

Stressionele Intelligentie

Jean-Luc Mommaerts, MD, MSc

AURELIS ©

Gebruiksaanwijzing

Verslind dit mini-boekje niet in één keer. Houd het een tijdje bij je en lees zo nu en dan een paar tekstjes. Neem dan even de tijd om de betekenis ervan voor jou goed tot je te laten doordringen.

Laat je raken. Laat de tekst tot leven komen door hem te be-leven.

Vorm aldus een uitnodiging tot jezelf om te veranderen in de richting van je doel.



p.2

Voorkeur

<Stressionele intelligentie> is in alle situaties de voorkeur kunnen geven aan eenvoudige gevoelens en respect voor iedereen.



p.3

Zelfredzaamheid

Om de stress in een situatie te verlichten, kan je oefenen op het verhogen van je zelfredzaamheid,

zelfs al doe je dat op een totaal ander domein zoals sport.



p.4

Relaxatiemethoden

Enkele goede relaxatiemethoden *kunnen* gebruiken, is al een goede manier om je stress-zelfredzaamheid te verhogen.

Een korte concentratie op ademhaling duurt 20 sec.



p.5

In de huid

Beeld jezelf regelmatig in in de huid van iemand die je kent en die je bewondert vanwege zijn stressbestendigheid.

Observeer en imiteer.



p.6

Buigen in de wind

Het is beter al eens te buigen in de wind van het leven, dan 'hard' te staan tot het leven je breekt.

Oefen jezelf dus in de stressbestendigheid van een rietstengel.



p.7

Stress

Ziekten

Je afweersysteem tegen ziekten staat duidelijk onder invloed van stress.

Beslis dus ook vandaag om voldoende aandacht te geven aan je persoonlijke ont-stressing.

p.8

Ijzereen gestel

Een 'ijzereen gestel' gaat zolang te water tot het roest.

Vertrouw niet jarenlang op je gestel als *uitvlucht* om maar door te draven terwijl je eigenlijk wel beter weet.

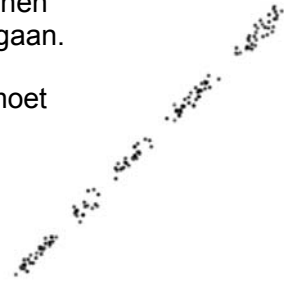


p.9

Ook in de toekomst

<Stressionele intelligentie> wil zeggen : niet alleen nu, maar ook in de toekomst de stress kunnen verdragen zonder onderuit te gaan.

Dat is iets waar je NU voor moet ijveren.



p.10

Lai sser-aller

Als overdreven idealisme en plichtsbewustzijn maken dat je vastloopt, is het voor iedereen beter dat je wat meer 'laisser-aller' aan de dag legt.



p.11

Blijf bezig

Volledige rust is geen goede remedie tegen burn-out.

Zorg dat je altijd bezig blijft op een niveau dat je toch enige bevrediging schenkt.

Steek de handen uit de mouwen en gooi kolen op het vuur.



p.12