

## 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 (bevrozen)

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.

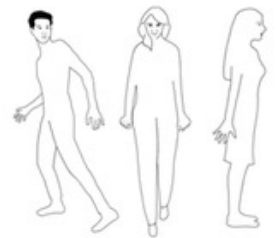
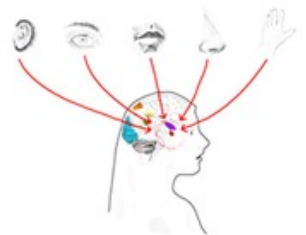
Bekijk de uitleg en download het stappenplan.

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 en stuur het door.



[www.ontstressen.nu](http://www.ontstressen.nu)