

Eerste Hulp Bij Onrust

Zorg goed voor jezelf: leer ontstressen!

In stress zijn delen van je brein ontoegankelijk

Andere delen (angstcentra) zijn overactief.

- Daardoor is je lichaam in stress (te veel adrenaline, cortisol, hartkloppingen, oppervlakkig ademen, last van vermoeide armen en benen, spijsvertering werkt niet zo goed...)
- Daardoor krijg je stressreacties:
irritatie en vitten op anderen (vechtreacties)
weg willen, afleiding zoeken, iets anders willen doen (vluchten)
lichamelijke klachten (bevriezen)

Kalmeer je brein: ontstress zodra je geïrriteerd, angstig of lastig wordt, en ook 'als het jou te veel is'...

Oplossing: creëer verbindingen in je brein

'Het ABC van ontstressen' is een snelle en efficiënte manier om verbindingen te maken in je brein: je raakt van je stress af.

Bekijk de uitleg online en download het stappenplan.

Pas het toe en ervaar direct het effect van '**Het ABC van ontstressen**'.

Resultaat: verbonden brein

De door stress verstoorde hersenfuncties herstellen zichzelf.

P.S. Maak een foto van dit bericht, stuur het door en hang het op.

