

Week 4: Omgaan met Stress: antwoorden versus reageren

STOP: de één-minuut Adem Ruimte

Video's van deze week:

We beginnen met **De psychologie van Stress**, een 3-minuten 'plagende' video, gevolgd door **Stress – Portret van een Moordenaar**, beide door Robert Sapolsky. Sapolsky is een neurowetenschapper van de Stanford Universiteit en misschien wel 's werelds bekendste autoriteit op het gebied van de effecten van stress. Deze video beschrijft de fysiologie van stress en hoe, in het moderne leven, onze stress, door de evolutie ontworpen om ons voor gevaar te behoeden, onze levens wezenlijk in gevaar kan brengen als het continu wordt geactiveerd en zonder oplossing. Dit is het slechte nieuws.

Het goede nieuws, **Hoe je Stress tot je Vriend kunt maken**, komt van Kelly McGonigal, een psycholoog gespecialiseerd in geneeskunde, die stress in perspectief zet, re-framing stress, niet als een vijand van gezondheid en welbevinden, maar als een antwoord dat beschermend en zelfs levenschenkend is. In de derde video beschrijft Susan Bauer-Wu hoe mindfulness stress kan tegenwerken en introduceert je **STOP, een Korte Mindfulness Oefening** die je letterlijk overal en altijd kunt toepassen om je te aarden en je te helpen meer veerkrachtig en effectief te zijn in het zicht van moeilijke situaties.

Lezen:

Wat is stress en Harvard Health's **Begrijpen van de Stress Reactie**, beschrijven de fysiologische en neologische effecten van stress, onderscheidend tussen acute stress, die van korte duur en passend is en chronische stress, de belangrijkste oorzaak van stress gerelateerde gezondheidsproblemen.

Anatomie van de Angst is een grafische afbeelding van de stress reactie. **STOP: de één-minuut Adem Ruimte** is een één pagina beschrijving van het proces dat je zult gaan gebruiken voor de informele oefening van deze week.

Dagelijkse Oefeningen:

Voor de formele oefening gaan we door met afwisselend Yoga en Zittende Meditatie. Als er een yoga is, die je nog niet beoefend hebt, dan zou dit de tijd kunnen zijn om die nu één of meer keer uit te proberen.

Voor de informele oefening zoek je naar mogelijkheden om STOP in de loop van de dag in praktijk te brengen. Verwacht niet, dat je de precieze stappen van 'stop' herinnert tijdens de meeste keren dat je het op een dag probeert – het is voldoende dat je je herinnert te stoppen en adem te halen. De beste manier om het tot een tweede natuur te maken, is om het te beoefenen als je niet gestrest bent, bijvoorbeeld in de 'tussentijden', zoals wachten in de rij, lopen van het ene kantoor naar het andere, in/uit je auto stappen enz.

Hieronder staat het materiaal voor deze week:

Video's:

De psychologie van Stress, korte video, door Robert Sapolsky (3 min.)

Stress – Portret van een Moordenaar, National Geographic Special door Robert Sapolsky (27 min.)

Hoe je Stress tot je Vriend kunt maken, door Kelly McGonigal (14 min.)

STOP, een Korte Mindfulness Oefening, door Susan Bauer-Wu (4 min.)

Lezen:

Wat is stress

Anatomie van de Angst

Begrijpen van de Stress Reactie

STOP: de één-minuut Adem Ruimte

Dagboek:

Formele oefening – I Yoga en Zittend

Informele oefening – STOP: de één-minuut Adem Ruimte