

Ek, stres en ander



VASTUDENT.online



Our Teachers. Our Future.



Our Teachers. Our Future.

VAstudent.online

Ek, stres en ander



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.

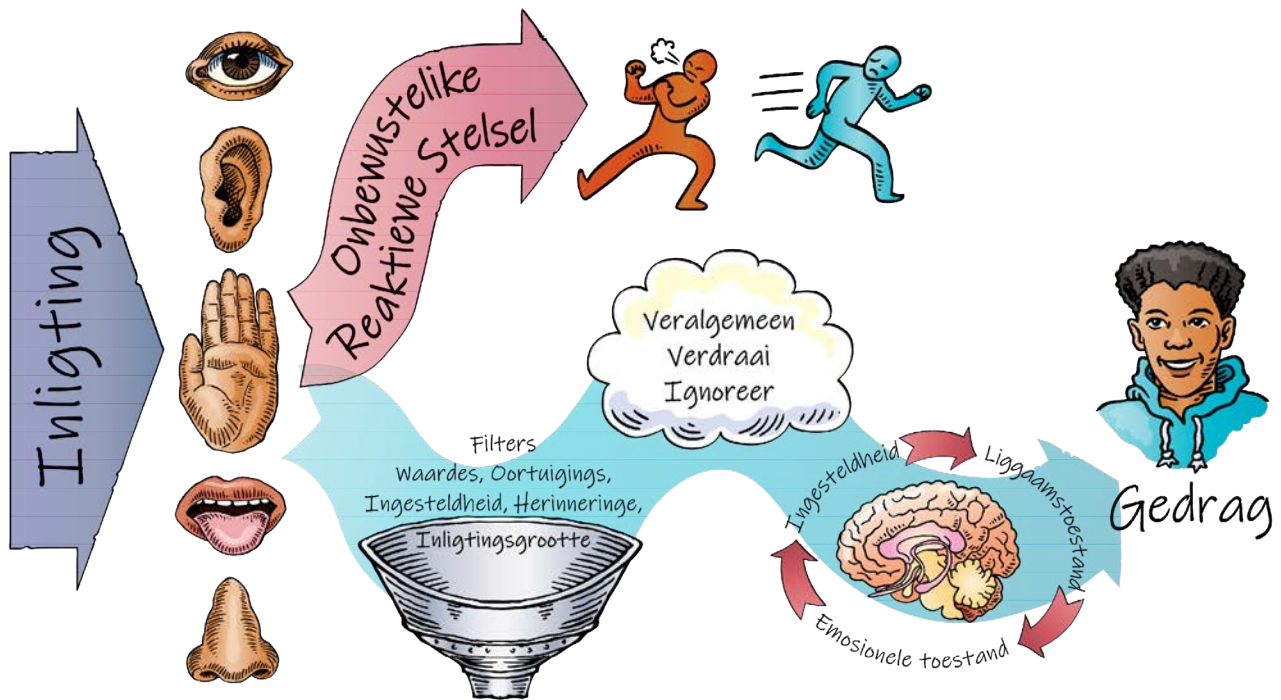
© Via Afrika 2023

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

Vinnige hersiening	2
Bewustelike en onbewustelike reaksies op ander mense, Deel 1	3
Bewustelike en onbewustelike reaksies op ander mense, Deel 2	6
Skep asem!	9
Knoppies en snellers	10
Tegnieke om bewustelik op ander mense te reageer	11
Hoe om mense wat 'gestres is', te hanteer	16
Afsluiting	19
'n Lys van terme wat in hierdie kursus gebruik word	20

Vinnige hersiening



Onthou

Wanneer ons inligting deur ons sintuie ontvang, verwerk ons dit deur dit te veralgemeen, te verdraai en te ignoreer. Ons gebruik ons filters hiervoor. Filters sluit ons waardes, oortuigings en herinneringe in.

Dit skep ons ingesteldheid, liggaamstoestand en emosionele toestand.

En dan reageer ons bewustelik of onbewustelik op die inligting.

Bewustelike en onbewustelike reaksies op ander mense, Deel 1



Ek hou daarvan wanneer my maat ...

Van watter dinge wat jou vriende doen, hou jy? Skryf vyf dinge neer, een in elke tabel.

1.	Ek hou daarvan wanneer my maat ...	
2.	Hoe voel ek?	
3.	Wat gebeur in my lyf?	
4.	Hoe sien ek die wêreld?	
5.	Hoe tree ek gewoonlik op?	
6.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my waardes?	
7.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my oortuigings?	
8.	Het ek 'n herinnering aan iets soortgelyks?	

1.	Ek hou daarvan wanneer my maat ...	
2.	Hoe voel ek?	
3.	Wat gebeur in my lyf?	
4.	Hoe sien ek die wêreld?	
5.	Hoe tree ek gewoonlik op?	
6.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my waardes?	
7.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my oortuigings?	
8.	Het ek 'n herinnering aan iets soortgelyks?	

1.	Ek hou daarvan wanneer my maat ...	
2.	Hoe voel ek?	
3.	Wat gebeur in my lyf?	
4.	Hoe sien ek die wêreld?	
5.	Hoe tree ek gewoonlik op?	
6.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my waardes?	
7.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my oortuigings?	
8.	Het ek 'n herinnering aan iets soortgelyks?	

1.	Ek hou daarvan wanneer my maat ...	
2.	Hoe voel ek?	
3.	Wat gebeur in my lyf?	
4.	Hoe sien ek die wêreld?	
5.	Hoe tree ek gewoonlik op?	
6.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my waardes?	
7.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my oortuigings?	
8.	Het ek 'n herinnering aan iets soortgelyks?	

1.	Ek hou daarvan wanneer my maat ...	
2.	Hoe voel ek?	
3.	Wat gebeur in my lyf?	
4.	Hoe sien ek die wêreld?	
5.	Hoe tree ek gewoonlik op?	
6.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my waardes?	
7.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my oortuigings?	
8.	Het ek 'n herinnering aan iets soortgelyks?	

Bewustelike en onbewustelike reaksies op ander mense, Deel 2



Ek hou nie daarvan wanneer mense ...

Van watter dinge wat ander mense doen, hou jy **nie**?
Skryf vyf dinge neer, een in elke tabel.

1.	Ek hou nie daarvan wanneer mense ...	
2.	Hoe voel ek?	
3.	Wat gebeur in my lyf?	
4.	Hoe sien ek die wêreld?	
5.	Hoe reageer ek gewoonlik?	
6.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my waardes?	
7.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my oortuigings?	
8.	Het ek 'n herinnering aan iets soortgelyks?	

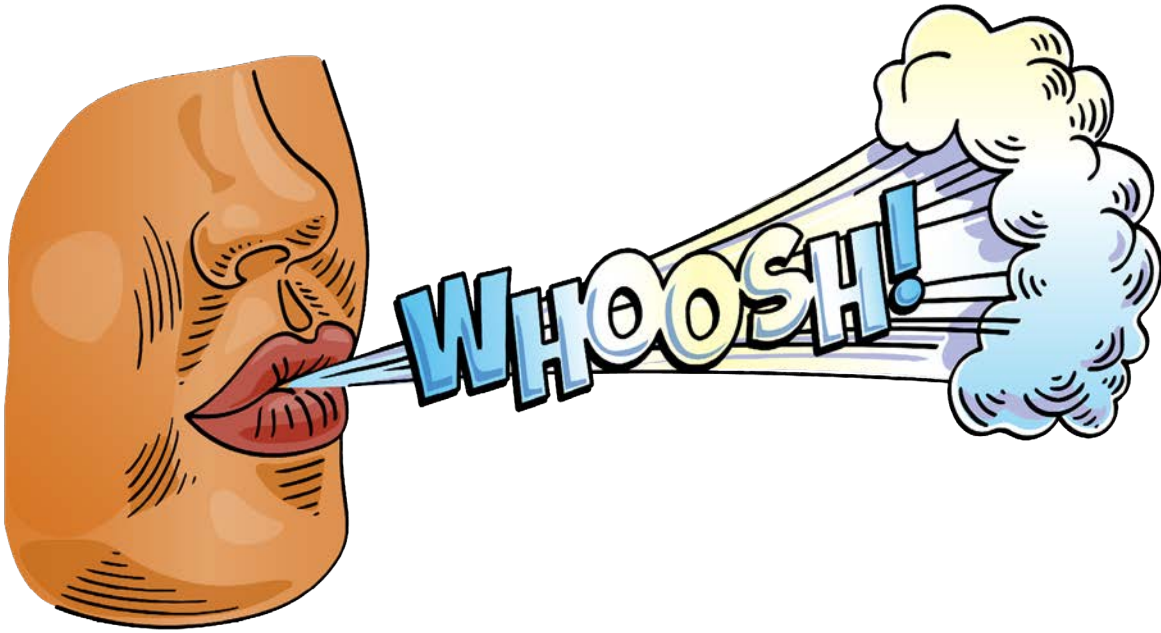
1.	Ek hou nie daarvan wanneer mense ...	
2.	Hoe voel ek?	
3.	Wat gebeur in my lyf?	
4.	Hoe sien ek die wêreld?	
5.	Hoe reageer ek gewoonlik?	
6.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my waardes?	
7.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my oortuigings?	
8.	Het ek 'n herinnering aan iets soortgelyks?	

1.	Ek hou nie daarvan wanneer mense ...	
2.	Hoe voel ek?	
3.	Wat gebeur in my lyf?	
4.	Hoe sien ek die wêreld?	
5.	Hoe reageer ek gewoonlik?	
6.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my waardes?	
7.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my oortuigings?	
8.	Het ek 'n herinnering aan iets soortgelyks?	

1.	Ek hou nie daarvan wanneer mense ...	
2.	Hoe voel ek?	
3.	Wat gebeur in my lyf?	
4.	Hoe sien ek die wêreld?	
5.	Hoe reageer ek gewoonlik?	
6.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my waardes?	
7.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my oortuigings?	
8.	Het ek 'n herinnering aan iets soortgelyks?	

1.	Ek hou nie daarvan wanneer mense ...	
2.	Hoe voel ek?	
3.	Wat gebeur in my lyf?	
4.	Hoe sien ek die wêreld?	
5.	Hoe reageer ek gewoonlik?	
6.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my waardes?	
7.	Is hierdie persoon se optrede in konflik met my oortuigings?	
8.	Het ek 'n herinnering aan iets soortgelyks?	

Skep asem!



4-7-8-Asemhalingstegniek

Volg hierdie drie stappe vier keer na mekaar.

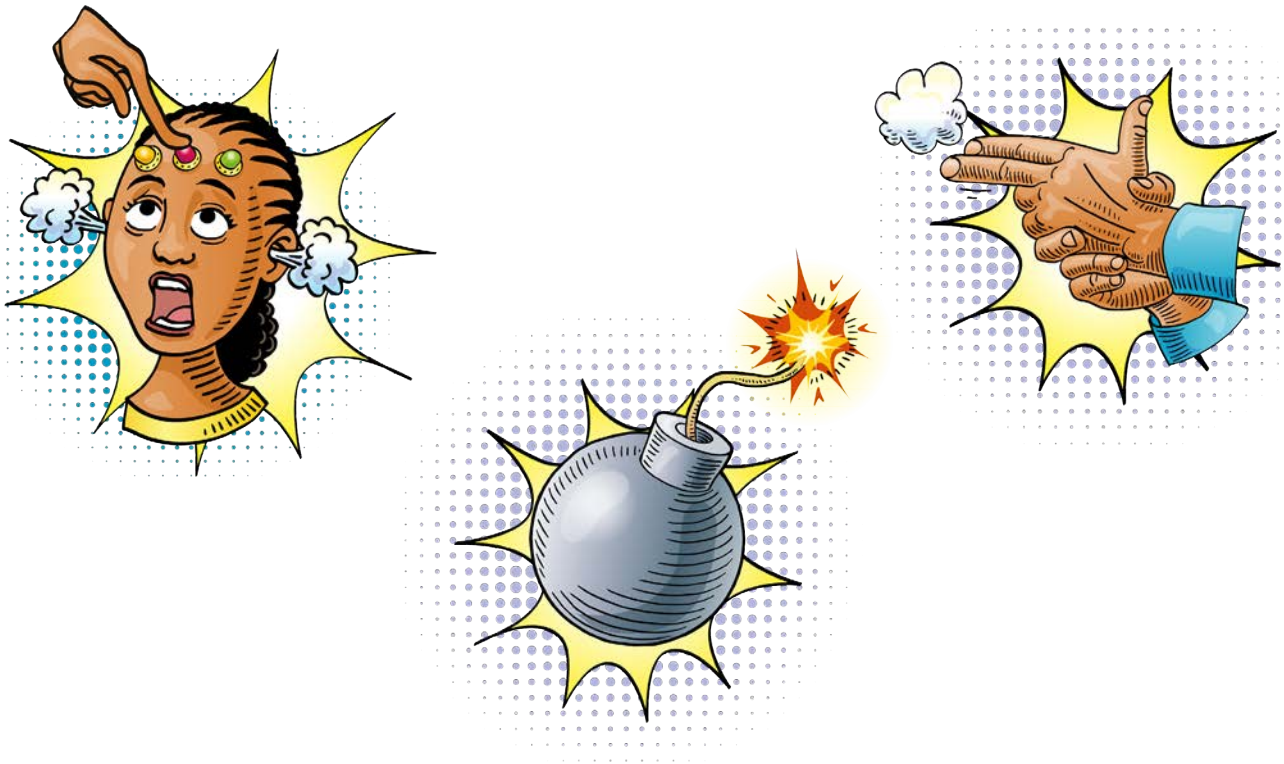
1. Asem in deur jou neus vir vier sekondes.
2. Hou jou asem in vir sewe sekondes.
3. Asem vir agt sekondes uit deur jou mond terwyl jy 'n 'whoosssh'-geluid maak.

Jy kan hierdie tegniek enige tyd weer gebruik. Herhaal dit vir 'n totaal van **vier** asemsiklusse.

Moenie meer as vier siklusse doen tot jy baie ervare hiermee is nie.

Dan kan jy dit met **een** siklus vermeerder elke keer wat jy dit doen, tot by 'n **maksimum van agt** siklusse.

Knoppies en snellers



Onthou

Jy het totale beheer oor jou ingesteldheid, jou liggaamstoestand en jou emosionele toestand. Moenie toelaat dat inligting wat van buite af kom (en wat geïgnoreer, verdraai of veralgemeen is), bepaal hoe jy optree nie.

Jy kan beheer neem van jou ingesteldheid en seker maak dat die manier waarop jy reageer vir jou die beste moontlike resultate lewer.

Ons reageer **bewustelik positief**, of **onbewustelik negatief**, afhangende van hoe ons ons ervaring van mense in 'n spesifieke oomblik filtreer. Ons vertolk hulle optrede aan die hand van iets wat binne onself is. En dit is opwindend, want ons kan watookal binne onself is, self beheer.

Tegnieke om bewustelik op ander mense te reageer



Niks het enige betekenis nie, behalwe vir die betekenis wat jy daaraan heg!

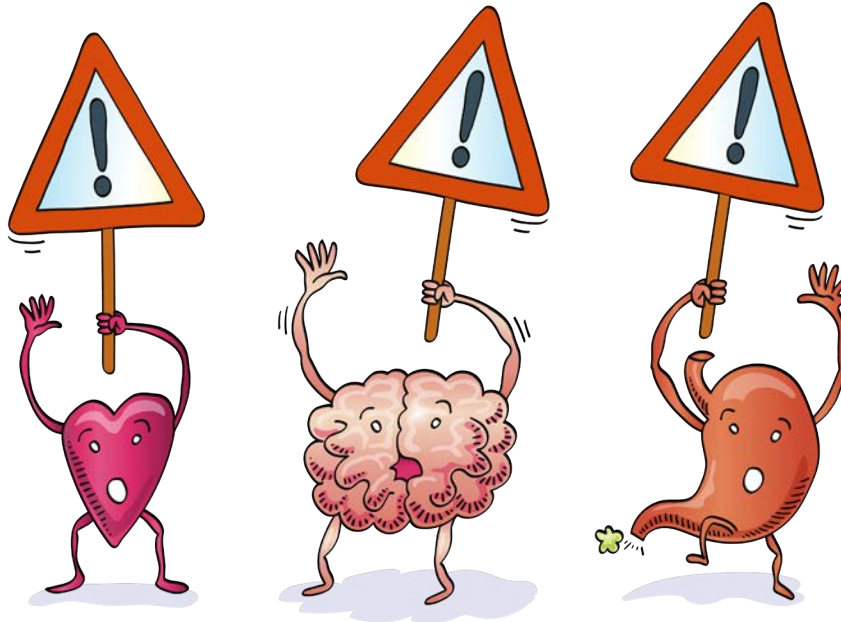
Die manier waarop jy vandag iets filtreer, verskil dalk heeltemal van hoe jy dit die volgende dag sal doen.

Iemand anders sal dalk totaal verskillend reageer op presies dieselfde gebeurtenis. Dit hang van jou af hoe jy reageer.

Jy kies die betekenis van dinge, en hoe jy daarop gaan reageer.

Hoe om bewustelik positief te reageer, in plaas van
onbewustelik negatief

Hou die tekens dop



Daar is 'n paar tekens wat ons kan help om te beseef
wanneer ons besig is om 'n staat van Veg of Vlug in te gaan.

Dit word hiperstimuleringsstekens genoem en word
veroorzaak deur die afskeiding van die hormone kortisol en
adrenalin wanneer ons voel dat ons in gevaar is.

Dieselfde tekens geld vir tye wanneer ons 'knoppies verkeerd
gedruk word'. Wees op die uitkyk vir hierdie tekens, sodat jy
betyds iets daaraan kan doen.

Jy kan die volgende dinge doen.

Neem beheer oor jou ingesteldheid, liggaamstoestand en emosionele toestand



Onthou, jy moet slegs een van hulle in plek hê en die ander twee sal outomaties daarby aanpas.

Beweeg

As dit vir jou voel of jy besig is om beheer te verloor oor 'n situasie, doen dadelik iets om jou omgewing te verander.

Stap weg.

Beweeg.

Maak 'n venster oop.

Doen iets om die ruimte om jou te verander.



Haal asem



Haal diep asem, of gebruik die 4-7-8-aseemhalings-tegniek.

Onthou wie's baas – JY!

Herinner jouself:

'Ek is die een wat betekenis uit hierdie oomblik skep.

Ek kan enige tyd kies om 'n nuwe betekenis hieraan te heg.

Of 'n ander betekenis van my keuse.



Ek kan selfs kies om geen betekenis hieraan te heg nie'.

Is daar 'n patroon?

Kom jy dalk agter dat jy op hierdie manier optree wanneer 'n spesifieke persoon iets doen of sê?

Is dit:

- 'n Sekere persoon?
- Die tyd van die dag?
- 'n Spesifieke plek?

Let op hierdie patrone. Dit sal jou help om meer in beheer te wees van jou reaksies. Wanneer jy sien dat enige van die patroonmatige gedrag nog net begin gebeur, kan jy reeds beheer van jou liggaamstoestand neem.

Dit sal help om jou emosionele toestand en jou ingesteldheid aan te pas.

Vergewe jouself

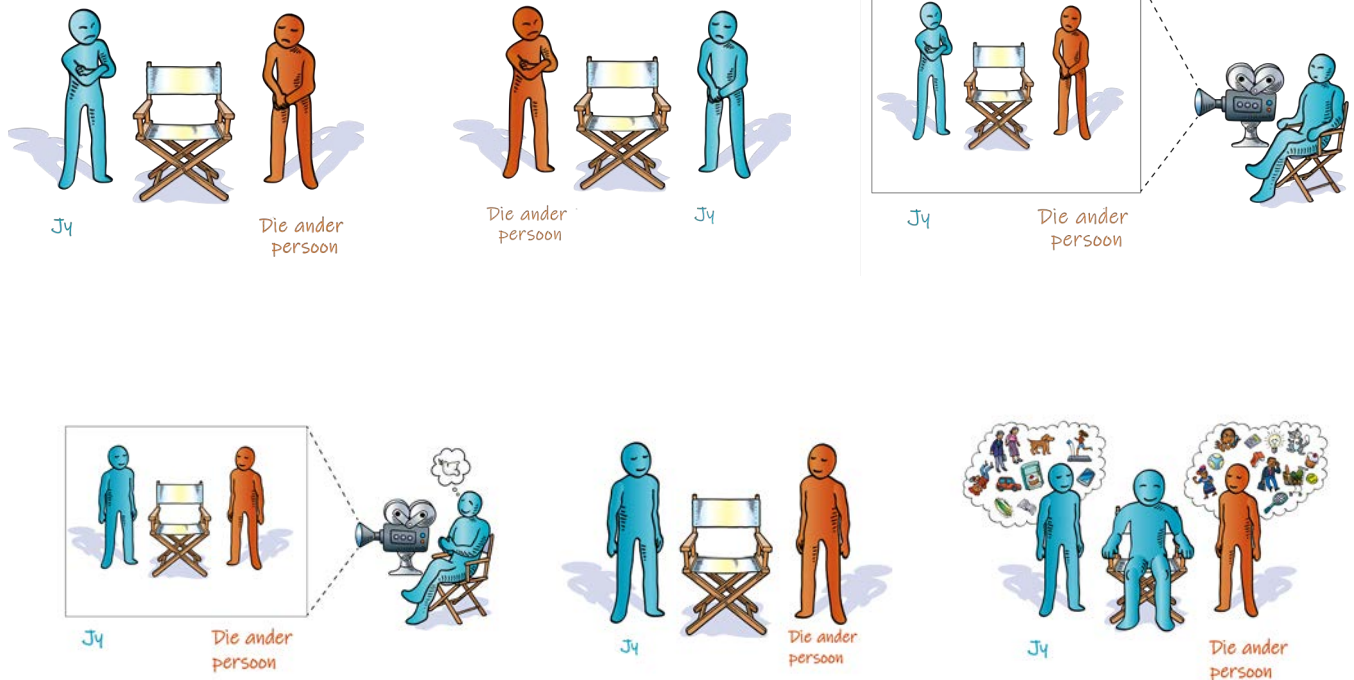
Vergewe jouself wanneer jy wel onbewustelik negatief reageer.

Daar sal ander geleenthede wees.

Die volgende keer wat dit gebeur, sal jy 'n kans kry om dit anders te doen.



Hoe om mense wat 'gestres is', te hanteer



Jy kan hierdie tegniek gebruik om na te dink oor interaksies met ander mense, of om jouself goed voor te berei op toekomstige interaksies.

1. Identifiseer 'n situasie waar jy graag die ander persoon beter sou wou verstaan.
2. Staans links van jou stoel. Kyk na regs en verbeel jou dat die ander persoon daar staans.
3. Ervaar nou die situasie asof jy werklik daar is. Sien wat jy gesien het deur jou eie oë, en kyk na wat die ander persoon doen. Hoor wat jy gesê het en wat hulle sê. Voel wat jy gevoel het.

4. Gaan staan nou regs van die stoel, waar die ander persoon gestaan het. Staar in hulle skoene. Verbeel jouself dat jy jouself kan sien aan die linkerkant van die stoel.
5. Sien nou die situasie vanuit daardie persoon se perspektief. Let op wat hulle dalk gehoor het jy sê. Hoe kon dit hulle moontlik laat voel het?
6. Gaan staan nou 'n entjie weg. Verbeel jou dat jy jouself links sien staan, en die ander persoon regs. Kyk na die situasie asof jy 'n buitestaander is wat 'n flied kyk. Kyk wat gebeur. Hoe tree jy op? Hoe tree die ander persoon op?
7. Terwyl jy die 'flied' kyk, is jy 'n buitestaander. Watter advies sou jy vir die 'jy' in die flied wou gee oor hoe om die situasie te hanteer?
8. Gaan staan nou weer links van die stoel, waar jy begin het. Wat het jy geleer terwyl jy in die ander persoon se skoene gestaan het? Wat sal jy nou anders wil doen?
9. Gaan sit weer op jou stoel.
10. Jy sit nou tussen 'jouself' en die ander persoon. Kyk na jouself aan die linkerkant. Kyk na alles wat jou omring. Let op hoe alles ineenskakel. Kyk nou na die ander persoon, aan die regterkant. Let op hoe daardie persoon ook deur 'n hele wêreld van mense en dinge omring word. Hulle doen ook die beste wat hulle kan, met die hulpmiddels wat hulle glo tot hul beskikking is. Net soos jy.
11. Van nou af kan jy die lewe benader met hierdie beter begrip van die ander persoon, en soortgelyke situasies.

Afsluiting



Ons reis kom nou tot 'n einde. Jy begryp nou hoe jou ingesteldheid 'n invloed het op hoe jy op ander mense reageer. Jy het baie geleer oor die snellers en knoppies wat lei tot negatiewe stresreaksies op ander mense se gedrag teenoor jou.

Jy het ook tegnieke bemeester om daardie snellers te bestuur en te vermy. Jy verstaan nou beter hoe om te werk met mense in jou lewe wat onder stres gebuk gaan.

Gebruik die tegnieke wat jy geleer het elke dag om stres en bekommernis doeltreffend te hanteer. Alles van die beste met jou ingesteldheid op sukses en jou strategieë vir hoe om stres te herken en te bestuur.

'n Lys van terme wat in hierdie kursus gebruik word

4-7-8-Asemhalingstegniek: Asem in deur jou neus vir vier sekondes. Hou jou asem in vir sewe sekondes. Blaas nou asem uit deur jou mond vir agt sekondes, terwyl jy 'n whoosh-geluid maak.

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.

Hiperstimuleringsstekens: Ligaamlike of emosionele Veg-of-Vlug-reaksies wanneer gevaar waargeneem word. Dit word versoorzaak deur die afskeiding van kortisol en adrenalien.

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 rigsnoer 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 vreedsaam.

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.

Snellers: Word 'triggers' genoem in Engels. Verwys na gevalle waar ons 'n eksterne gebeurtenis of inligting op so 'n manier filtreer, dat ons onbewustelik negatief reageer. Ons is dus nie in beheer van ons ingesteldheid, liggaamstoestand of emosionele toestand nie. Dit belemmer bewustelike, positiewe reaksies. Daar word ook hierna verwys as 'knoppies wat gedruk word' of 'bomme wat bars'/iets wat in ons 'ontlont' word.

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 tonnelvisie 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.