

GRATIS PROEFHOOFDSTUK

Overwin stress, stap voor stap

Zet je brein van overleven naar veerkracht

Sieto Reitsma

Ergotherapeut en ReAttach-therapeut, 30+ jaren neurorevalidatie

De helende kracht heb je zelf.

sietoreitsma.com



SIETOREITSMA.COM



SIETO REITSMA



SIETOREITSMA



SIETO REITSMA

COLOFON

Ontwerp omslag & binnenwerk: Anouk Jager

Tekst: Sieto Reitsma

Redactie: Marianne Metz

Projectbegeleiding: Marianne Metz & Anouk Jager

Beeld achterplat: Arie Bruinsma

Drukkerij: Rekladruk

Deze druk wordt mede mogelijk gemaakt door:

Ergotherapie Haren

Seemotion

All41 werk en dagbesteding

Reattach Academy

Holistik in Business

Eerste druk, februari 2024

ISBN 978 90 903 81 404

NUR 860

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en /of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online publicatie of op welke andere wijze en /of door welk ander medium ook, zonder toestemming.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.

De maker kan niet aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en /of onvolledigheden in deze uitgave.

© 2024 Sieto Reitsma





GEFELICITEERD MET DIT BOEK!

HALLO DAAR!

Ik ben zo blij dat je dit boek hebt gevonden en ik kan niet wachten om je te laten zien hoe je van stress naar een ontspannen leven kunt gaan. Dit boek is speciaal geschreven om je te helpen, ongeacht wie je bent of wat je achtergrond is. Ik heb ervoor gezorgd dat de woorden en ideeën makkelijk te begrijpen zijn, zodat je er direct mee aan de slag kunt.

In dit boek ga ik je laten zien wat stress is en hoe het ons leven beïnvloedt. Stress kan soms behoorlijk vervelend zijn, maar we gaan ook kijken naar een soort stress die juist goed voor ons kan zijn, genaamd “eustress”. Je gaat ontdekken hoe je stress kunt herkennen en hoe je er op een goede manier mee om kunt gaan.

Ik ga je ook laten kennismaken met ontspanning. Dit betekent dat je manieren gaat vinden om tot rust te komen en je te ontspannen, zelfs als het leven hectisch en druk is. Je gaat leren hoe je jouw ademhaling kunt gebruiken om te ontspannen, en hoe je ‘mindful’ness/aandacht kunt toepassen om meer in het moment te leven. Ik ga je ook helpen bij het creëren van een zelfzorgroutine die bij jou past, zodat je beter voor jezelf kunt zorgen.

Wat je gaat leren en bereiken met dit boek is niet alleen het verminderen van stress, maar ook het ontwikkelen van

veerkracht en innerlijke rust. Je zult leren hoe je negatieve gedachten kunt stoppen en hoe je beter kunt omgaan met je emoties. Ook het stellen van grenzen hoort hierbij, zodat je kunt zorgen voor je eigen welzijn.

DIT BOEK IS ALS EEN KOMPAS DAT JE DE WEG WIJST VAN STRESS NAAR ONTSPANNING.

Ik geloof dat je met de ideeën en oefeningen in dit boek in staat zult zijn om je eigen weg te vinden en de uitdagingen van het leven met meer veerkracht en rust aan te gaan.

Ik nodig je uit om dit boek te zien als een vriend die je helpt en inspireert terwijl je op reis bent van stress naar ontspanning. Samen gaan we obstakels overwinnen en uiteindelijk een rustige plek van ontspanning bereiken.

Ik wens je een geweldige reis door dit boek en ik hoop dat je er veel nieuwe inzichten en handige tips uit zal halen om een leven vol innerlijke rust, vreugde en balans te leiden.

VEEL PLEZIER!

SIETO REITSMA

POUNCE

COLOFON	02
WELKOM	05
VOORWOORD	08
01 STRESS	11
02 AUTHENTICITEIT	31
03 BEWUSTZIJN	47
04 AARDEN	61
05 SLAAP	73
06 ADEMEN	85
07 DANKBAARHEID	97
08 VOEDING	109
DANKWOORD	117
OVER SIETO	118

VOORWOORD

Als oud-fysiotherapeut heb ik vaak de volgende uitspraak gedaan:
'Als elk individu drie á vier keer per week aan sport en fitness zou doen, dan zou dat de gezondheidszorg zestig tot zeventig procent aan uitgaven kunnen besparen.' Nu, met het boek van Sieto, zou ik hieraan toevoegen: mindfulness, ademhalingsoefeningen, koudetraining en dankbaarheidsoefeningen.

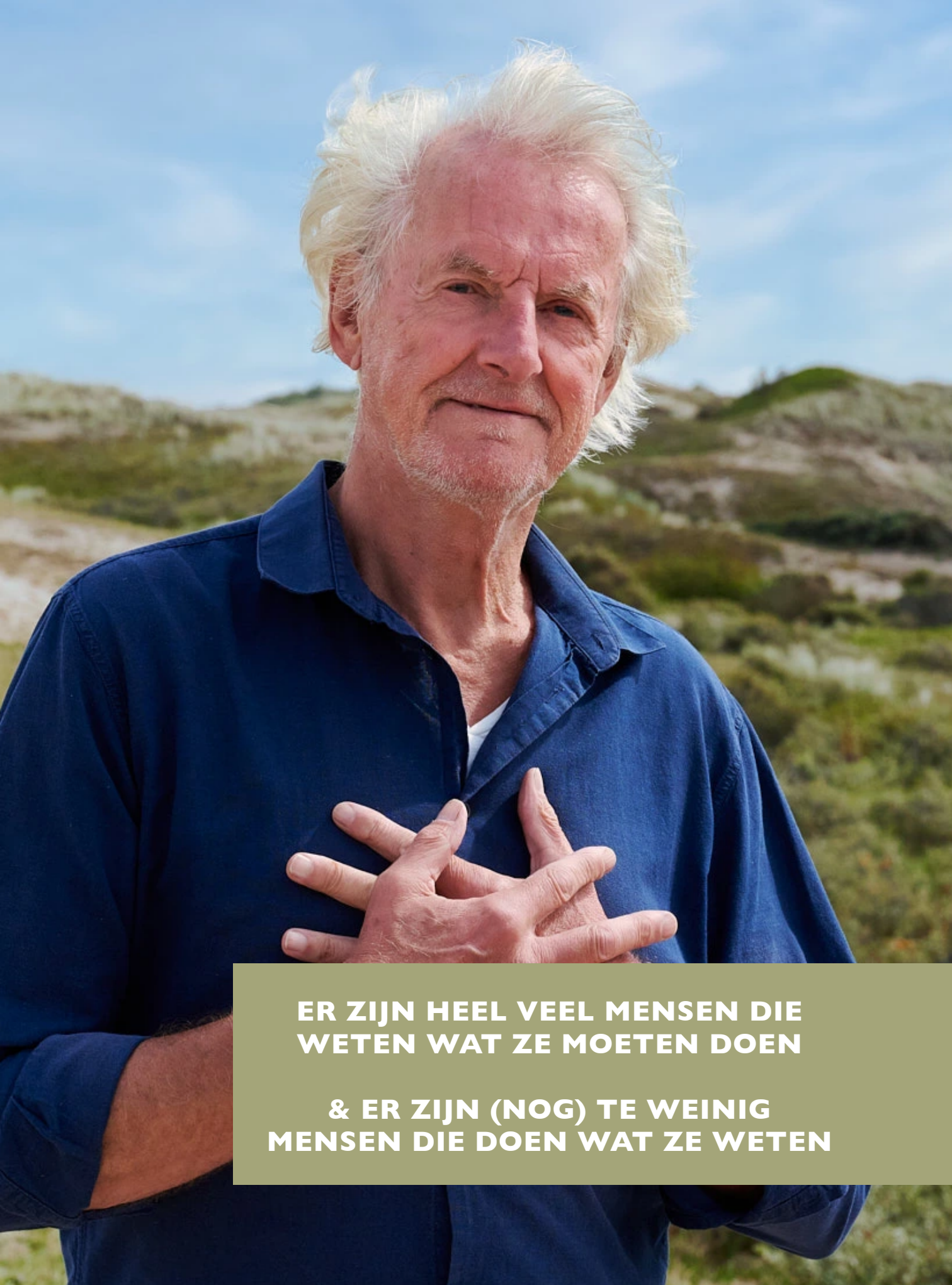
Maar ja, ik hoor mijn Friese opa nog zeggen: "t Giet net om wat de minsken sizze, mar wat de minsken dogge." (Het gaat niet om wat de mensen zeggen, maar om wat de mensen doen.) En daar ligt voor ons allen de uitdaging.

En wie is zo'n mooi voorbeeld van iemand die het niet bij het zeggen hield en het echt is gaan oppakken? Welnu, de schrijver van dit boek, Sieto. Sowieso mooi te lezen hoe jij dankbaar bent naar je ouders en voorouders. En je mag ook dankbaar en complimenteaus zijn naar jezelf. Immers, jouw bereidheid om jezelf de spiegel voor te houden en in jezelf te investeren is de beloning voor waar je nu staat. Het boek is hier een voorbeeld van.

Ik zou wel benieuwd zijn als jij een speech op je eigen begrafenis zou mogen houden. Waarschijnlijk zouden er dan woorden komen in de trant van: 'Al was het niet het eerste wat ik direct heb meegekregen, ik was bereid mijn nek uit te steken, te investeren in mijzelf en niet aflatend bezig te zijn mijn bewustwording te vergroten. Waarschijnlijk heeft mijn ziel gekozen niet alleen heel veel mensen te ondersteunen in hun gezondheid en persoonlijke ontwikkeling, mijn ziel heeft ook gekozen om een voorbeeldfunctie voor de mens te zijn.' Want ja, als jij met beide benen in de Friese klei was blijven staan, was je niet vooruit gekomen. Je bent ook een mooi voorbeeld van het perspectief: als je jezelf heelt, heelt je ook de geschiedenis en de toekomst.

Ik gun veel mensen niet alleen het lezen van het boek, ik gun ze ook dat ze daadwerkelijk de inhoud gaan toepassen, of nog meer gaan toepassen. Dit kan weer bijdragen aan het spiritueel ontwaken.

BOUKE DE BOER



**ER ZIJN HEEL VEEL MENSEN DIE
WETEN WAT ZE MOETEN DOEN**

**& ER ZIJN (NOG) TE WEINIG
MENSEN DIE DOEN WAT ZE WETEN**



01

**S
S
E
R
T
S**

HOOFDSTUK I | STRESS

In 2015 was ik in Malawi. Ik heb daar met een groep mensen via World Servants huizen mogen bouwen. Toen ik weer thuis was, schreef ik op social media het volgende bericht:

"Alweer 3 weken hard aan het werk. Wat me opvalt is dat veel mensen zich druk maken om kleine, vanuit mijn perspectief onzinnige dingen. Na Malawi is mijn perspectief veranderd. Het gaat mij veel beter af om me niet te laten leiden door datgene wat er om me heen in de wereld gebeurt. Volgens mij heb ik in Malawi een kostbare schat gevonden: Vrede. En mensen, dat is één van de meest kostbare bezittingen die je ooit kunt krijgen! Vrede in je relatie, vrede in je werk en vrede met jezelf. Mensen vragen me weleens hoe ik het heb ervaren om daar in Malawi mensen te helpen. Je moet het zo zien: de mensen in Malawi hebben mij geholpen en ik ben ze zeer dankbaar!"

EIGEN REFLECTIE

In Malawi was ik in een hele andere omgeving, in een andere context. Met veel dankbaarheid om me heen en totaal geen stress. De periode waarin ik thuis zat, was vrij hectisch en onzeker. Mijn vader was veel te jong overleden en kort na mijn reis in Malawi ook mijn moeder, ook veel te jong aan die vervelende rotziekte kanker. Ik had mijn baan opgezegd, omdat ik de sleur en weinig uitdaging niet meer prettig vond. Ik werd zzp-er en werd mijn eigen 'baas'; de uitdaging om werk binnen te halen om van te kunnen bestaan.

KORTOM: EEN HEFTIGE PERIODE MET VEEL STRESS.



HERKEN JE ÉÉN VAN ONDERSTAANDE MOMENTEN?:

- Je wilt op vakantie naar het buitenland, je bent al laat en moet de paspoorten nog zoeken;
- Je bent op weg naar een sollicitatiegesprek en staat in de file;
- Je moet examen doen en je hebt je verslapen;
- Je wilt je telefoon opladen, omdat deze bijna leeg is en je kunt de lader niet vinden;
- De kinderen moeten naar school, maar ze schieten maar niet op;
- Je hebt sinds kort een variabel energiecontract en krijgt het energieoverzicht met de bijbehorende kosten.

OF DE VOLGENDE GEDACHTEN:

- Ik ben niet goed genoeg
- Ik ben bang om mijn baan kwijt te raken
- Ik ben bang om mijn naasten kwijt te raken
- Ik ben bang om te weinig geld over te houden
- Ik ben bang om ziek te worden

**STRESSSSSS !
HEEL HERKENBAAR TOCH?**

In 2016 schreef ik de volgende tekst: “Het is al weer een week geleden dat ik de Amstel Gold Race fietste. Na 30 km ben ik met een snelheid van 30 km per uur door een valpartij vol op het asfalt beland. Helm kapot, fiets kapot, lichaam nog heel. Na een uur tijdsverlies bij de fietsenmaker toch de 210 km uit gefietst. En dan toch nog kunnen genieten van die prachtige tocht met mooie beklimmingen. Ondanks tegenslagen je doelen toch kunnen bereiken. Het is net als in het echte leven en het is de moeite waard. Weer een (pijnlijke) levensles er bij.” Als ik dit nu lees, dan denk ik: “Hoe slim was je daar, vriend?”

Maar ja, ik ben nu al een aantal jaren verder en veel ervaringen rijker.

HOE JE STRESS KUNT HERKADEREN

HIER ZIJN ENKELE HANDIGE WEETJES OVER STRESS:

Stress is een hele normale reactie van je lichaam en geest op een ingrijpende gebeurtenis of verandering. Het lichaam en brein reageren op een situatie die als bedreigend of uitdagend wordt ervaren. Stress is dus heel normaal en hoort erbij.

- Volgens onderzoek van celbioloog, auteur en oud-docent aan de medische faculteit van de Universiteit van Wisconsin, Dr. Bruce Lipton PhD, veroorzaakt stress zeker 95% van alle ziekten en aandoeningen in onze huidige Westerse wereld.
- Als je langer dan 20 minuten stress hebt, kan er al schade ontstaan in je brein en in je lichaam.
- Er zijn veel verschillende manieren om stress te verminderen of om te gaan met stress. Je kunt bijvoorbeeld gaan mediteren, meer

tijd nemen voor jezelf, meer rustmomenten inplannen, ontspanningsoefeningen gaan doen, er met iemand over praten. Je zult merken dat je er niet alleen voor staat en dat er heel veel mensen zijn met stressklachten.

- Sommige mensen kunnen stress op een gezonde manier verwerken (coping), andere mensen hebben wat meer moeite hiermee of hebben wat meer hulp nodig.
- Het is belangrijk om te weten dat niet alle stress negatief is. Soms kan stress een positief effect hebben door ons te motiveren om dingen te doen of om te presteren. Dit wordt ook wel eustress genoemd.

STRESS OMZETTEN IN ACTIE

Hoewel de periode heftig was, heb ik mijn stress omgezet in actie. Ik moest er zijn voor mijn gezin, ik moest geld verdienen, ik moest mijn netwerk uitbreiden. Dit was nodig en nog niet zo

makkelijk. Op mijn tijdlijn van Facebook schreef ik in 2017 het volgende:

“Laatste dag van deze prachtige vakantie. De Col de Cayolle op fietsen was echt een uitdaging. Op het hoogste punt 2326 meter! Dat was een hele interne dialoog met mezelf.

Mijn baan heb ik opgezegd, ik hou van uitdaging, net als de berg. En toch is het best wel zwaar en best spannend. Tijdens de laatste 8 km beklimming met stijgingspercentages van meer dan 8% hoorde en zag ik in gedachten mijn beide ouders aan de kant van de weg staan. Gebalde vuisten, “kom op zoon, je kunt het!” Dat zijn nog eens hulpbronnen.

Prachtige metafoor, die berg. Toch nog even 2 kaarsjes aangestoken. 1 voor de dierbaren die er fysiek niet meer zijn en 1 voor mijn leven. Dat het vuur nog lang mag branden.”

Dat heeft erin geresulteerd dat ik in 2018 als zzp-er in de praktijk voor Ergotherapie Haren ben gestapt en dat ik sinds 2021 mede-eigenaar ben van deze zeer succesvolle praktijk en heel veel mensen kan behandelen, coachen en trainen (en ik kan er mijn gezin en mijzelf van onderhouden).

**“ THE PATH TO
SUCCESS IS TO
TAKE MASSIVE,
DETERMINED
ACTION ”**

– TONY ROBBINS





SYMPTOMEN VAN STRESS:

- concentratieproblemen
- kort lontje (prikkelbaar)
- gevoelens van angst of depressie
- hoofdpijn
- spierpijn
- vermoeidheid
- hartkloppingen
- veranderingen in eetgewoonten
- huidproblemen
- slechte concentratie
- moeite met het nemen van beslissingen
- sociale terugtrekking
- alcohol- of drugsgebruik
- moeite met het onthouden van dingen
- moeite met het maken van beslissingen

HERKEN JE ÉÉN OF MEERDERE VAN DEZE SYMPTOMEN?

OORZAKEN VAN STRESS:

Er zijn vele factoren die kunnen leiden tot stress, zoals:

- Financiële zorgen
- Relatieproblemen
- Problemen op het werk
- Gezondheidsproblemen, zoals pijn of een chronische aandoening
- Druk om te presteren, zoals op school/werk.
- Veranderingen in het leven, zoals een nieuwe baan, verhuizing of het krijgen van een kind
- Ongunstige levensomstandigheden, zoals armoede, werkloosheid of een gebrek aan sociale steun
- Gebeurtenissen in het nieuws of op sociale media die onrustig maken of bezorgdheid veroorzaken
- Hormonale veranderingen, zoals die voorkomen tijdens de zwangerschap of de menopauze.

Het is belangrijk om te onthouden dat iedereen anders is en dat wat voor de een een stressvolle situatie is, voor de ander niet per se hoeft te gelden.

COVID-19

Als gevolg van het coronavirus (covid-19) is er veel in de wereld veranderd. Ongeacht wat je ervan vindt, heeft het gezorgd voor onrust, angst, beperking in (fysiek) contact tussen mensen.

- ✕ Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het beperken van fysiek contact en sociale interactie kan leiden tot gezondheidsproblemen, zoals stress, depressie en eenzaamheid.
- ✕ Een aantal studies heeft aangetoond dat het beperken van fysiek contact en sociale interactie kan leiden tot een afname van de cognitieve functies, zoals aandacht, geheugen en probleemoplossend vermogen.

AANTAL MENSEN MET STRESS

We leven in een stress-maatschappij. Het is moeilijk om een exact aantal te geven van hoeveel mensen er zijn met stressklachten. Omdat stress een normale reactie is op belangrijke levensgebeurtenissen of veranderingen en omdat stresssymptomen kunnen variëren van persoon tot persoon. Sommige mensen hebben misschien meer stress dan anderen, afhankelijk van hun levensstijl, persoonlijkheid en omgeving.

Volgens een aantal schattingen ervaart ongeveer 75% van de mensen in de westerse wereld stress op enig moment in hun leven.

In 2022 heb ik als ergotherapeut 320 cliënten behandeld in mijn praktijk. Hiervan waren 118 cliënten met post-covidklachten. Dat is bijna 30% van de cliënten met een overprikkeld brein. De rest had andere klachten (Parkinson, CVA, MS, artrose e.d.). Ook zij ervaarden natuurlijk heel veel stress als gevolg van de beperkingen die ze ondervonden.

Wat ik als patroon zie bij cliënten met ernstige post-covidklachten is dat ze bepaalde gemeenschappelijke karaktereigenschappen hebben:

- Ze zijn erg loyaal naar de werkgever;
- Ze hebben een overgroot verantwoordelijkheidsgevoel;
- Ze zijn erg zorgzaam naar de ander en negeren daardoor eigen behoeftes en verlangens;
- Ze vinden het moeilijk om hun eigen grenzen aan te geven;
- Ze zijn bang om door een ander niet goed

genoeg of niet aardig gevonden te worden (door hard werken en de lat voor zichzelf heel hoog te leggen, proberen ze te bewijzen dat ze wel goed genoeg zijn)

- Meestal zijn ze werk gaan doen waar ze door schade en schande (door dingen die ze in hun leven hebben meegemaakt) heel erg goed in zijn geworden, maar hebben ze niet hun hart gevolgd.

Dan krijgen ze een aandoening als bijvoorbeeld covid en dan zegt het brein: “Stop, tot hier en niet verder”.

Wat er feitelijk gebeurt is dat het brein

overprikkeld is. Daardoor krijgen mensen klachten als vermoeidheid, geheugenproblemen, hoofdpijn, concentratieverlies, en dergelijke.

HERKEN JE JEZELF IN ÉÉN OF MEERDERE VAN BOVENSTAANDE KARAKTEREIGENSCHAPPEN?

OOK GOED NIEUWS!

Kortdurende stress: is geen probleem.

Soms hebben we dit even nodig om in actie te komen.

Langdurende stress: is ziekmakend.

Er dan kunnen diverse klachten en ziektes ontstaan. Dit zie ik dan ook terug: fibromyalgie, migraine, hartklachten, te hoge bloeddruk, ... noem ze maar op.

POSITIEVE STRESS

(EUSTRESS)

Positieve stress, ook wel eustress genoemd, is een vorm van stress die kan helpen om ons te motiveren en te presteren. Het is de stress die we voelen als we opgewonden zijn om iets nieuws te doen of als we ons voorbereiden op een belangrijke gebeurtenis.

Een voorbeeld van positieve stress is de stress die we voelen voor een belangrijke presentatie op het werk. Deze stress kan ons helpen om goed voorbereid te zijn en ons best te doen tijdens de presentatie. Een ander voorbeeld van positieve stress is de stress die we voelen voor een bruiloft of een andere belangrijke fijne gebeurtenis. Deze stress kan ons helpen om alles goed te organiseren en ons te concentreren op het genieten van de gebeurtenis.

LEER DOSEREN & ONTSPANNEN

Het is belangrijk om te onthouden dat **te veel positieve stress ook negatief kan zijn** en kan leiden tot gezondheidsproblemen. Het is daarom belangrijk om te leren hoe je met stress kunt omgaan en om te onthouden dat het oké is om af en toe tijd voor **jezelf te nemen om te ontspannen en te herstellen**.

REM- EN GASPEDAAL

Ons lichaam heeft een rempedaal en een gaspedaal, net als in een auto. Deze metafoor gebruik ik heel vaak bij mijn cliënten. Je hebt een rempedaal en je hebt een gaspedaal. Beide pedalen zijn belangrijk, weet ze goed te gebruiken.

Met name veel post-covid en overspannen mensen herkennen deze metafoor goed. Hun brein staat altijd aan en vaak zijn ze overprikkeld. Het gaspedaal blijft dan hangen, met alle gevolgen van dien.

Het autonome zenuwstelsel is verantwoordelijk voor het regelen van de automatische functies van het lichaam, zoals hartslag, bloeddruk, spijsvertering en ademhaling. Dit autonome zenuwstelsel is onderverdeeld

in het sympathische zenuwstelsel en het parasympathische zenuwstelsel, die tegenovergestelde effecten op het lichaam hebben.

Het **sympathische zenuwstelsel**, ook wel het “**gaspedaal**” genoemd, activeert het ‘vecht of vlucht’-systeem en bereidt het lichaam voor op stressvolle situaties. Het verhoogt de hartslag, de bloeddruk en de bloedsuikerspiegel en vermindert de spijsvertering en de darmbewegingen.

Het **parasympathische zenuwstelsel**, ook wel het “**rempedaal**” genoemd, werkt om het lichaam te ontspannen en te herstellen tijdens rust. Het verlaagt de hartslag, de bloeddruk en de bloedsuikerspiegel en verhoogt de spijsvertering en de darmbewegingen.

Het is belangrijk om een gezonde balans te behouden tussen het sympathische en parasympathische zenuwstelsel om een gezonde geest en een gezond lichaam te behouden. Te veel stress kan leiden tot een onbalans tussen deze twee systemen, wat kan leiden tot gezondheidsproblemen.

AANTAL GEDACHTEN OP EEN DAG

Er is geen specifiek aantal gedachten dat een persoon per dag heeft, omdat dit sterk kan variëren van persoon tot persoon. Sommige mensen hebben misschien meer gedachten per dag dan anderen, afhankelijk van hun levensstijl, persoonlijkheid en omgeving.

Er zijn echter enkele studies die hebben geprobeerd het gemiddeld aantal gedachten per dag te schatten. Volgens sommige schattingen heeft een persoon gemiddeld tussen de 30.000 en 50.000 gedachten per dag. Dit is een zeer ruime schatting. Het is belangrijk om te onthouden dat dit gemiddelde waarschijnlijk zal variëren van persoon tot persoon.

Het is ook belangrijk om te onthouden dat gedachten niet altijd op een bewust niveau plaatsvinden, gedachten kunnen ook onbewust zijn. Het is daarom moeilijk om precies te zeggen hoeveel gedachten een persoon per dag heeft.

WIST JE DAT...

Ons brein ongeveer 4,5 miljoen eenheden aan informatieprikkels, die per seconde op ons afkomen, filtert tot kleine behapbare informatie-eenheden? Dit om ons te beschermen tegen de overweldigende wereld. De hersenen ontvangen voortdurend signalen vanuit ons lichaam, samen met een knetterende stroom zenuwimpulsen. Wij ervaren de materiële wereld met al zijn beelden, geluiden, geuren, smaken en structuren. Maar de hersenen houden ons op een fantastische manier voor de gek!

Er is namelijk geen enkel verband tussen de onbewerkte gegevens in ons lichaam en ons subjectieve besef van de buitenwereld. Het kan best zijn dat onze buitenwereld niet meer dan een droom is. Datgene wat we in de wereld waarnemen, kleuren onze hersenen zelf in. Datgene waar jij je aandacht op richt, heeft met jezelf te maken.

KLINKT HET WAZIG? HET IS INDERDAAD EEN ONBEWUST PROCES!



OVERPRIKKELD BREIN

Wat ik weet uit ervaring met therapie bij mensen met een overprikkeld brein is dat ze veel in hun hoofd zitten. Het brein 'staat altijd aan', gedachten razen maar door. Aangezien dit heel veel energie kost, is dit niet handig, omdat ze heel vaak erg moe zijn.

Ik geef ze tips en oefeningen om te dalen in de 'arousal'. Arousal is een toestand die aangeeft hoe alert je bent en of je op dat moment zintuiglijke prikkels uit je omgeving kan opnemen en verwerken. Dalen in de arousal wil zeggen: gronden. Letterlijk je voeten op de grond te voelen (je gebruikt je brein dan om waar te nemen). Ik kom hier later nog op terug. In dit boek geef ik meerdere bruikbare tips en adviezen.

SOCIAL MEDIA

Er is bewijs dat het gebruik van sociale media leidt tot stress en andere mentale gezondheidsproblemen. Dit kan komen door factoren zoals:

- **Vergelijking:** Het kan moeilijk zijn om niet te vergelijken met anderen op sociale media, vooral als mensen alleen hun

hoogtepunten delen. Dit kan bij anderen leiden tot gevoelens van onzekerheid of minderwaardigheid.

- **Negatieve feedback:** Het kan stress veroorzaken als je op sociale media negatieve reacties krijgt.
- **Cyberpesten:** Als je het slachtoffer bent van pesten op sociale media.
- **Afleiding:** Wanneer je te veel tijd op sociale media besteedt en je andere verplichtingen niet afmaakt.
- **Slaapstoornissen:** Als je vlak voor het slapengaan op social media actief bent, kan dat leiden tot slaapstoornissen. Wanneer dat ernstige vormen aanneemt kan dat vervolgens leiden tot stress en andere mentale gezondheidsproblemen.



SOCIAL MEDIA DETOX

Ik heb tijdens mijn twee weken Malawi mijn telefoon moeten inleveren. Eerst was het wennen, je zit toch in een soort automatisme om maar steeds op de telefoon te kijken. Maar ik kan echt zeggen dat het bevrijdend is. Ik kwam steeds meer in mijn gevoel, in de vertraging en ontspanning. Eigenlijk zou je regelmatig even een 'social media detox' moeten doen.

MENSEN BETER MAKEN

Stress is eenvoudig te signaleren en aan te pakken. Vandaar dat ik dit boek geschreven heb. **Ik wil zo veel mogelijk mensen helpen.** In onderstaande tekst, die ik ooit eens heb gepost, staat mijn missie benoemd:

“Ik heb de mooiste baan die er is (ergotherapie). Ik wil zo veel mogelijk mensen helpen. En dat lukt, de verwijzingen stromen binnen. Die drive heb ik te danken aan mijn vader Bindert Reitsma, helaas veel te jong overleden. Op 8-jarige leeftijd vertelde ik hem: “Heit (papa), ik ga je beter maken.”

Ik ben al 24 jaar ergotherapeut, ik ben een jaar fysiotherapeut geweest, ik heb alle richtingen in NLP (neuro linguïstisch programmeren) en systemisch werk gevolgd, Re-Attach afgerond en ingezet. Ik heb heel veel mensen gezien, gesproken en geholpen.

Mijn vader heb ik niet kunnen genezen.

Toch zal ik blijven strijden tegen ziekte en wil ik een betere versie van mezelf worden. En neem maar van mij aan. Ik geef niet op! Ik help mensen met lichamelijke problemen en mentale, emotionele en energetische/spirituele issues. Een soort ergotherapie plus dus.

Mensen beter maken

Dat is mijn belofte aan jou als lezer!



**“ MY LIFE IS
MY MESSAGE ”**

- MAHATMA GANDHI

LICHAAMSBEWUSTZIJN

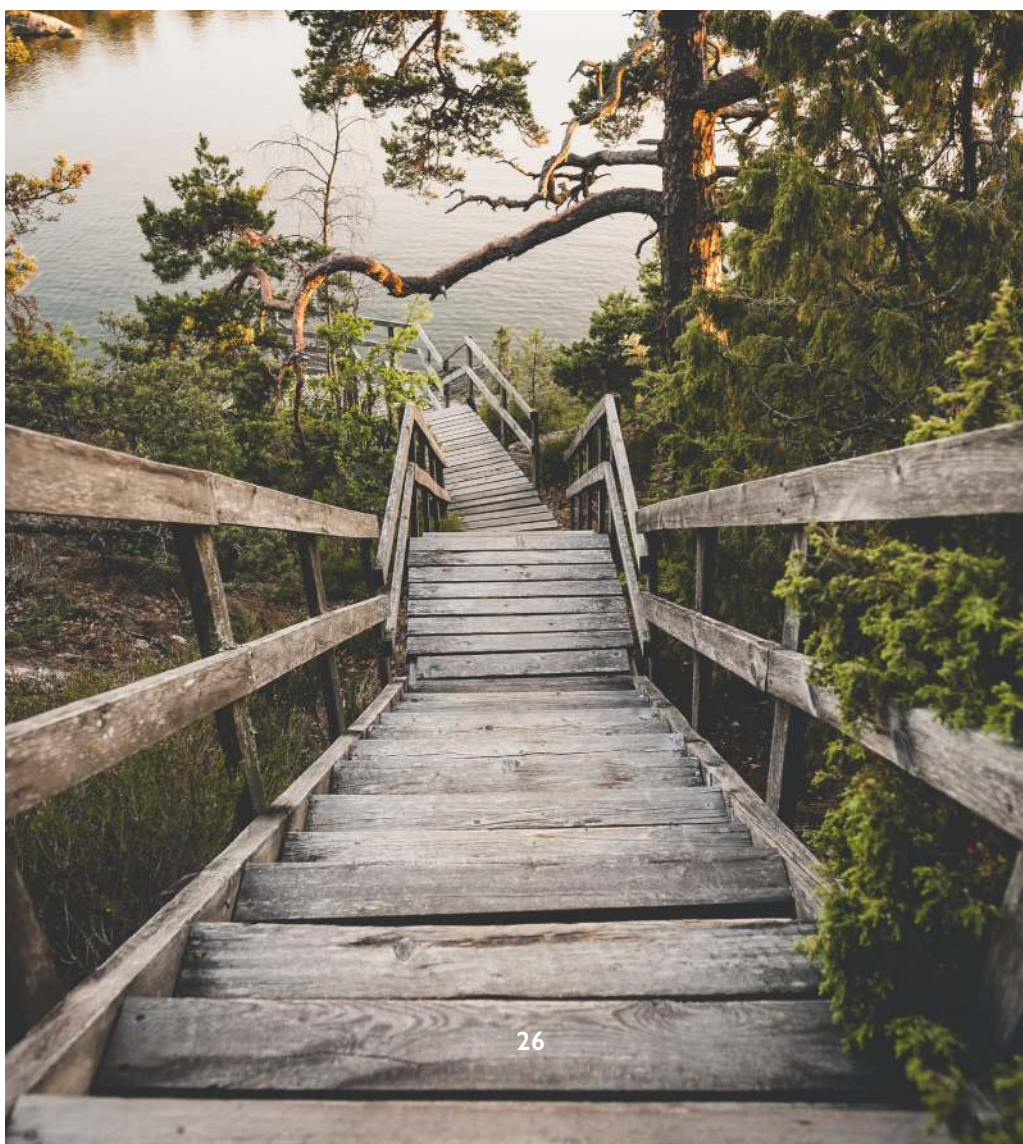
Lichaamsbewustzijn draait om bewustwording en het waarnemen van signalen van je lichaam. Je beweging, houding, gebaren, ademhaling en stem vertellen hoe je je voelt, wat je nodig hebt en hoe het met je gaat.

Je lichaam weerspiegelt je geschiedenis en ervaringen. Spanningen, emoties en onbewuste beslissingen nestelen zich in je lichaam en veroorzaken reacties en spanningen. Dit beïnvloedt je vitaliteit en ademhaling. Met bewegings- en adem oefeningen kun je deze spanningen geleidelijk loslaten en kom je meer in

balans. Je leert weer te vertrouwen op de wijsheid van je lichaam waardoor de stress verdwijnt.

Door meer op je lichaam te vertrouwen en het met aandacht te voelen, kun je de boodschap ervan beter begrijpen. Je lichaam is altijd in beweging en een dynamisch onderdeel van jouw leven. Het biedt een onuitputtelijke bron van informatie. Je lichaam kan niet liegen!

Neem de signalen van je lichaam serieus, leer jezelf beter kennen, benut je kwaliteiten, sta krachtiger in het leven en voel je beter.



OEFENING LICHAAMSBEWUSTZIJN:

- Rek je elke ochtend goed uit bij het opstaan en schud je lichaam wakker. Groet jezelf op jouw eigen manier.
- Breng regelmatig je aandacht bewust naar je ademhaling.
- Draai je schouders en bekken een keer per dag naar voren en naar achteren. Doe dit met volledige aandacht voor de beweging.
- Adem bewust naar het deel van je lichaam waar je spanning of weerstand voelt. Ontdek wat dit doet.
- Doe een vreugdevolle ademhalingsoefening: sta met je voeten iets breder dan je heupen en strek je armen schuin omhoog. Adem in en omarm jezelf, adem dan uit.
- Neem 's avonds voor het slapengaan even de tijd om terug te kijken op wat er goed is gegaan die dag. Benoem dit hardop, adem het in en maak er een beweging bij. Adem dan tevreden en rustig uit.

JE BENT NU DIT BOEK AAN HET LEZEN.
BEN JIJ JE ERVAN BEWUST HOE HET IS MET:

- De spanning in je nek en schouders?
- De spanning in je benen?
- De snelheid en diepte van je ademhaling?
- De geluiden om je heen?
- Ben je je bewust van de omgeving?
-

Hoe meer zelfbewustzijn je hebt, hoe meer je vanuit je ware zelf kunt handelen. Het lichaam wijst je de weg naar vrijheid.





02

AUTHENTICITEIT

WAT IS JOUW VERHAAL?
WAT IS JOUW PERSPECTIEF?
WAT ZIJN JOUW OVERTUIGINGEN?

EN DIT WAS NOG MAAR HOOFDSTUK 1

Benieuwd hoe je verder komt?

Je hebt net gelezen hoe stress werkt en waar jouw knoppen zitten. De volgende stap is doen. Daar heb je twee wegen voor.

1 · Doe de gratis stress-check

Tien vragen, twee minuten, direct je persoonlijke stress-score met concrete eerste stappen.

sietoreitsma.com/stress-check

2 · Reset je Overprikkelde Brein

Het complete online programma: 8 modules, invulbare werkbladen en de volledige oefeningenbibliotheek. Zet je op de wachtlijst en krijg de introprijs.

sietoreitsma.com/reset

De helende kracht heb je zelf. Mijn werk is om die weer aan te zetten.

Warme groet, Sieto