

The background of the entire page is a soft-focus photograph of pink cosmos flowers against a clear blue sky. The flowers are in various stages of bloom, with some showing their characteristic feathery petals and central seed heads. The lighting is bright and natural, suggesting a sunny day.

7 tips om stress te verminderen

Voel je beter in een paar
minuten per dag



Welkom, dit is jouw moment

Wat goed dat je hier bent. Dat je hebt gekozen om niet langer te blijven hangen in spanning, onrust of vermoeidheid. Dat je durft te voelen: ik wil meer. Meer rust. Meer balans. Meer van mezelf.

Stress en onrust maken helaas voor velen een vast onderdeel uit van ons leven. Het goede nieuws is: je hoeft niet te wachten op een grote verandering om je beter te voelen. Je hoeft geen jarenlange therapie te volgen, je hele leven om te gooien of te wachten tot “alles op z'n plek valt”.

**Verandering begint met kleine, liefdevolle stappen. Met bewustwording.
Met vandaag.**

Deze praktische gids geeft je 7 eenvoudige, maar krachtige manieren om stress direct te verminderen en je rust te hervinden. Geen zweverig gedoe – wél groot verschil. Door elke dag een klein moment te nemen voor jezelf, kun je grote veranderingen ervaren op de lange termijn. Laat deze tips jouw zachte duwtje zijn. Een verandering richting wie je diep vanbinnen al bent.

- 🍀 Jij bent het waard om je goed te voelen.
- 🍀 Jij bent het waard om elke dag vanuit rust en vertrouwen te leven.
- 🍀 Jij bent het waard om te groeien en te stralen.

Welkom bij jezelf. 💜

Wat is een vitaliteitscoach?



**Als vitaliteitscoach verbind ik
hoofd, hart en lijf.
Zodat jij weer voelt wat je nodig hebt.**

Vitaliteit gaat niet alleen over gezond eten en genoeg bewegen. Vitaliteit betekent voor mij: **met plezier leven**. Met energie voor de dingen die jij belangrijk vindt. Met tijd voor jezelf, naast alles wat je voor anderen doet.

Als vitaliteitscoach help ik je om stappen te zetten én die vol te houden. Want weten wat je moet doen is niet het probleem. Het volhouden, dát is vaak waar het misgaat.

Ik kijk samen met jou naar wat jou energie kost EN wat jou energie geeft. Waar liggen jouw grenzen, en durf je die aan te geven? Ik combineer bewezen technieken voor gedragsverandering met ademwerk en hartcoherentie.

Want stress zit niet alleen in je hoofd, het zit ook in je lijf.

Pas als je lichaam rust voelt, ontstaat er ruimte in je hoofd om echt iets te veranderen.

**Het resultaat: je pakt zelf de regie.
Je doet wat jij wilt, op jouw manier.
En je houdt het vol.**

Aan de slag!

Begin met oefening die jou het meeste aanspreekt. Probeer hem een aantal dagen uit en merk wat het met je doet.

Oude gewoontes houden je precies waar je nu bent.

Verandering kost tijd. Neem die tijd! Als je je niet goed voelt, wil je je vaak zo snel mogelijk weer beter voelen. Het liefst vandaag nog.

Dat snap ik. Maar ongeduld werkt averechts: hoe meer je vecht tegen hoe het nu is, hoe meer je erin vastzit.

Merk je ongeduld bij jezelf op? Wees aardig voor jezelf. Praat tegen jezelf zoals je tegen een goede vriendin zou praten. En onthoud: elke kleine stap die je zet, is een stap in de goede richting. Ook al voelt het klein.

Let op! Als je met deze oefeningen aan de slag voel je misschien weerstand. Dat is normaal. Je leert iets nieuws en je hoofd houdt niet van nieuw, want bekend voelt als veilig. Ook als het bekende niet goed voor je is.

‘Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg’

Wil je iets veranderen?

Dan moet je iets anders gaan doen dan je gewend bent.

En dus: heb je weerstand tegen deze oefeningen? Dan is dat een teken dat je op de goede weg zit. 😊

Verandering is spannend!

“Ik heb hier geen zin in”

“Ik heb nu geen tijd”

“Ik begin morgen wel”

“Voordat ik begin moet ik eerst nog.....”

**Als je deze gedachten opmerkt, zeg krachtig tegen jezelf:
Ik kies er nu voor om het anders te doen, IK GA ERVOOR!**

ADEMHALINGSOEFENING:

De 4-6 Methode

Wat doe je?

- Adem 4 seconden in door je neus,
- adem 6 seconden langzaam uit door je mond.
- Doe dit 5-10 minuten.

Wat is het effect?

Deze oefening brengt je zenuwstelsel tot rust, verlaagt je hartslag en vermindert spanning.

Wat merk je op de lange termijn?

Als je dit regelmatig doet slaap je beter, heb je minder last van stress en kun je je beter concentreren.



Een korte wandeling

Wat doe je?

- Ga 10-15 minuten buiten lopen in een rustige omgeving.
- Focus op je ademhaling en de natuur om je heen.
- Probeer ook eens langzamer te lopen dan je gewend bent. Ik noem dit opslomen, bewust langzamer lopen om op die manier te vertragen.

Wat is het effect?

Wandelen stimuleert de aanmaak van stofjes die je blij laten voelen. En wandelen helpt om negatieve gedachten los te laten.

Wat merk je op de lange termijn?

Elke dag een wandeling verbetert je conditie, je energieniveau en je kunt beter omgaan met tegenslagen.



Doe een bodyscan

Wat doe je?

- Ga liggen op een plek waar je niet gestoord kunt worden, in een houding waarin jij je prettig voelt.
- Sluit je ogen als dat oké voor je voelt.
- Reis dan in gedachten door je lichaam van je voeten naar je hoofd en merk op of er ergens spanning zit. Of je iets voelt wat je irriteert, of juist prettig is.
- Je hoeft niet te veranderen alleen op te merken, te voelen.



Wat is het effect?

Je wordt je bewuster van de signalen van je lichaam.

Wat merk je op de lange termijn?

Je leert je stresssignalen in je lichaam beter herkennen. Waardoor je sneller weet dat het tijd is om even rustiger aan te doen.

Wil je dit liever begeleid doen?

Luister naar mijn ingesproken oefening.

*Bodyscan met
korte
adembewustzijns
oefening*

Schrijf je gedachten op

Wat doe je?

- Neem een vel papier of een schrift en schrijf alles op wat je stress geeft.
- Het hoeft niet perfect of volledig te zijn, het gaat erom dat je het uit je hoofd haalt.

Wat is het effect?

Het opschrijven van je gedachten helpt om overzicht te creëren en ruimte in je hoofd te maken.

Wat merk je op de lange termijn?

Elke dag schrijven zorgt dat je je gevoelens beter verwerkt, geeft je zelfinzicht en helpt je problemen makkelijker op te lossen.



Luister naar rustgevende muziek

Wat doe je?

- Je maakt een playlist met rustgevende muziek van 10 -15 minuten. Denk aan natuurgeluiden of handpanmuziek.
- Luister naar deze muziek terwijl je ontspannen op de bank zit of ligt. Of tijdens een klusje wat je niet zo leuk vindt.
- Doe dit liever niet tijdens het wandelen, dan is het juist goed om te luisteren naar de geluiden van de natuur om je heen.

Wat is het effect?

Muziek kan je hartslag vertragen en je stressniveau verlagen.

Wat merk je op de lange termijn?

Door te luisteren naar rustgevende muziek slaap je vaak beter en voel je je meer ontspannen.

Visualiseer een rustige plek

Wat doe je?

- Sluit je ogen en stel je voor dat je op een plek bent waar jij je rustig en veilig voelt. Bijvoorbeeld op het strand of in het bos.
- Adem rustig in en uit door je neus.
- Voel de ontspanning toenemen in je lichaam.

Wat is het effect?

Dit verlaagt je stress en vergroot je gevoel van veiligheid.

Wat merk je op de lange termijn?

Visualiseren helpt je beter omgaan met stressvolle situaties en laat je voelen wat jij nodig hebt.

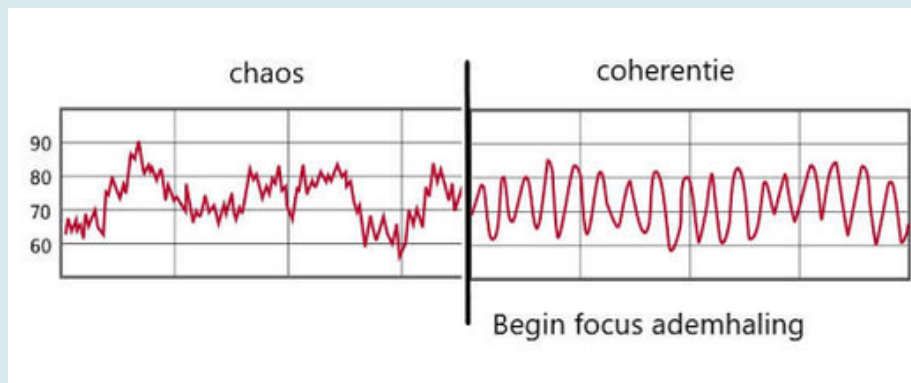
**Wat is jouw
favoriete
plek?**



Hartcoherentie

Wat doe je?

- Je ademt voor minimaal 1 minuut mee met het balletje in [deze video](#)



Wat is het effect?

Als je een paar minuten rustig ademt (5 tellen in, 5 tellen uit), wordt je hartslag rustiger en regelmatig. Je lichaam schakelt over van "stress-stand" naar "rust-stand"

Je voelt je schouders zakken en je hoofd wordt stiller.

Wat merk je op de lange termijn?

Als je dit elke dag doet, herstel je sneller van stress. Je wordt minder snel moe of boos. En je voelt eerder wanneer het tijd is om een moment voor jezelf te nemen.

www.dorianvangrinsven.nl

Alsjeblieft

Je hebt nu 7 krachtige, tips om stress te verminderen en meer rust te ervaren.

Misschien heb je er al wat uitgeprobeerd en voel je een kleine verandering in jezelf.

Dit is nog maar het begin.

- ✨ Wil je écht meer rust voelen?
- ✨ Weer grip op je leven ervaren, in plaats van geleefd worden?
- ✨ Wakker worden met energie en zin in het leven?



Je hoeft het niet alleen te doen.
Vandaag is een mooie dag om voor
jezelf te kiezen. 💖