofd en verminderd de stress.

6. Gebruik de pauze op je werk, school of thuis om buiten een wandeling te maken. Dit is een goede manier om je hoofd helemaal leeg te maken. Bovendien beweeg je gelijk even en ben je er even helemaal uit. Buiten zijn is tevens op zichzelf rustgevend en de zonnestralen zorgen voor een dosis vitamine D!

7. Spreek met jezelf af dat een uur voordat je gaat slapen alle elektronica uit gaat. iPads, laptops, televisie. Alles gaat uit. Hierdoor kun je de stress verminderen, tot rust komen en zul je veel rustiger slapen.

8. Zorg voor pauzes. Neem de tijd om even drinken voor jezelf te halen en staar een tijdje uit het raam wanneer je een tussendoortje naar binnen werkt. Elk uur of elke twee uur een kleine pauze inlassen kan een hoop goed doen en je stress verminderen.

9. Rust uit. Wanneer je na een drukke dag thuiskomt, heb je rust nodig. Ga even zitten of liggen op de bank en sluit je voor elke afleiding af. Probeer je gedachten te stoppen en maak de overgang naar ontspanning. Veel mensen hebben baat bij bepaalde rustgevende technieken zoals meditatie, stretchen of yoga.

10. Sport! Sporten is ontspanning, een afleiding van jouw voornaamste stressbronnen. Sporten zelf leidt echter ook tot stress, overdrijf dus niet en ken je grenzen.

11. Ontvrienden. Ren je je rot van verjaardag naar verjaardag? Ga na welke mensen belangrijk voor je zijn. Probeer geen twintig vrienden tevreden te houden. Ten eerste lukt dit je niet en ten tweede kost het heel veel energie. Voor je eigen geluk heb je bovendien maar een paar vrienden nodig.

12. Wees tevreden. Verwacht niet zoveel van jezelf. Niemand is perfect en niemand heeft het perfecte leven. Accepteer hoe je leven is en maak er het beste van. Eeuwig streven naar beter en meer maakt je alleen maar ongelukkiger.

13. Geniet. Behalve het toepassen van al deze tips is het ook heel belangrijk om te genieten. Denk eens na over wat jij leuk vindt in het leven. Probeer ook eens wat langer stil te staan bij dat lekkere eten of die mooie zonsondergang. Er is genoeg om van te genieten als je je er maar bewust van bent. Door de afleiding zal de stress verminderen zonder dat je er erg in hebt.