

# Inhoud

## Hey 1

### 1. Stress? 4

Hoe ontstaat stress? 5

Is stress gevaarlijk? 5

Ontdek je eigen stress 7

Zelfevaluatie 10

### 2. Stress en jouw lichaam 13

Werking hersenen 13

Gewaarwording stress 18

Zelfzorg 19

### 3. Ademhaling 22

Bewuster met ademhaling bezig zijn 24

Oefenen! 28

### 4. Spanning versus Ontspanning 31

Spanning 31

### 5. Progressieve relaxatie 36

Wat doet "diepe" ontspanning met ons ? 36

### 6. SOS stress 43

Crisismomenten ? 43

Frustratielijst 44

Spanning en onze gedachten 47

**Stressmanagement 54**

**Oefenen! 64**

**7. Bewust handelen 67**

**Helpende gedachten 74**

**Oefenen! 77**

**8. Meditatie 79**

**Oefenen! 82**

**Zelfevaluatie 84**

**Slotwoord 88**

**Bronnenlijst 90**