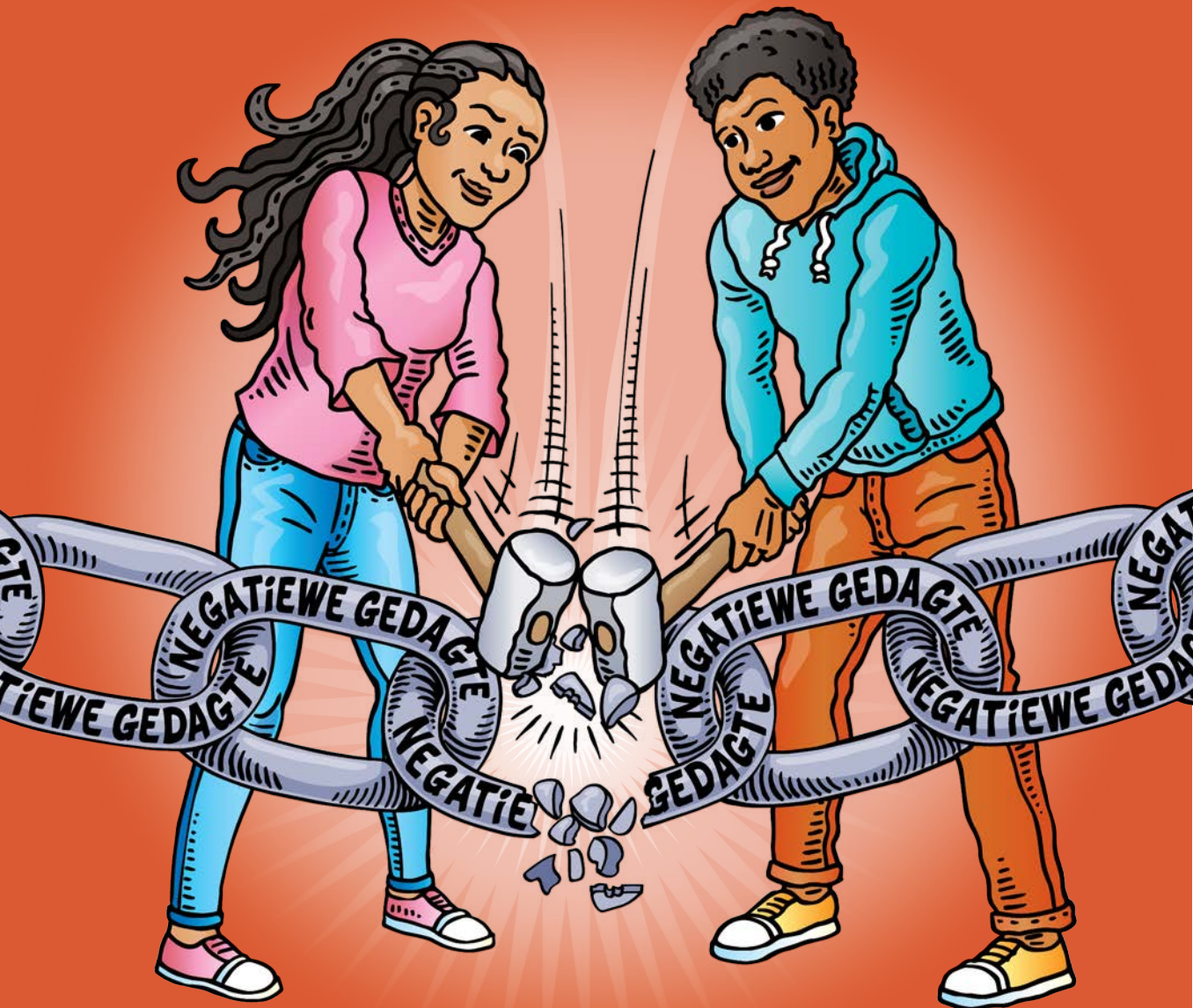


Ek en stres



VASTUDENT.online



Our Teachers. Our Future.

VAstudent.online

Ek en stres



Belangrike kennisgewing

Jy kan hierdie Werkboek aflaai en uitdruk, maar jy mag dit nie deel nie. Die dokument is slegs vir jou persoonlike gebruik. Enige vorm van verspreiding – op watter wyse ookal – is onwettig.

© Via Afrika 2022

Geen deel van hierdie kursus mag gereproduseer of oorgedra word in enige vorm of op enige manier nie – hetsy elektronies of meganies, insluitend fotostate, opnames, of enige inligtingsbergings- en ontrekkingsstelsel, sonder die uitgewer se skriftelike toestemming nie.

Inhoudsopgawe

| | |
|--|----|
| Is dit stres of bekommernis? | 2 |
| 'n Kalm gemoedstoestand | 4 |
| Om onbewustelik of bewustelik te reageer | 5 |
| Pas jou liggaamstoestand aan om jou reaksie aan te pas | 7 |
| Hoe om emosies te verstaan | 8 |
| Wees teenwoordig in die oomblik | 10 |
| Alles oor bekommernis | 11 |
| Skep nou asem | 15 |
| Hoe om 'n Bewustelike Toestand te versterk | 18 |
| 'n Lys van terme wat in hierdie kursus gebruik word | 20 |

Is dit stres of bekommernis?



Waaroor stres jy?

Maak 'n lys van al die dinge wat op die oomblik vir jou stres veroorsaak.

Onthou

Stres = Die liggaam wil weg of vlug

Bekommernis =

- Negatiewe denke
- Onsekerhede
- Die toekoms

'n Kalm gemoedstoestand



Voorbereiding

Laai die klankopname af vir jou persoonlike gebruik. Jy kan dit hier aflaai: <https://cutt.ly/GBwaGRx>. Fokus slegs op die opname, moenie enigiets anders doen terwyl jy daarna luister nie.

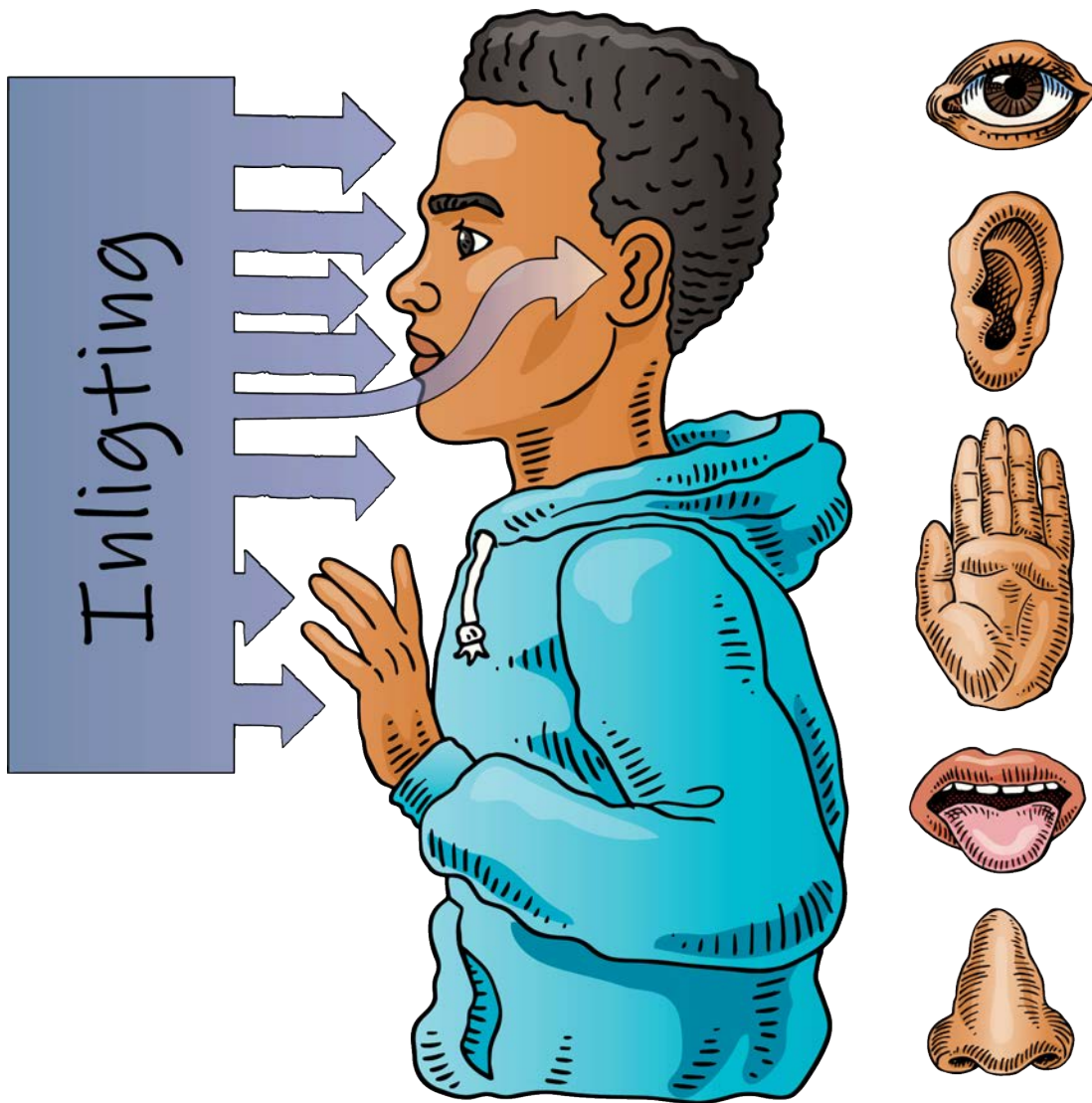
Wat om te doen

Kry 'n stil plek waar jy rustig daarna kan luister.

Hoe om dit in die toekoms te gebruik

Onthou dat jy hierdie tegniek enige tyd weer kan gebruik wanneer jy 'n moeilike situasie beleef. Die tegniek sal jou help om jou liggaam en gedagtes kalm en positief in te stel. Jy kan die tegniek ook gebruik om jouself te laat fokus voordat jy iets leer, eksamen skryf, of enigiets doen wat jou in die verlede sou bekommer het, byvoorbeeld om as 'n spreker iewers op te tree.

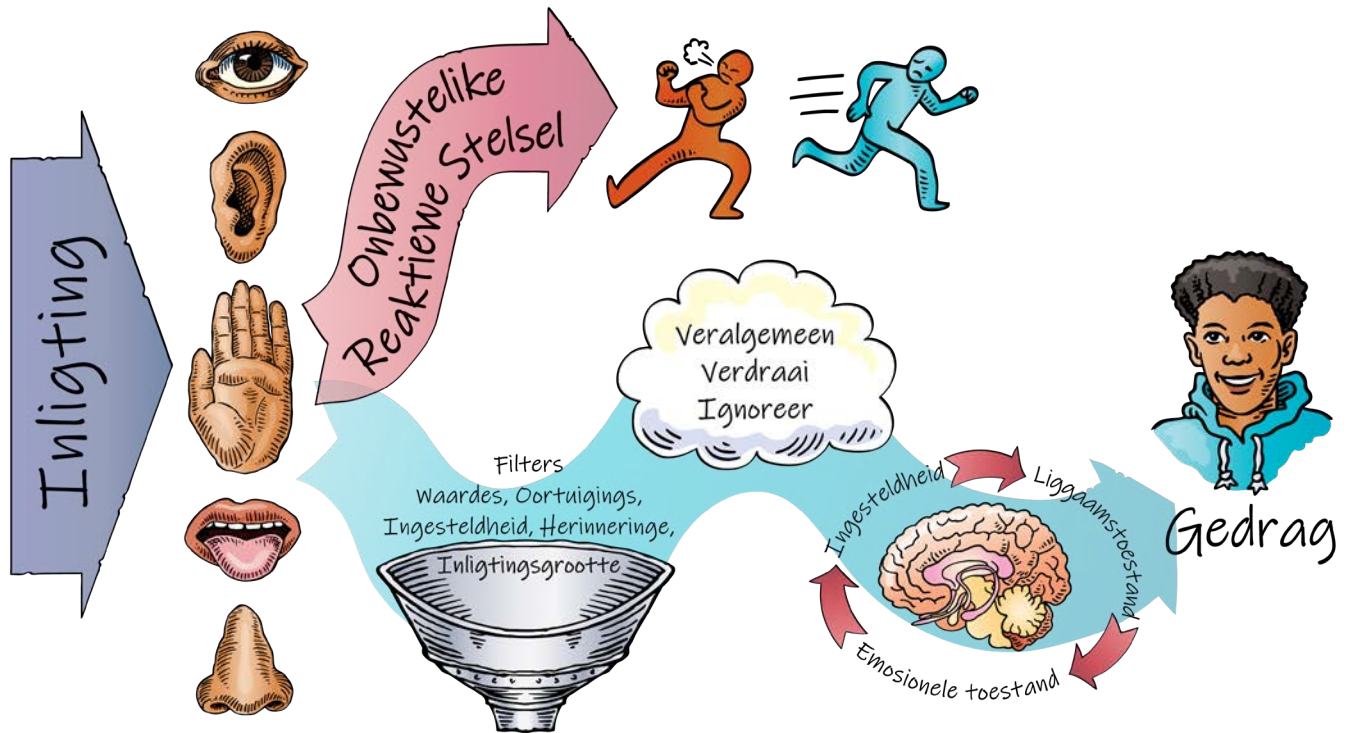
Om bewustelik of onbewustelik te reageer



Onthou

1. Veg en Vlug = Onbewustelike Reaktiewe Toestand
2. Rus en Verwerk = Bewustelike Reaktiewe Toestand
3. Stres = 'n Reaksie op 'n lewensbedreigende situasie
4. Bekommernis en gevoelens \neq Stres

Onbewustelike en bewustelike reaksies



Onthou

1. Veg en Vlug = Onbewustelike Reaktiewe Toestand – dit hou ons veilig
2. Rus en Verwerk = Bewustelike Reaktiewe Toestand – dit hou ons gesond
3. Stres = 'n Reaksie op 'n lewensbedreidgende situasie
4. Bekommernis en gevoelens \neq Stres

Pas jou
liggaamstoestand
aan om jou
reaksie aan
te pas



Wat het jy opgelet?

Hoe om emosies te verstaan



Wat is al die emosies wat jy al ervaar het?

Maak 'n lys van elke emosie wat jy nog ooit beleef het.

Ander woorde vir blydschap

Maak 'n lys van ten minste drie woorde wat dieselfde as 'blydschap' beteken.

Emosielys

| Emosie | Positief of negatief? | Hoe intens is die emosie? Laag/Medium/Hoog | Ander woorde vir die emosie |
|----------|-----------------------|--|--|
| Bly | Positief | Medium | Ekstaties, tevrede, opgeruimd |
| Kwaad | Negatief | Hoog | Woedend, verergd, gefrustreerd, beneuk |
| Hartseer | | Medium | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Wees teenwoordig in die oomblik



Stop, vir 'n oomblik

Moenie enigiets anders doen nie.

- Fokus nou op wat jy om jou raaksien – die kleure, vorms, lig, teksture. sien dit net raak, wees bewus daarvan, let op daarna.
- Fokus nou op wat jy kan hoor – die geluide in jou omgewing. Raak eenvoudig bewus van alle klanke. Jy hoef nie daaroor te dink nie, hoor dit net.
- Fokus nou op dit wat jy kan ruik. Fokus al jou aandag op die reuke in jou omgewing.
- En, raak nou bewus van die gevoel van die klere aan jou lyf, die hitte of koue van die plek waar jy is. Sit rustig en let dit bewustelik op.
- Wanneer jy gereed is om op die hier en nou te let, kan jy op 'n rustiger, stiller en meer ontspanne manier leef.

Alles oor bekommernis



Kry perspektief op jou bekommernis

Stel die volgende vrae aan jouself.

1. Presies waarom is ek bekommerd?
2. Watter **feitelike bewyse** is daar dat dit gaan gebeur?
3. Wat is die **kanse** dat dit sal gebeur?
4. Wat kan ek **doen** om te voorkom dat dit gebeur?

Wat let jy op? Hoe voel jy nou oor jou aanvanklike bekommernis?

Watter bekommernisse is onder jou beheer?

Maak 'n lys van jou negatiewe gedagtes. Werk deur die lys en merk af watter van die dinge waaroor jy jou bekommer onder jou beheer is en watter nie.

Wat kan jy doen omtrent die dinge wat onder jou beheer is?

Konfronteer jou bekommernisse

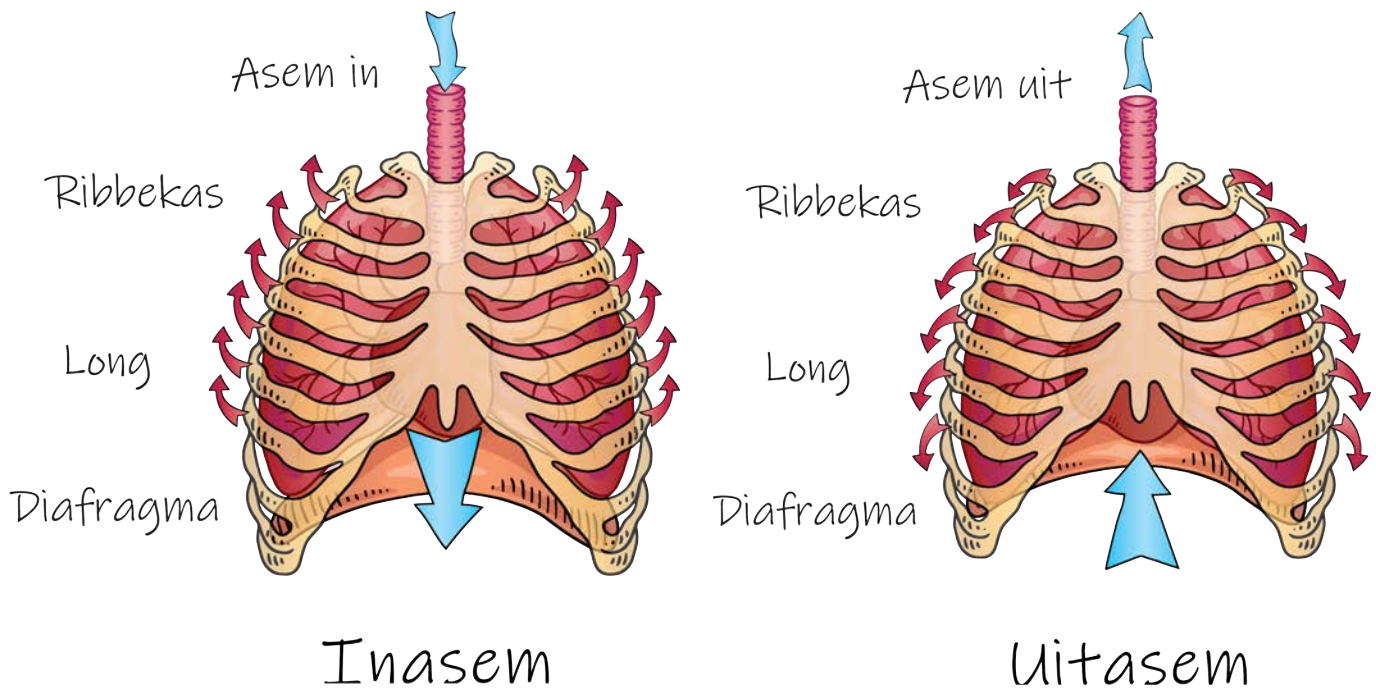
Stel die volgende vrae aan jouself.

1. Presies waarom is ek bekommerd?
2. Wat sal gebeur as ek eenvoudig ophou om myself hieroor te bekommer?
3. Wat is die heel ergste ding wat kan gebeur as ek nooit hieraan sou dink nie?
4. Hoe sal dit voel om nie hieroor bekommerd te wees nie?

Bekommernisbegroting

1. Vra jouself: Presies waarom is ek bekommerd?
2. Vat 15 minute om bekommerd te wees. **Net** 15 minute.
3. Doen nou iets anders! Dans! Sing! Ruik aan 'n blom! Drink water!

Skep nou asem

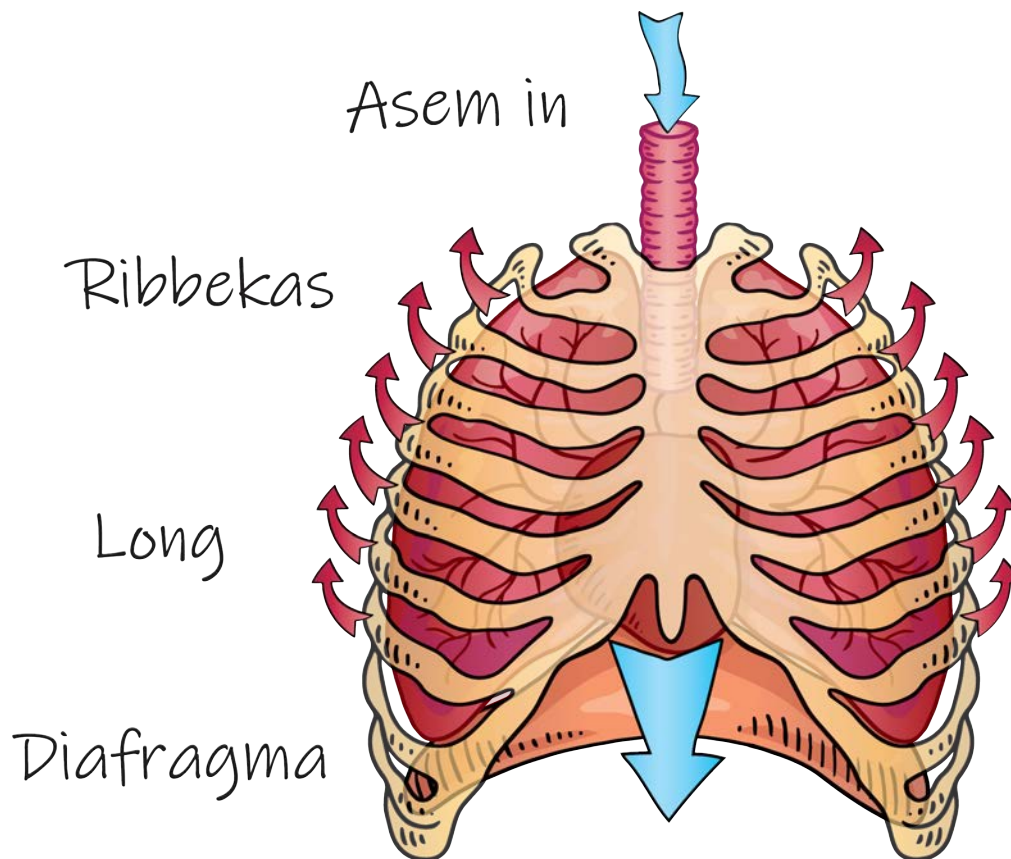


Navorsing bewys dat asemhaling deur ons diafragmas ons kan help om in 'n Bewustelike Toestand te bly. Kom ons kyk hoe om dit te doen.

Sit of staan in 'n gemaklike posisie. Sit jou linkerhandpalm bo op jou maag, oor jou naeltjie. Sit nou jou regterhand bo-op jou linkerhand. Jy kan jou oë oophou vir hierdie oefening, maar sommige mense verkies om dit met toe oë te doen.

Verbeel jou nou ...

Daar is 'n afgeblaasde ballon in jou maag, reg onder jou hande. Begin om in te asem en verbeel jou dat jy kan voel hoe die lug deur jou neus afvloei tot in die ballon en die ballon heeltemal opblaas. Jou hand sal liggies rys terwyl jy die ballon vol lug maak. Hou aan om jou asem diep in te trek, tot die ballon tot barstens toe vol is.



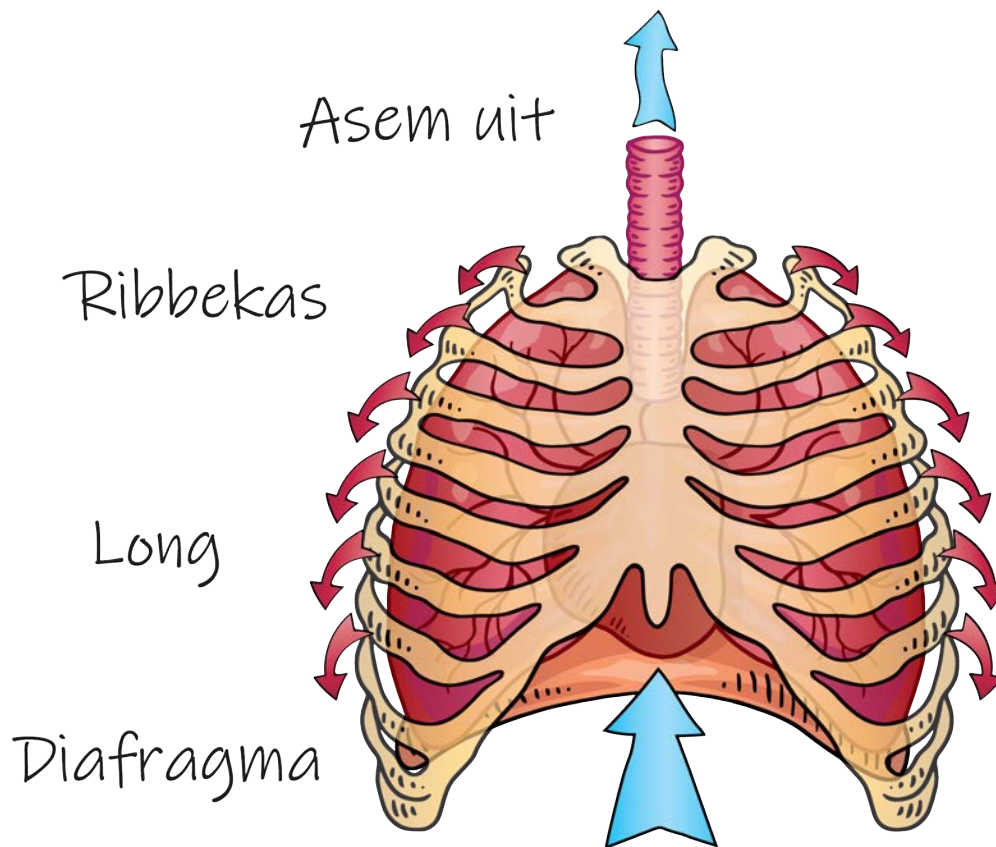
Inasem

Kom jy agter hoe jou ribbekas en borskas lig en uitswel soos wat jou diafragma afbeweeg en jou maag uitstoot?

Hierdie diep asemteug moet aanhou vir drie volle sekondes. Tel so: eenduisend, tweeduisend, drieduisend...

Hou nou jou asem op. Hou die lug in die ballon. Sê vir jouself: **My liggaam is kalm. My liggaam is kalm.** [Vat ongeveer 2 sekondes]

Asem nou stadig uit. Blaas die ballon af. Sê vir jouself terwyl jy uitasem: **My liggaam is stil. My liggaam is stil. My liggaam is stil. My liggaam is stil.** [Vat ongeveer 4 sekondes]



Uitasem

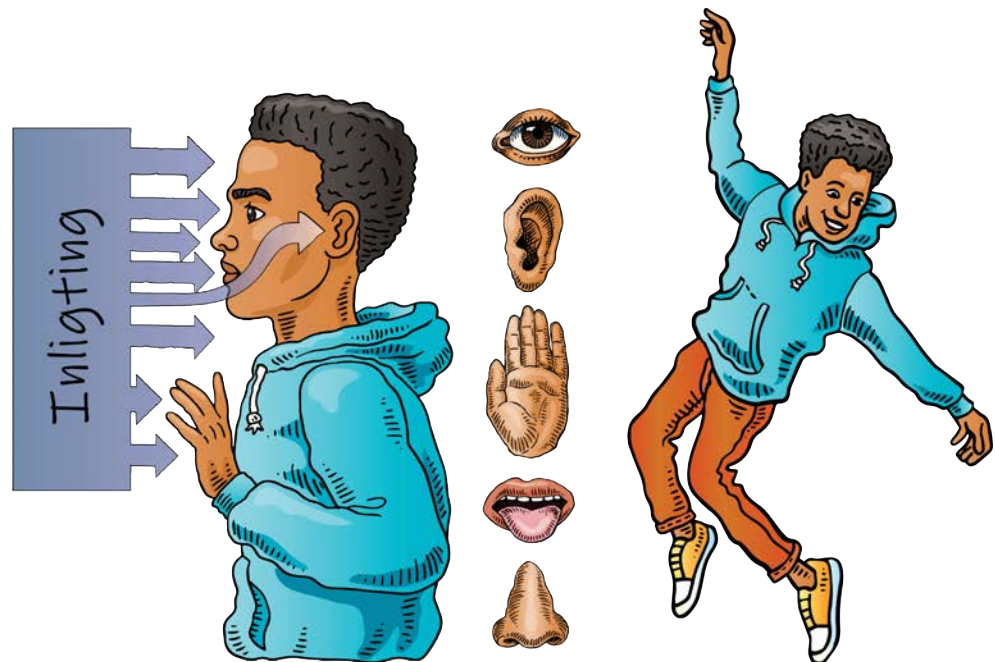
Jou maag sal stadig intrek en jou borskas en ribbekas sal afsak.

Herhaal hierdie stappe drie tot vyf keer na mekaar. As jy lighoofdig voel, hou op. Jy kan altyd weer later probeer.

Let op hoe vinnig jou spiere begin ontspan, hoe jou hart stadiger klop en hoe kalm jy voel.

Jy kan hierdie oefening gebruik wanneer jy ookal voel dat jy deur bekommernis oorweldig word. Jy kan ook twee keer per dag 'n paar oomblikke neem om dit te doen en bloot die voordeel daarvan geniet om in 'n Bewustelike Toestand te wees.

Hoe om 'n Bewustelike Toestand te versterk



Volg hierdie stappe op 'n daaglikse basis.

1. Dink aan 'n positiewe ervaring

Dink aan 'n positiewe ervaring wat jy gehad het. Dit kan iets fisiek wees, of dit kan 'n sin van persoonlike prestasie wees. Dit kan selfs die belewenis wees wat jy het wanneer jy tyd saam met iemand spesiaals deurbring. Raak bewus van die positiewe, warm emosies wat met die ervaring saamgaan.

2. Versterk en verhelder die ervaring

Fokus vir omtrent 15 tot 20 sekondes net op daardie ervaring. Geniet dit. Laat dit vloei deur jou hele lyf en al jou gedagtes. Laat die positiewe ervaring toe om intens te wees. Dalk kan jy die kleure in die herinnering helder maak, of die klanke duideliker, of die gevoelens dieper.

Doen dit asof jy afstandbeheer gebruik om die beeld en klank op 'n televisiestel te verander. Wees bewus van hoe belangrik hierdie ervaring vir jou as mens is.

3. Laat dit deur jou vloei



Verbeel jou dat jy 'n glas water is en dat daar 'n druppel helderblou kleursel by jou ingegooi is. Jy weet mos hoe die kleur stadig die hele glas water verkleur? Die kleur is pragtig, dis 'n positiewe ervaring en jy laat daardie positiewe ervaring

toe om jou hele wese te kleur en 'n deel van jou te word. Die hele jy is nou gevul met daardie ongelooflike kleur. Bly vir 'n paar sekondes hier en voel dit.

Let op die positiewe gevoelens waarmee dit jou laat.

Die formule vir hierdie oefening

Jy het elke dag toegang tot hierdie gevoelens! Volg die formule hieronder.

3-1-31-12

3 Stappe

1 x Per dag

31 Dae

12 Maande

'n Lys van terme wat in hierdie kursus gebruik word

Bekommernisbegroting: Om 'n sekere hoeveelheid tyd opsy te sit om aktief oor iets bekommerd te wees en sodra die tyd verstrek het, doelbewus jou aandag elders te vestig.

Bekommernis: Dit gebeur in ons koppe wanneer ons aanhoudend aan negatiewe dinge dink of bekommerd is oor iets wat moet gebeur en dinge wat in die toekoms kan skeefloop.

Bemagtigende oortuiging: 'n Oortuiging wat jou toestemming gee om só op te tree, dat jy sukses sal bereik.

Beperkende oortuiging: 'n Reël wat jy op jouself afdwing en wat jou verhoed om die dinge te doen wat jy moet doen om sukses te bereik.

Bewustelike Reaktiewe Stelsel: Die denkende deel van die brein.

Diafragma: 'n Koepelvormige spier wat die borskas en die abdomen van mekaar skei. 'n Sleutelement van asemhalingstegnieke om 'n kalm emosionele toestand te skep.

Doelwit: Dinge waarna jy streef en wat jy moeite doen om te kry. 'n Oogmerk of ideale eindresultaat.

Filterprosesse: Veralgemeen, ignoreer, verdraai.

Filter: 'n Meganisme waar jou brein die inligting wat jy deur jou sintuie verkry, 'sif'. Algemene filters sluit waardes, oortuigings, houdings, herinneringe en inligtinggrootte in.

Houding: 'n Manier waarop jy oor 'n situasie, persoon of ding voel, en hoe jy daarop reageer.

Identiteit: Wie jy is. Wat jy oor jouself glo. Dit word gevorm deur jou optrede, oortuigings en waardes.

Ingestel op sukses: 'n Oortuiging dat jy só op dinge kan reageer dat dit 'n positiewe verskil in jou lewe sal maak.

Ingesteldheid: 'n Gevestigde stel waardes, oortuigings en houdings.

Liggaamstoestand: Jou liggaam en die dinge wat daarmee gebeur.

Onbewustelike Reaktiewe Stelsel: Die deel van ons brein wat ons inlig dat ons in gevaar is.

Oortuiging: Vasstaande mening oor 'n saak en die besef dat iets reg of waar is. 'n Oortuiging is 'n rigsgnoer vir jou lewe. Jy kan glo dat die wêreld 'n aaklige plek is, óf dat dit 'n wonderlike plek is. Hierdie oortuiging sal bepaal hoe jy jou lewe benader.

Perifere/sywaartse visie: Die teenoorgestelde van tonnelvisie. Om nie slegs te sien wat reg voor jou is nie, maar ook wat sywaarts van jou is. Dit word gebruik om die Bewustelike Reaktiewe Stelsel te aktiveer en 'n kalm gemoedstoestand te verkry.

Rus-Verwerk: 'n Bewustelike Reaktiewe Toestand. Wanneer ons in rus-verwerk is, kan ons helder dink, ons liggame kan beskadigde selle herstel, gesond word, infeksies afweer en groei. Ons emosionele toestand is kalm en vreedzaam.

Stres: Wanneer die liggaam wil veg of vlug. Dit is met ander woorde 'n fisiologiese reaksie op iets in die omgewing wat ons liggame as lewensbedreigend beskou.

Veg of Vlug: 'n Onbewustelike Reaktiewe Toestand. Wanneer ons liggame op 'n dreigement reageer. Versnelde hartklop, vinnige asemhaling, die spysverteringstelsel gaan staan stil, die immuunstelsel skakel af, ons kry tunnelvisie en ons denkende brein skakel af.

Vindingryke emosionele staat: 'n Positiewe emosionele toestand waar jy voel dat jy sukses kan bereik en dat jy sterk en kragdadig is.

Waarde: Dinge en idees wat vir jou belangrik is.

Notas

A series of horizontal dashed lines for writing notes.