

## Hey

Dit werkboek is speciaal voor jou ontworpen. Misschien heb je het zelf gekocht of kreeg je het cadeau van iemand die denkt dat jij kan geholpen worden met dit boek. Of misschien heb je het gekocht om andere kinderen en jongeren te kunnen helpen.

Veel mentale en lichamelijke klachten vinden hun oorsprong in het onvoldoende ontladen van stress. Er is ook een sterk verband tussen stress - concentratiemoeilijkheden en leerproblemen.

Misschien ondervind je klachten waarvoor er geen oorzaak gevonden wordt: hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, duizeligheid, spierpijnen of andere. Misschien kreeg je reeds een diagnose: hyperventilatie, faalangst, stress, prikkelbaar darmsyndroom of hoogsensitiviteit.

Maar misschien beseft je zelf zeer goed dat je onder stress staat en gespannen bent.

Je bent heus niet alleen! Veel opgroeiende jongeren ervaren negatieve gevoelens en spanningen. Je kan hier echter iets aan doen. Je kan jezelf technieken aanleren om op een betere manier om te gaan met de onvermijdelijke stress die het leven met zich meebrengt. Lijkt je dit geen leuk idee?

Het doel van dit werkboek is om je te leren omgaan met de stress en spanning die je soms ervaart en om je te leren ontspannen en genieten.

Je krijgt uitleg zodat je beter begrijpt hoe je lichaam reageert onder stress, hoe stress ontstaat en wat je kan doen om minder stress te hebben en om op een goede manier om te gaan met stress.

Het is een werkboek waarmee je tijd moet nemen om te oefenen. Het is geen leesboek om even snel door te lezen. Het opzet is om er echt mee aan de slag te gaan en minstens 2 weken per hoofdstuk te oefenen. Veel oefeningen zijn ontworpen en bevatten een opbouw. Het is daarom belangrijk om de volgorde van technieken en oefeningen te volgen. Zo zal je na het beëindigen van dit boek beduidend minder stress ervaren. Weet dat niet alle oefeningen even veel effect kunnen hebben. Maar dat je door te oefenen erachter kan komen welke oefeningen jij leuk vindt of welke oefeningen jou helpen.

Het boek bevat diverse handvaten die je bij vrienden, thuis, op je vakantiejob of op school kan toepassen. In dit werkboek krijg je opdrachten en tools om met je zorgen aan de slag te gaan. Probeer deze opdrachten zo zorgvuldig

mogelijk uit te voeren en neem er je tijd voor. Hoe beter je oefent hoe groter het effect van de oefening is!

Je kan dit boek volledig zelf gebruiken, of je kan hulp inschakelen van een ouder, vriend of hulpverlener. Weet dat er niets is om je over te schamen! Je hoeft niet alles alleen te doen.

Bij elk hoofdstuk vind je ook een blad voor inspiratie. Dit blad kan je gebruiken om bijkomende tips, informatie of leuke foto's op te kleven. Maak er gerust jou persoonlijke werkboek van.

***Oefen gerust op je eigen tempo. Have fun!***