



FrieslandCampina 

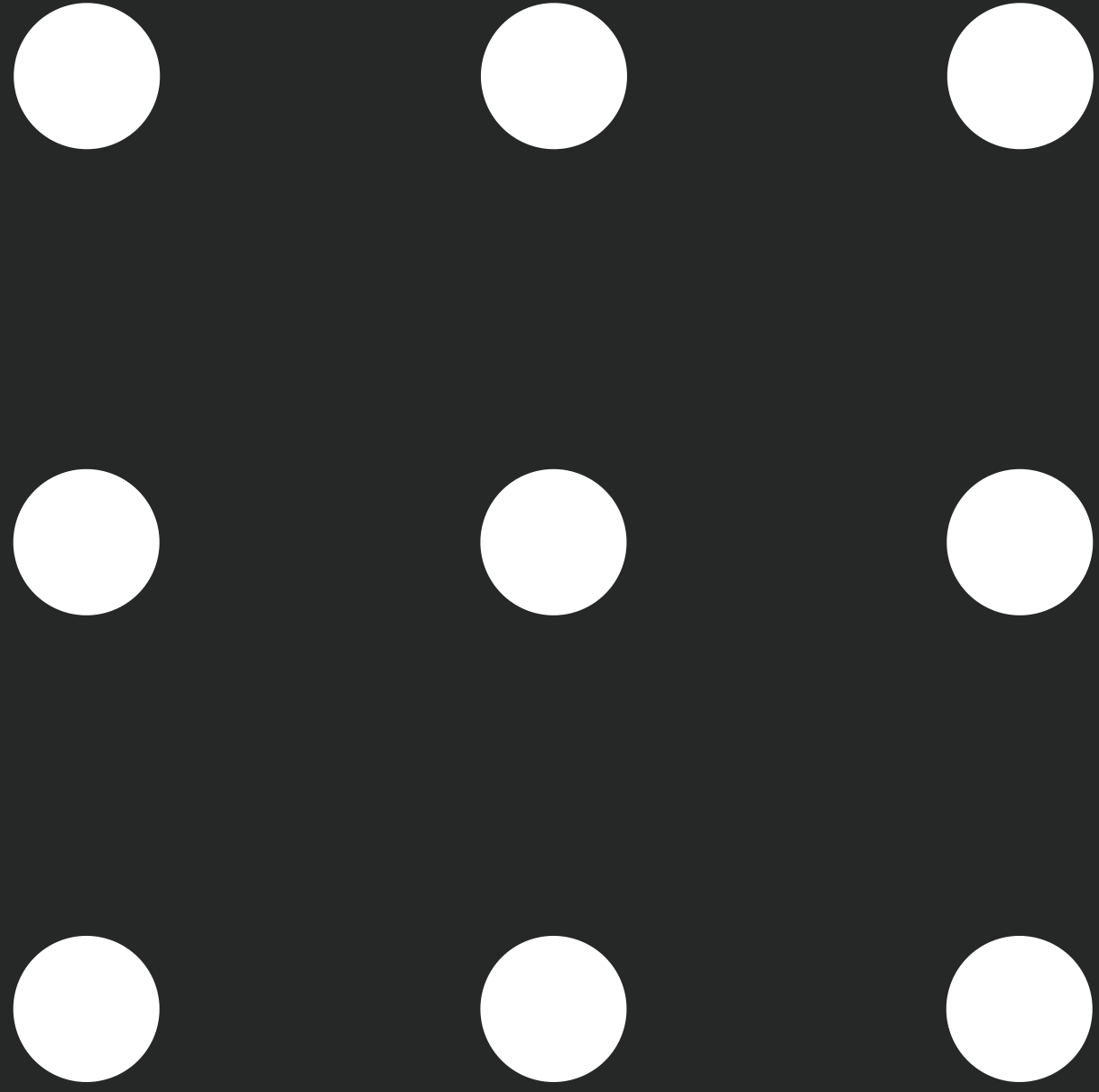
nourishing by nature

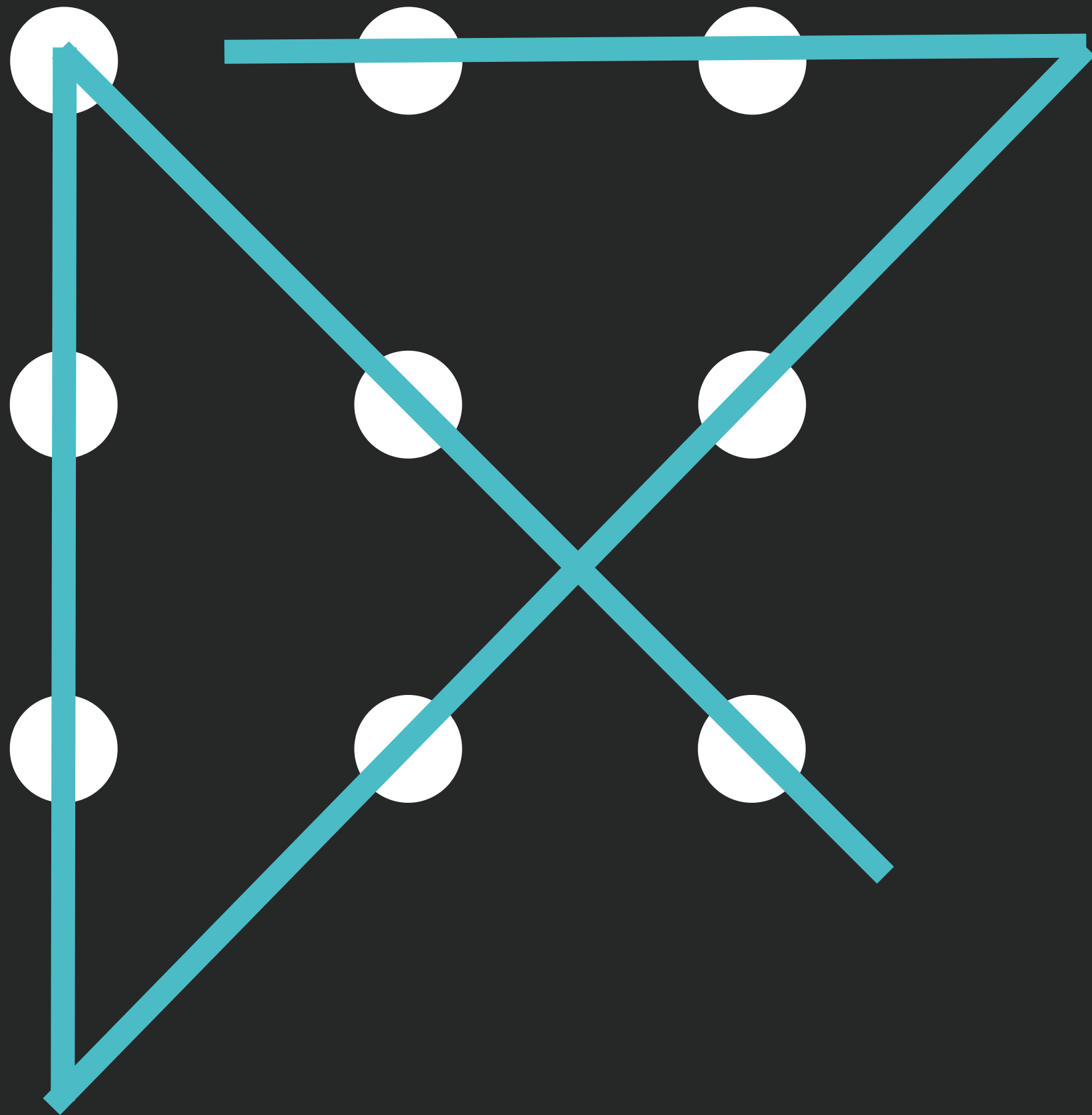


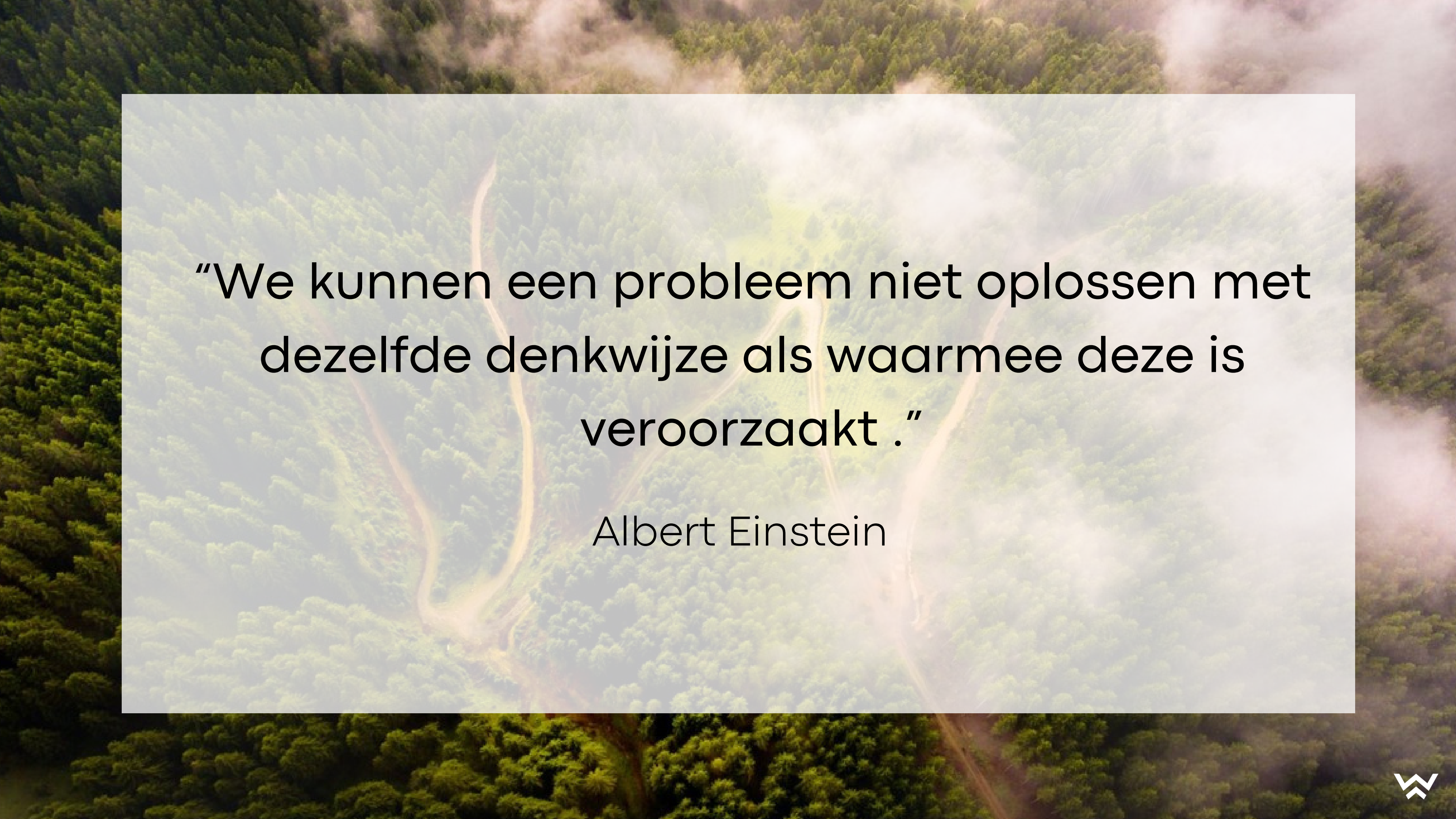
WERKATLEET



WELKOM







“We kunnen een probleem niet oplossen met dezelfde denkwijze als waarmee deze is veroorzaakt .”

Albert Einstein



STRESS



WEG VAN STRESS?

- Stress is fantastisch → zolang acuut en kortstondig
- De energiemotor van ons lichaam
- Stress wordt schadelijk op het moment dat het chronisch wordt
- The key?
 - Het verschil op leren merken tussen positieve stress & chronische stress
 - Balans tussen actie & rust



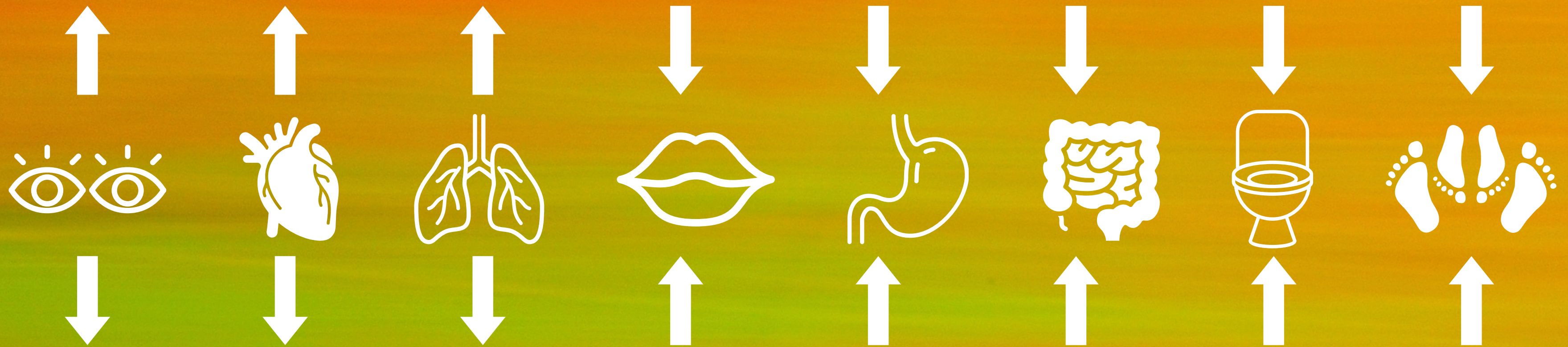
ONZE OMGEVING

- De maatschappij en ons brein liggen niet meer op een lijn
- We staan continue 'AAN'
- Het is moeilijk om onderscheid te maken tussen herstellende ontspanning & korte termijn bevrediging
→ Quick fix



ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID



A background image showing a stack of smooth, light-colored stones. The stones are arranged in a slightly off-center stack, with the top stone being the smallest and the bottom stone being the largest. The stones are set against a blurred background of a beach and ocean under a blue sky.

Finding the balance between the
two systems is the key to a
positive relationship with stress



A wide-angle photograph of a savanna landscape. The foreground is filled with tall, golden-brown grass. In the middle ground, there are several rolling, brownish hills. The sky is a vibrant blue, filled with large, white, fluffy clouds. The overall scene is bright and open.

ONS BREIN LEEFT NOG OP DE SAVANNE





AUTOPILOT

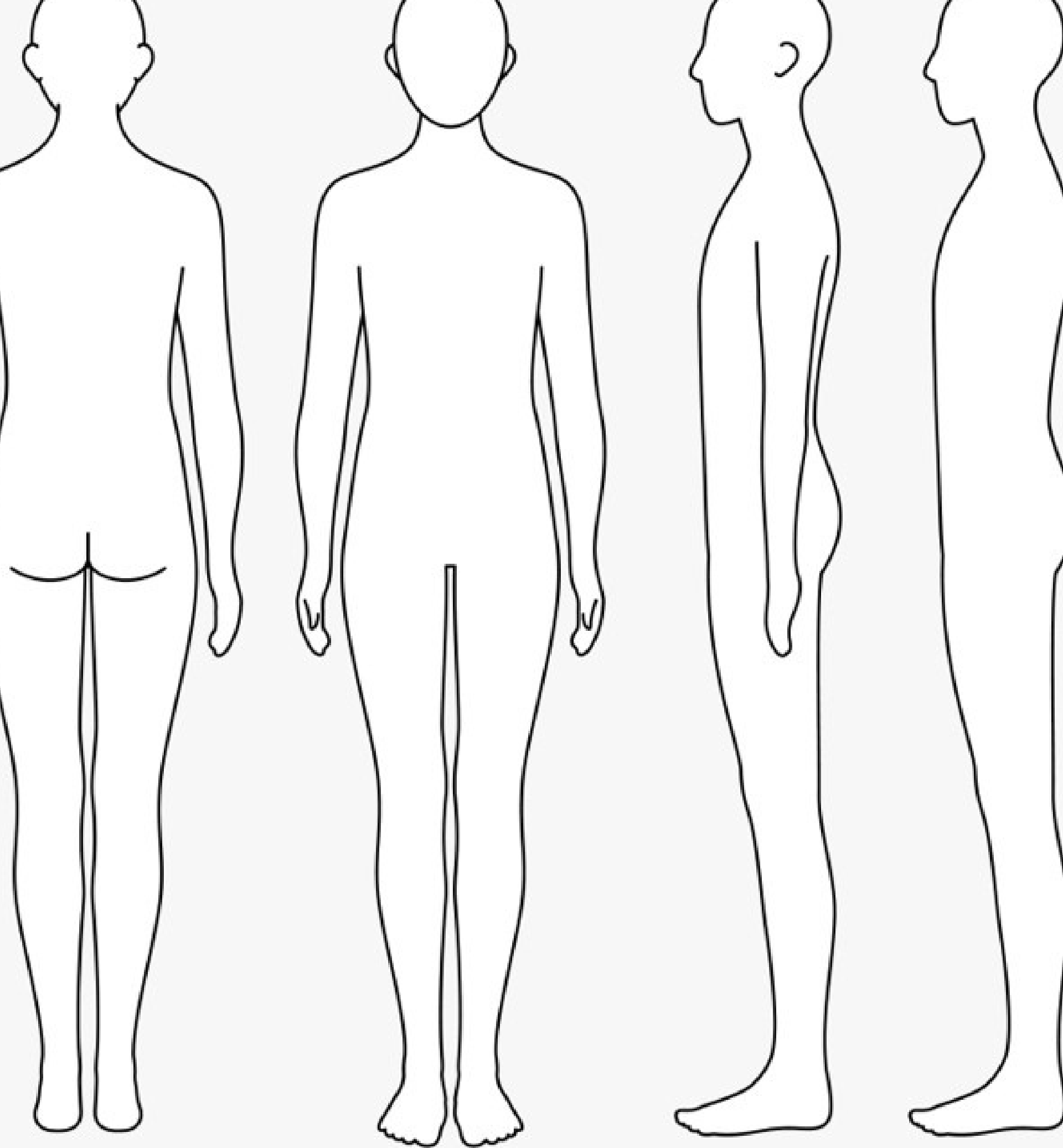




AUTOPILOT

- We leven op de automatische piloot
- Ons brein kiest het liefst voor geautomatiseerde patronen
- Niet aanwezig in het moment
- Signalen zijn lastig op te merken

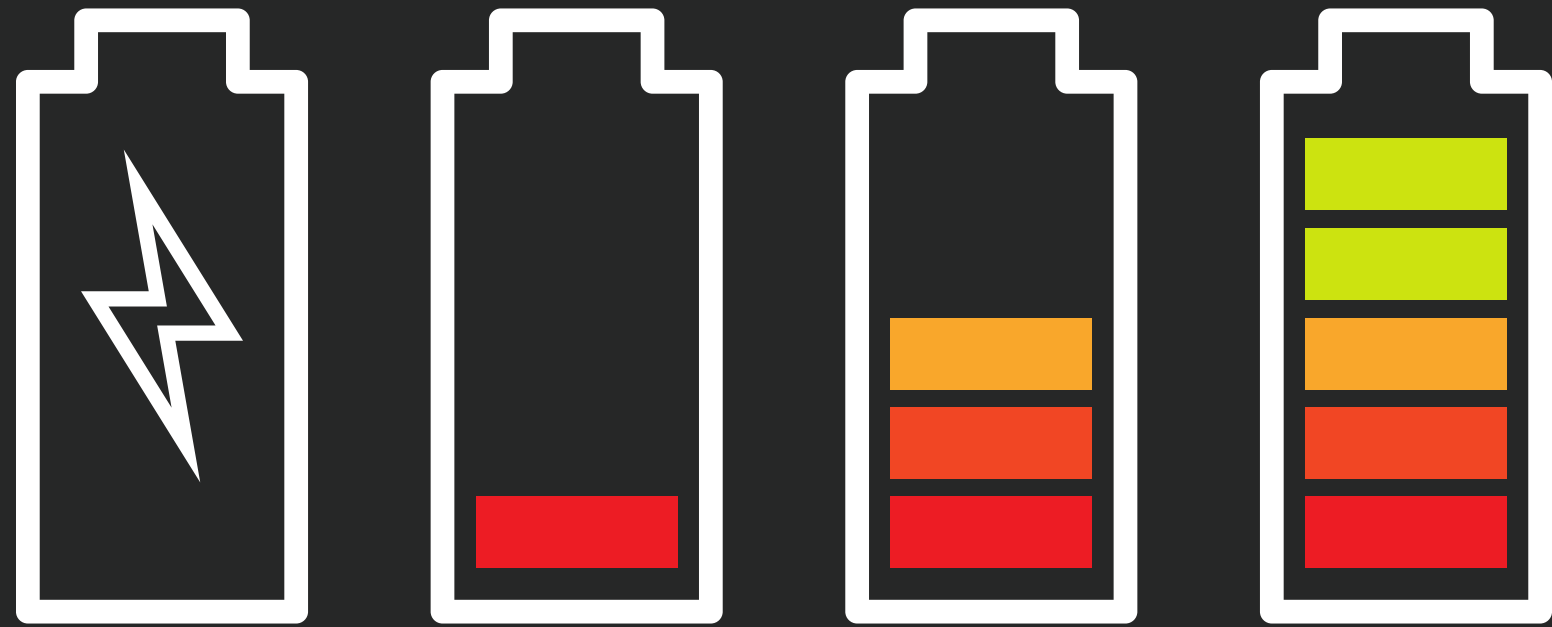




STRESS SIGNALEREN

- Het lichaam heeft een dubbele functie
 - het luistert naar en reageert op wat onze geest allemaal bedenkt
 - het praat tegen ons in de vormen van pijn & ongemak
- Wat zijn jouw fysieke alarmsignalen?
- Bewustwording





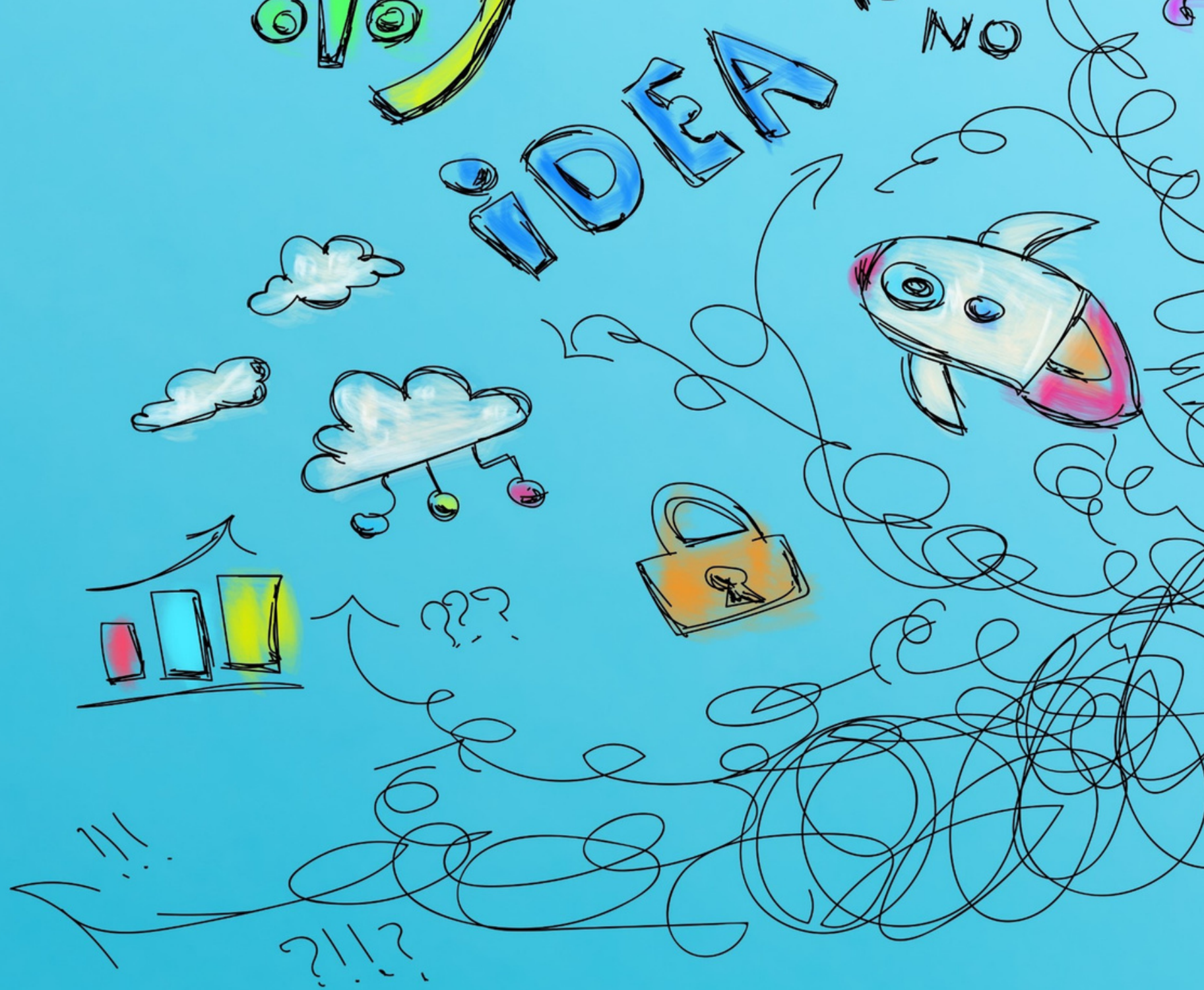


SLUIPVERBRUIK

VS

HERSTELLEND E ONTSPANNING





GEDACHTEN

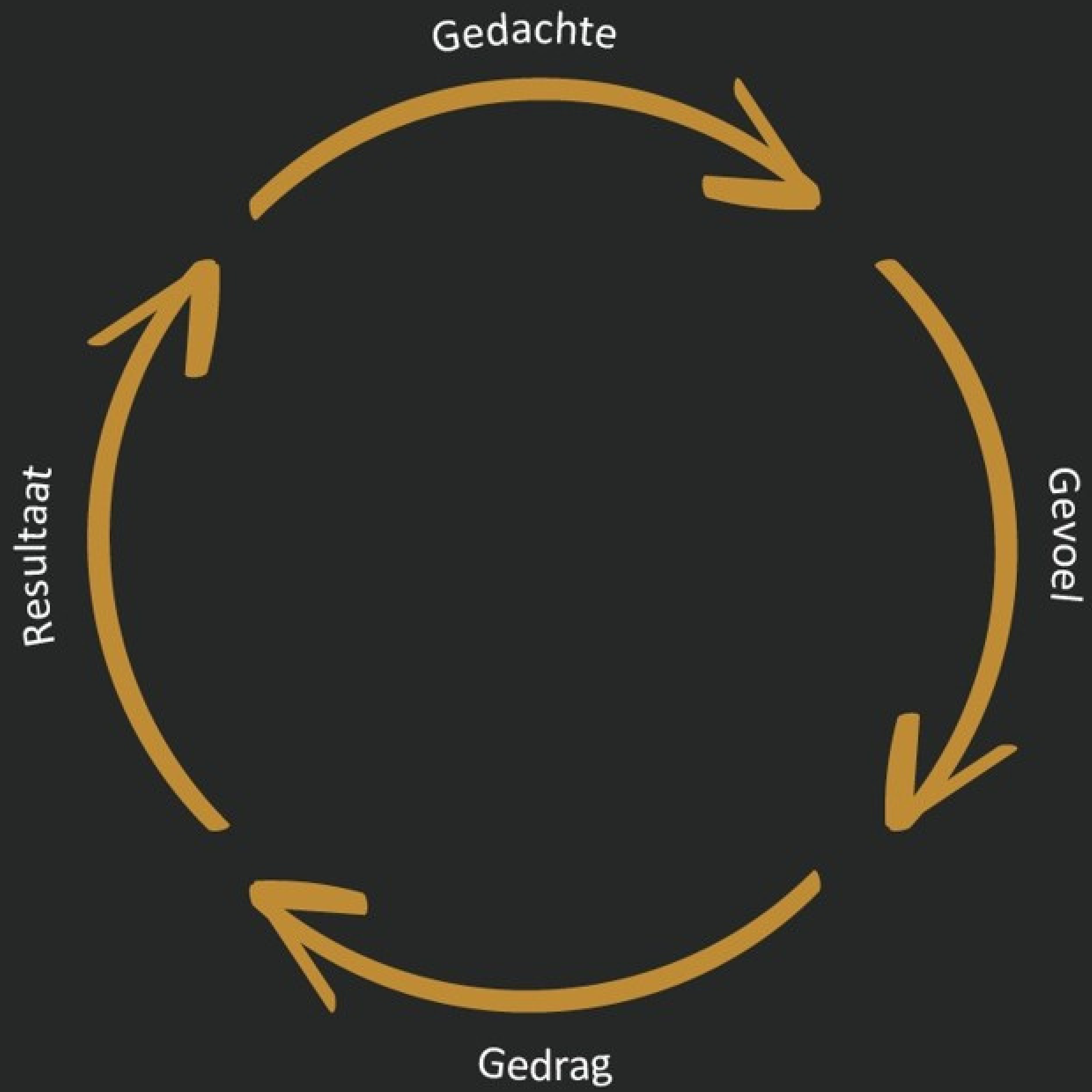




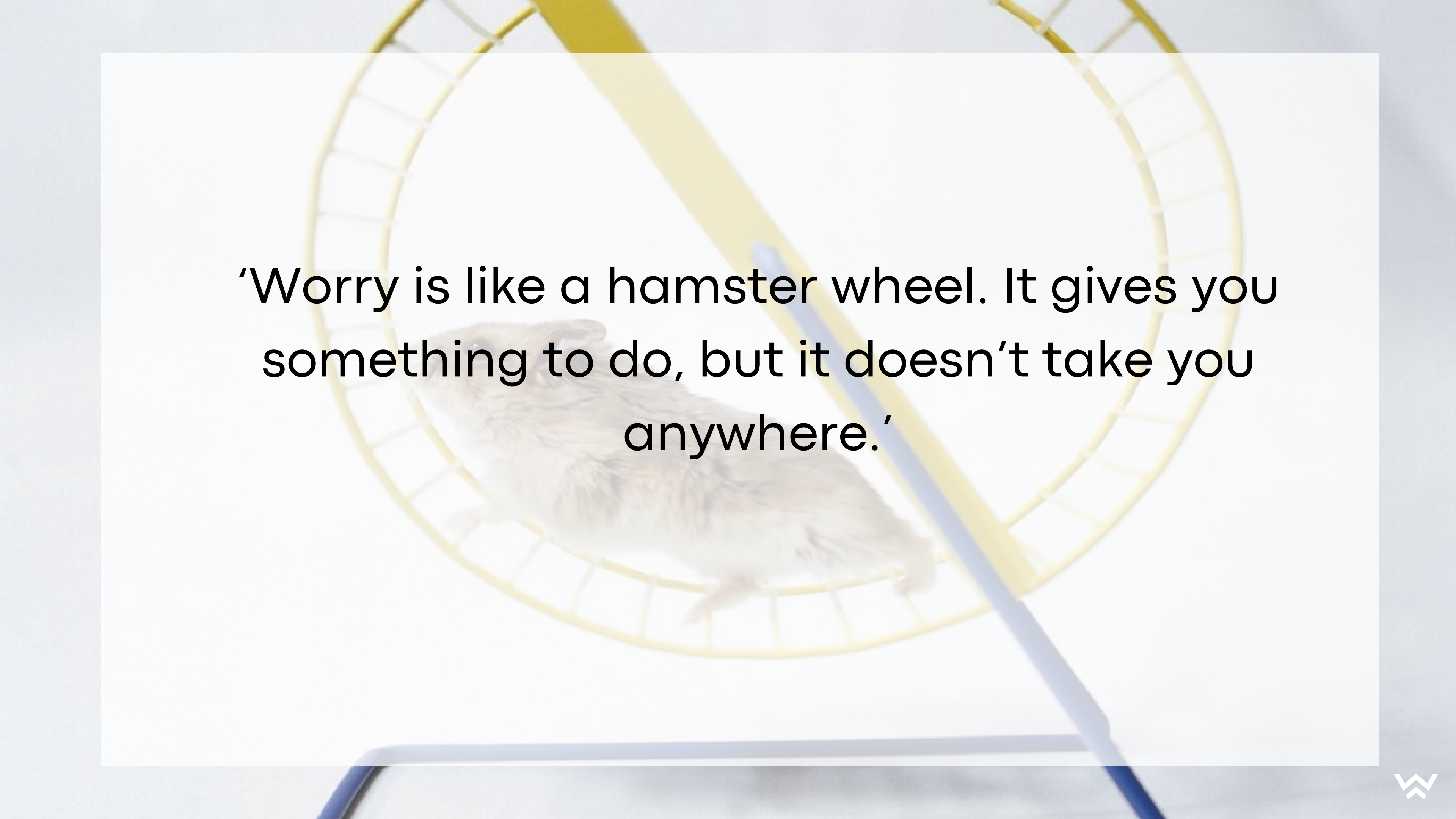
- Gedachten hebben invloed op onze geestelijke en lichamelijke staat van zijn → het placebo effect
- Ons brein kent het verschil niet tussen een ingebeelde of een echte situatie
- Gedachten die we vaak hebben worden overtuigingen
- Het is onmogelijk om alleen maar positief te denken

GEDACHTEN







A hamster is running on a yellow exercise wheel. The wheel is mounted on a blue frame. The hamster is in the middle of the wheel, facing left. The background is a plain, light-colored surface.

'Worry is like a hamster wheel. It gives you something to do, but it doesn't take you anywhere.'





NEUROPLASTICITEIT

- Ons brein creëert verbindingen tussen cellen
- Elke gedachte creëert of stimuleert een verbinding
- De interactie tussen de cellen is adaptief
- Een gedachte die je vaak herhaalt, kan veranderen in een overtuiging

“Ons onderbewuste systeem neemt de besturing over, zodra ons bewuste systeem niet oplet.”

Charlotte Labeë



7 R 4 1 N

Y O U 8

B R 4 1 N

TRAIN YOUR BRAIN

- Op de auto-pilot reageren we vanuit onze programmering
- We kunnen onszelf herprogrammering
- Ons brein verandert alleen bij urgentie
→ dit vraagt bewustzijn





Stap 1 = bewustwording

Stap 2 = acceptatie

Stap 3 = onderzoek

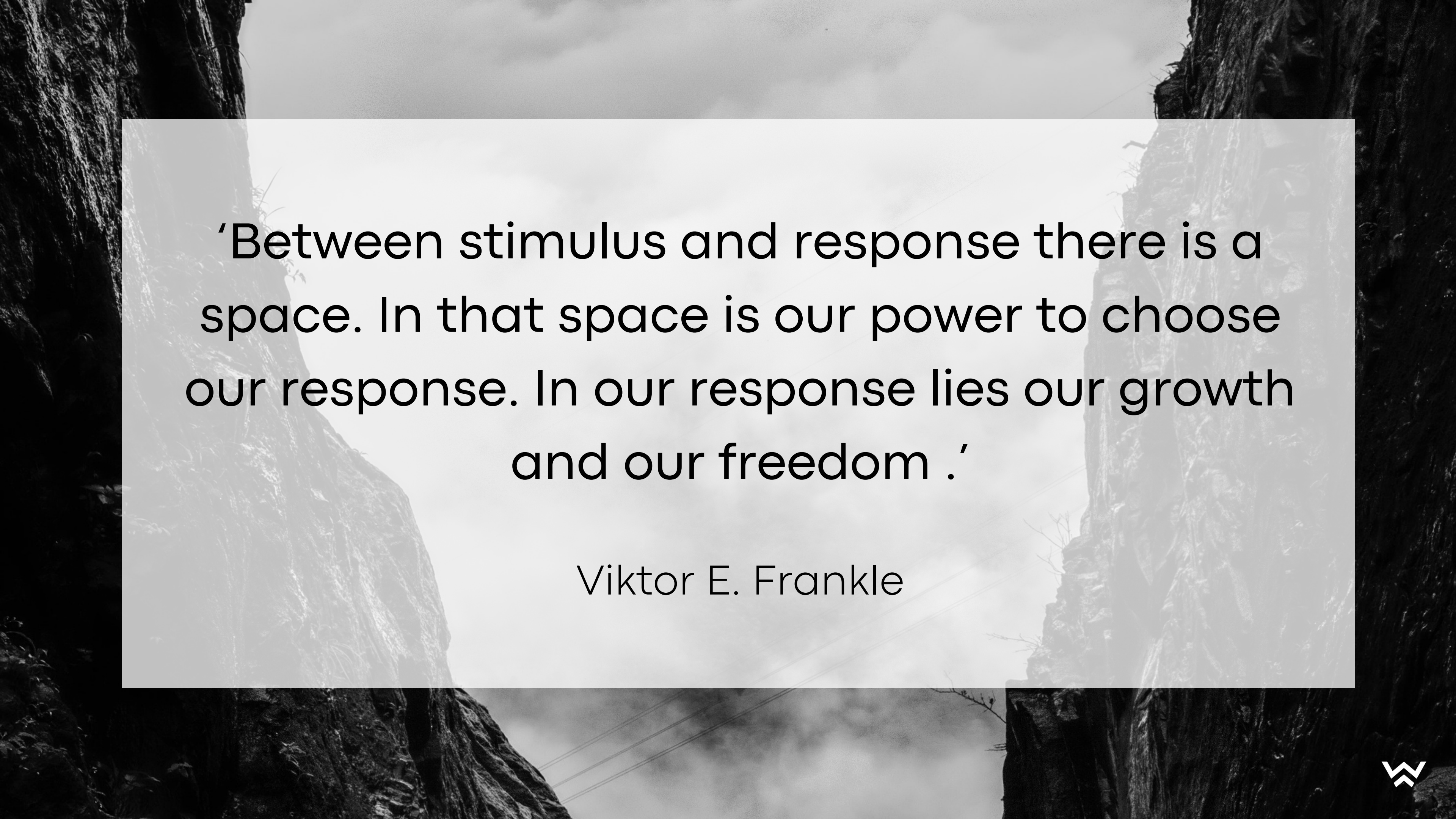




1. BEWUSTWORDING

- Stap 1 = de stopknop → van de auto-pilot naar bewust aanwezig zijn
- De adem & aeropress techniek
- We hebben pas invloed als we weten wat er in onze binnenwereld speelt
- Dit kunnen we trainen





‘Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom .’

Viktor E. Frankle



EVERYONE IS
WELCOME

2. ACCEPTATIE

2. ACCEPTATIE

- Het roze olifant effect
- Dit is hoe het nu is
- Ga ermee zitten → Mindfulness





MINDFULNESS

- Het trainen van bewust aandacht te richten op het huidige moment
- Zonder oordeel, vanuit nieuwsgierigheid & vriendelijkheid
- Ga ermee zitten
- Alles wat je aandacht geeft groeit



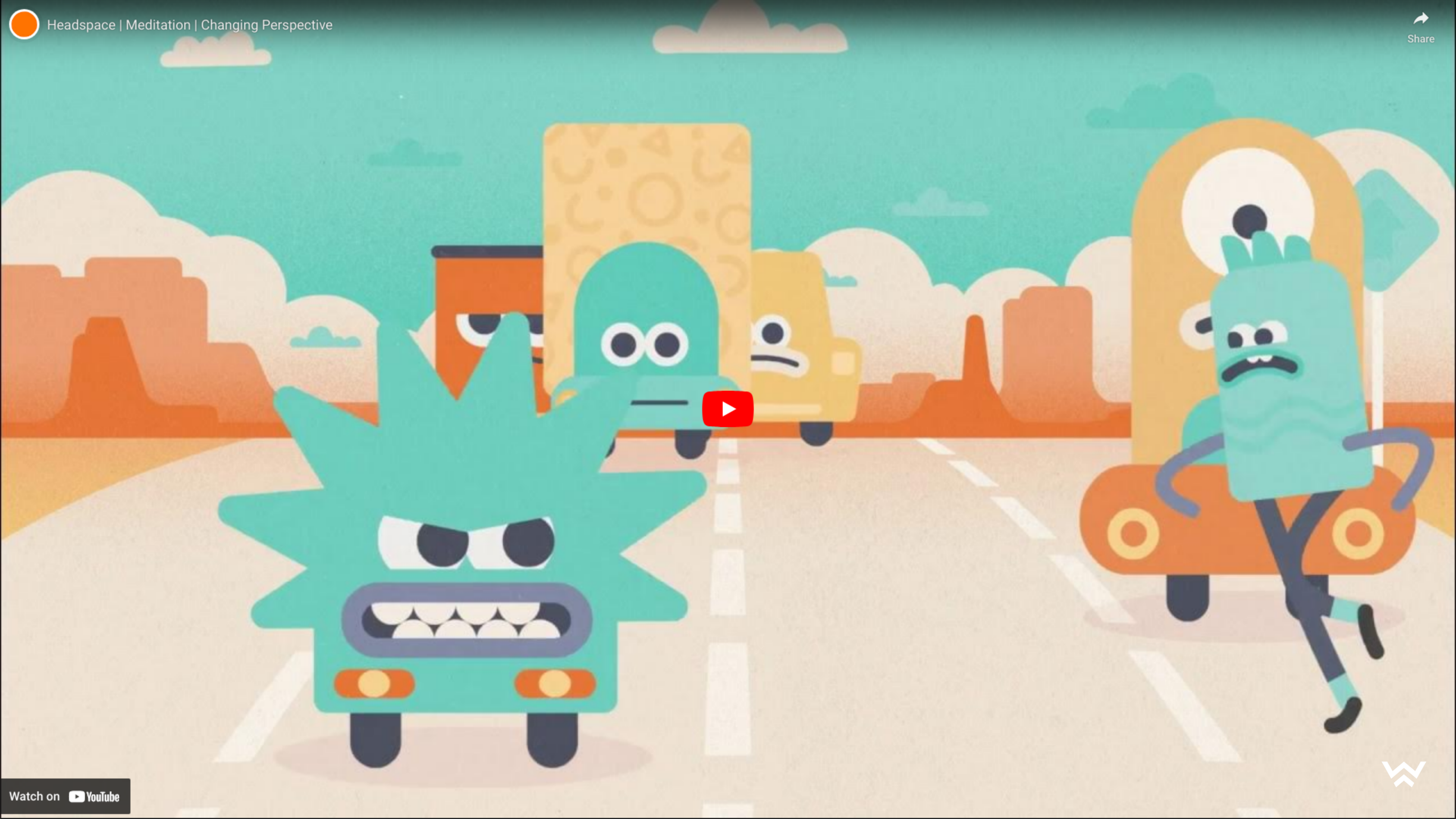


MEDITATIE

- Trainen om meer in het nu te zijn
- Helpt om prikkels te verwerken
- Meditatie is als het trainen van een spier
- In het begin wat ongemakkelijk en onrustig








and
break





“Leave your front door and your back door open. Allow your thoughts to come and go. Just don’t serve them tea.”

Shunryu Suzuki





3. HET ONDERZOEK

- We hebben gedachten, maar we zijn ze niet
- Gedachten en overtuigingen op waarheid te onderzoeken



Dit is niet belangrijk.
Ik kan het niet veranderen, dus
ik maak mij geen zorgen.

CIRKEL VAN BELANGRIJKHEID

CIRKEL VAN INVLOED

Dit is wel belangrijk.
Maar kan het
niet veranderen,
dus ik maak mij
geen zorgen.

Dit is
belangrijk!
Ik kan het
veranderen.

Ik kan het wel
veranderen. Maar het
is niet belangrijk,
dus ik maak mij
geen zorgen.



3. HET ONDERZOEK

- We hebben gedachten, maar we zijn ze niet
- Gedachten en overtuigingen op waarheid te onderzoeken
- Overtuigingen vragen iets meer aandacht
 - onderzoek de oorsprong
 - daag de overtuiging uit
 - kies voor de tegenovergestelde, positieve overtuiging
 - handel hiernaar
- Dit is bewuste herprogramming





Stap 1 = bewustwording

Stap 2 = acceptatie

Stap 3 = onderzoek





INZICHT GEEFT INVLOED

- Bewustzijn = key
- Ons brein is ingesteld op energie besparen & reageert vanuit programmering
- Stress legt een laagje over onze basisbehoefte





DANKBAARHEID

- Dankbaarheid is een krachtige emotie
- Dankbaarheid helpt te ontspannen en tot rust te komen
- Dankbaarheidsspier
- Deel je dankbaarheid



PAUL DE BLOT

Dankbaarheid



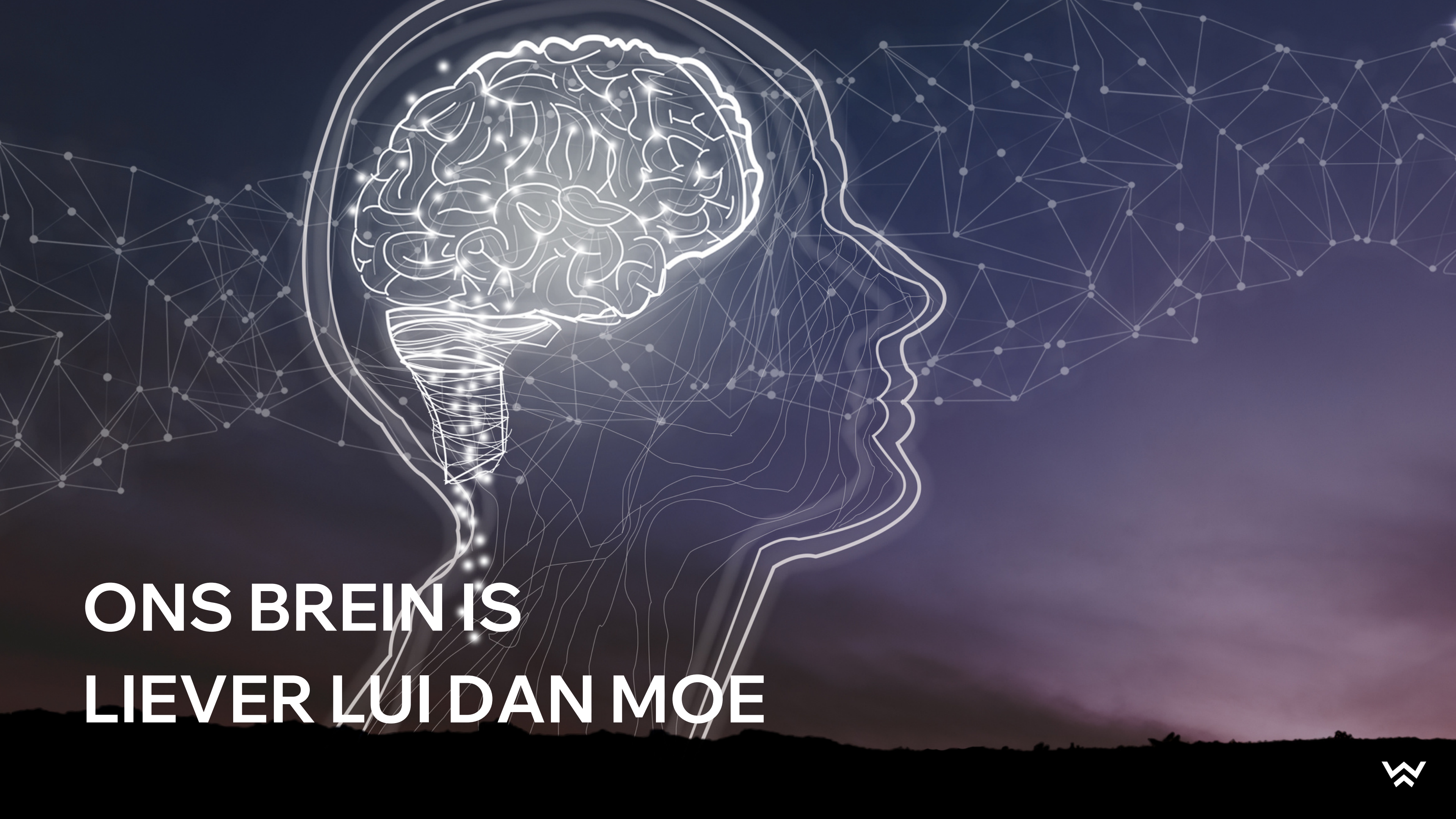
**NIEUWE
LEIDERS**



TOOLS

- Mindfulness
→ alles wat je aandacht geeft groeit
- Dankbaarheidsboekje
- Leer stress te signaleren
- Begin de dag vanuit rust
- Herstellende ontspanning
- Adem





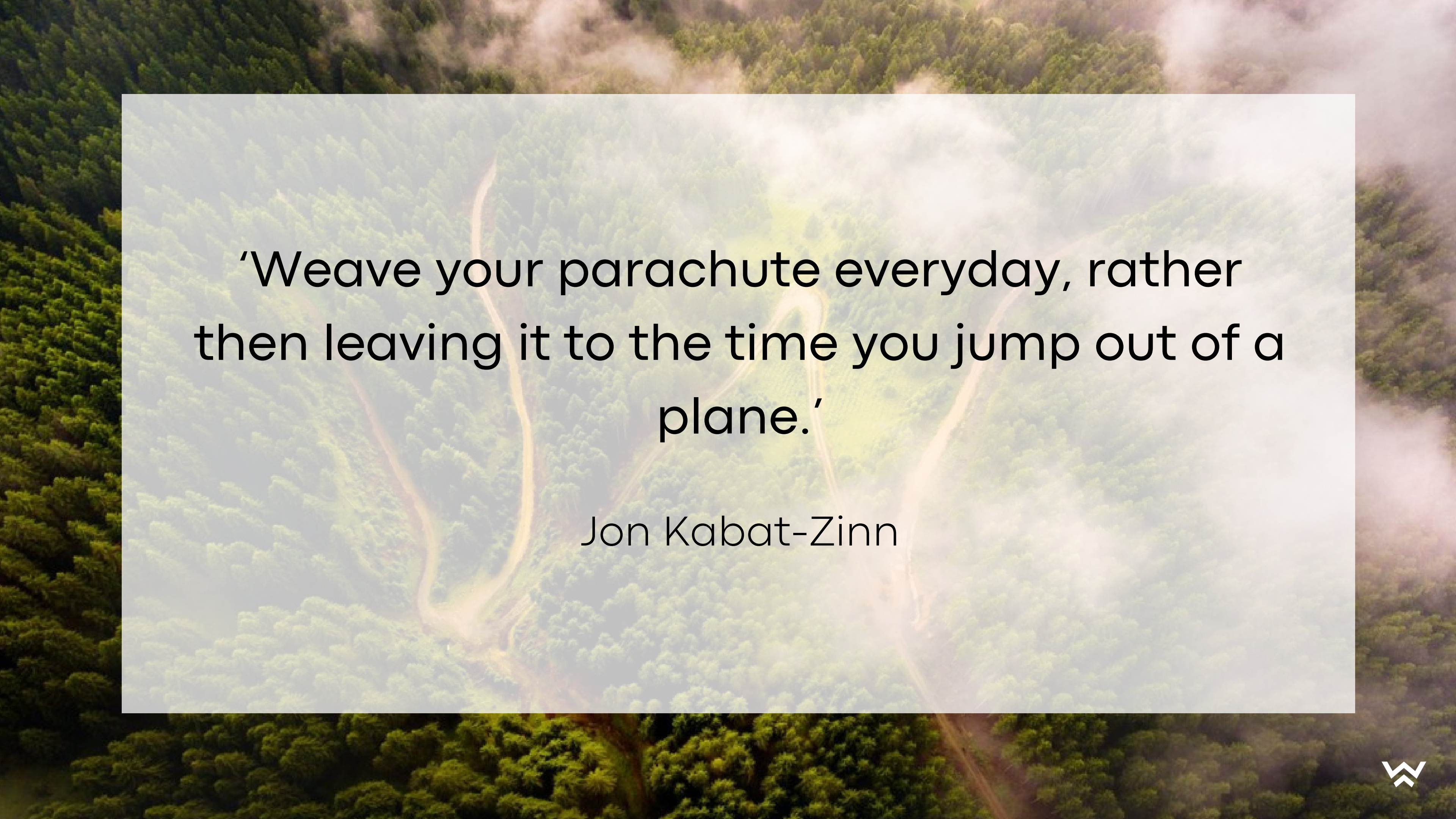
**ONS BREIN IS
LIEVER LUI DAN MOE**





ZET DAAROM JE GROOTST
MOGELIJKE KLEINE STAP





'Weave your parachute everyday, rather
then leaving it to the time you jump out of a
plane.'

Jon Kabat-Zinn





MIGNON KRUIJTHOF



HOW TO FIND US?

