

# 'SUCCESVOL STRESSMANAGEMENT BETEKENT RENNEN, VLIEGEN, VALLEN, OPSTAAN EN WEER DÓÓRGAAN'

*We leven in een opwindende en tegelijkertijd enorm 'gejaagde' tijd. We kunnen direct verbinding maken met de hele wereld via het internet en sociale media. Het nieuws is 24 uur per dag te volgen en alles gaat in een hoog tempo. In organisaties hoor je dan ook heel vaak de termen 'agile' en 'scrum'. Er wordt ook wel eens gesproken over het 'pizza-taxi' effect. Die pizza en taxi moeten er nú zijn. 'Veerkracht' is dan ook het sleutelwoord om goed in je 'flow' te blijven in de razendsnelle wereld om ons heen.*

Tekst: *drs. Daniel Zavrel*

**H**et gevoel dat je leeft en beleefd is fantastisch. Maar deze 'voorkant' heeft ook een achterkant. We zitten bijna altijd in de 'doe'-modus om dingen gedaan te krijgen en eigenlijk veel te weinig in de 'zijn'-modus, het terug bij jezelf komen en het ervaren van pure innerlijke rust. Volgens de natuurwet zijn 'doen' en 'zijn' 50%-50%: net als dag en nacht, warm en koud, man en vrouw, etc. Als de verhouding tussen doen en zijn te lang uit balans is, betekent dat dus vragen om problemen. Die problemen zien we terug in de torenhoge stressbelasting en verzuimkosten in organisaties, maar ook wereldwijd in het leegroven van de planeet. Want als je veel wilt 'hebben' moet je veel 'doen' en heb je maar weinig tijd om er echt van te genieten ofwel te 'zijn'. Velen denken intussen dat ze 'human doings' zijn maar we zijn toch echt nog steeds 'human beings'!

## MICROMEDITATIE

Op zich is er absoluut niks mis met doen. Ik ben zelf ook een heel dynamisch persoon met een eigen bedrijf en een gezin met zeven kinderen. Dan moet je veel doen! Als 'mental coach' heb ik mezelf echter geleerd bewuste momenten van 'zijn' in te bouwen. Een aantal van deze praktijkvoorbeelden leer ik ook aan organisaties in lezingen, tra-

ningen en coaching. En vaak is het de eenvoud die hierbij effectief is. Bijvoorbeeld het leren van 'micromeditatie': korte momenten van intelligente ontspanning, variërend van een halve minuut tot twee minuten.

## METEN IS WETEN

Ik maak daarbij in organisaties graag gebruik van meetapparatuur, zogenaamde 'biofeedbacksoftware', zodat deelnemers direct het effect van hun ontspanningsoefeningen kunnen zien op het computerscherm. We kunnen nog verder gaan en met aanvullende technologie, maar liefst tot 90 miljard stresspunten in het lijf meten om te kijken waar iemand in balans of mogelijk uit balans is.

Dit principe 'meten is weten' wordt gewaardeerd. Als een paar deelnemers uit de zaal op het computerscherm op het podium bijvoorbeeld in een 'nulmeting' zien dat ze veel 'rood' hebben (onrust, stress in het zogenaamde autonome zenuwstelsel ofwel disbalans tussen het gas- en rempedaal) en daarna, als ze samen met de zaal een ontspanningstechniek hebben geleerd, veel meer, of zelfs helemaal, groen op het computerscherm zien (innerlijks balans van het autonome zenuwstelsel, kalmte en rust) is dat voor hen vaak een bijzonder moment. Ze hebben zojuist geleerd hun stress te reguleren met zichtbaar bewijs via een infrarood

sensor die gekoppeld is aan 'biofeedbacksoftware' die het hartritme in kaart brengt!

## WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD

Dat deze ontspanningstechnieken onderbouwd zijn met twintig jaar wetenschappelijk onderzoek door cardiologen en neurocardiologen geeft deelnemers extra vertrouwen om de technieken een paar keer paar dag toe te passen. Bijvoorbeeld tussen twee vergaderingen in, op weg naar een klant, voor een presentatie (om in de optimale prestatie staat te komen), na een stressvol moment (om direct de stress te neutraliseren), bij het koffieapparaat (om weer terug in de 'flow' te komen), etc. Met andere woorden: even in korte tijd de fysieke, emotionele, mentale én spirituele batterij weer opladen. Om daarna weer 'back to business' te gaan. Hoe simpel kan het zijn? De gemiddelde stressreductie in organisaties door inzet van deze moderne vorm van stressregulatie technieken bedraagt maar liefst 40% met verminderd ziekteverzuim en verhoogd werkgeluk tot gevolg.

## HOOFD ÉN HART

Mensen op deze manier meer 'uit hun hoofd' en 'in hun hart' te brengen is inspirerend en dankbaar werk. Mensen leren weer voelen, de taal van het hart, daar waar we

op school en in de maatschappij vooral leren 'denken', de taal van het hoofd. We zijn door de wetenschap de kracht van het hart weer aan het herontdekken.

Het elektromagnetische veld van het hart blijkt maar liefst 5.000 keer sterker dan dat van onze hersenen. Dit veld kunnen we maar liefst tot vijf meter om iemand heen meten met een magnetometer. Stress is het ervaren van onprettige gevoelens. Je hartritme wordt chaotisch ('incoherent') en je zendt negatieve golven en signalen uit naar al je cellen en je omgeving. Door de stress te reguleren en weer harmonieus ('coherent') te worden zend je positieve golven en signalen naar je cellen en je omgeving uit. Je uitstraling en charisma veranderen direct en meetbaar.

Je hart kun je vergelijken met een innerlijk navigatiesysteem. Het communiceert via subtiele gevoelens en laat je via deze gevoelens weten wat de goede richting is. Dat noemen we intuïtie. Dus luister naar je hart, het klopt altijd! De oude indianen zeiden niet voor niets dat een 'heel' mens zijn hoofd in de wolken heeft, zijn hand op het hart en de voeten stevig op de aarde.

## 'GLOBAL HAPPINESS'

Mijn persoonlijke missie is bijdragen aan 'Global Happiness', waar 'Corporate Happiness' een belangrijk onderdeel van is. 'Ik vind het fantastisch om daar ook via Speakers Academy' een krachtige bijdrage aan te mogen leveren! 🙌

Drs. Daniel Zavrel (bedrijfseconoom) is internationaal veelgevraagd topspreker, trainer en coach op het gebied van stressregulatie, vitaliteit, duurzame inzetbaarheid, werkgeluk en mentale weerbaarheid in organisaties en topsport. Hij is 'consciousness en enlightenment engineer', ontwikkelaar van de Being in Balance® coachingmethode, 'corporate yogi', 'wakkermaker', mindfulnesstrainer en voedingspecialist. Daniel werkt ook als 'mental coach' voor het eerste elftal van PSV.  
[info@speakersacademy.nl](mailto:info@speakersacademy.nl)

**NIEUW!**

## MANAGE YOUR MIND, MIND YOUR FOOD:

**GEZONDE VOEDING ALS EVIDENCE-BASED 'LIFESTYLE  
MEDICINE' VOOR BETERE PRESTATIES EN VERMINDERD  
ZIEKTEVERZUIM IN ORGANISATIES**

Zie het artikel op pagina 252 over *Whole Food Plant Based Lifestyle*