

Stress: stop het op tijd

Om de door jou ervaren stress te verminderen en teruggang in je gezondheid te voorkomen moet de automatische stressresponse gestopt worden. Dat lukt bij relatief weinig ervaren stress vaak nog met ons bewuste brein: afleidende positieve gedachten of wilskracht en hard je best doen blijken voldoende om geen voortdurende overspanning te hoeven ervaren.

Wanneer jouw spanningsboog voortdurend wordt opgerekt ga je lichamelijke en psychische belemmeringen ontwikkelen. In feite schreeuwt je lichaam dat je iets moet veranderen om de ervaren stress te verminderen. Nek, schouders, spanningshoofdpijn, lage rugpijn, onrustige darmen, stuk voor stuk signalen aan je brein dat je iets moet veranderen.

Maar ook zich spontaan ontwikkelende tot dan toe onbekende angsten kunnen de kop op steken. Je krijgt de neiging je terug te trekken, ook in je sociale leven. Bewegen doe je allengs minder terwijl je van alle kanten adviezen krijgt dat juist wel te (blijven) doen.

In de training leer je rechtstreeks signalen sturen naar je onbewuste brein, waardoor jij je automatische, chronische stressresponse stopt.

De werkwijze 'Stop je stressresponse' is gestoeld op inzichten uit de neurowetenschappen en neurolinguïstisch programmeren. Nog onlangs kwam de 'Iceman' in het nieuws bij publicaties van het Radboud ziekenhuis. Voor het eerst werd wetenschappelijk aangetoond dat het eigen menselijk vermogen tot beïnvloeding van de automatische stressresponse een realiteit is. Dit in tegenstelling tot wat tot dusver altijd werd aangenomen.

De methode 'Stop je stressresponse' bestaat niet uit de lichamelijke bijzonder intensieve, bijna extreme methodiek van de Iceman. Gebruikt wordt vooral het vermogen om zelf je eigen onderbewuste gericht aan te leren sturen. De cursus bestaat uit een toelichting op de werking van je brein bij stress, de kracht en werking van je onderbewuste en uit concrete werkwijzen die je kunt toepassen wanneer je een te hoog stressniveau signaleert.

Voorafgaand aan deelname krijg je een vragenlijst toegestuurd (m.b.t. motivatie en algehele gezondheidstoestand) en vindt een telefonische intake plaats. Niet iedereen wordt toegelaten. De cursus wordt afgesloten met een individueel 'face to face' gesprek waarin de voortgang wordt doorgenomen en de eigen hantering van de procedure nog verder wordt versterkt.

Je gaat de verplichting aan na afloop nog enkele keren een vragenlijst in te vullen. Dit omdat de resultaten wetenschappelijk worden gemonitord.

Bel 06-29260869 of mail info@2focus.nl voor nadere informatie of een concrete afspraak.