

# ONTSTRESSSEN

## in de *Noordkop*

Een vakantie in de Noordkop is bij uitstek de manier om te ontstressen. Een rustige omgeving met veel prachtnatuur doet wonderen in een tijd waarin velen kampen met stress en het aantal gevallen van burn-out toeneemt. Burn-out- en stress-behandelaar Pieter Frijters is enthousiast bezoeker van de Noordkop. In dit artikel geeft hij 6 tips om stress te lijf te gaan en jezelf helemaal op te laden.

### 6 TIPS OM JEZELF MAXIMAAL OP TE LADEN TIJDENS JE VAKANTIE

#### 1. Doe wat je het liefste doet

'Ik houd ontzettend van motorrijden', vertelt Frijters. 'Het is voor mij dé manier om in flow te raken. Het geeft me een enorm gevoel van vrijheid. Via de A7 rijd ik naar Den Oever, vervolgens langs het Amstelmeer naar Den Helder en via Huisduinen langs de kust weer rustig aan naar het zuiden. Onderweg even stoppen voor een terrasje of een tussentop op het strand, heerlijk! Doen wat je het liefste doet is een stresskiller bij uitstek.'

#### 2. Beweeg

'Ga veel wandelen, fietsen, watersporten, enz. Het maakt je geest helder en creatiever. Tijdens het bewegen wordt de verbinding tussen linker en rechter hersenhelft verbeterd. Ook de bloeddoorstroming in je hersenen wordt beter. Als je flink beweegt maken je hersenen serotonine en dopamine aan, waardoor je je prettiger gaat voelen.

Het gevarieerde kustlandschap van de Noordkop en de pittoreske dorpen in het weidse achterland, lenen zich er uitstekend voor om lichamelijk actief te zijn.'

#### 3. Denk in doelen

'Wie stress heeft, denkt in onderwerpen. Die gaan altijd over: wat wil ik niet? Tijdens een vakantie gaat dit bij veel mensen gewoon door. Je bent er dan fysiek tussenuit, maar in je hoofd ben je helemaal niet op vakantie. Denk voortaan in doelen: wat wil ik wel? En zet daar het woord 'hoe' voor. Hoe kan ik... Op deze manier schakel je over van piekeren naar doeldenken.'

#### 4. Doe een ding tegelijk

'Multitasken wordt vaak gezien als een goede eigenschap die je productiever maakt. Zelfs tijdens de vakantie gaan mensen hiermee door. Een museum bezoeken en tegelijkertijd je smart-

phone in de gaten houden, om maar niets te missen, bijvoorbeeld. Feit is dat multitasken de hersenen een stuk langzamer maakt en je 10 verlaagt. Je neemt minder op en je lichaam maakt stresshormonen aan. Eén ding tegelijk doen maakt je gelukkiger, creatiever, meer ontspannen en productiever.'

#### 5. Gebruik je zintuigen

'Als je last hebt van stress kun je door een bos lopen zonder daadwerkelijk iets te zien en te ervaren. Je bent totaal naar binnen gekeerd. Gebruik je zintuigen. Voel hoe de wind langs je huid strijkt, de warmte van de zon, de sensatie van zandkorrels onder je voeten... En snuff de geur op van bos, zee en strand. Kijk goed om je heen. Er is zoveel moois te zien. Zodra je al je zintuigen naar buiten richt voel je ruimte van binnen en wordt het stil in je hoofd.'

#### 6. Neem het mee

'Pas bovenstaande tips ook toe als je weer thuis bent. Leef niet van weekend naar weekend en van vakantie naar vakantie. Maar beleef iedere dag voluit. Ruim tijd in voor zaken waarvan je echt geniet, beweeg regelmatig, denk in doelen, richt je zintuigen zoveel mogelijk naar buiten, neem je omgeving waar en doe 1 ding tegelijk. Zo houd je je accu opgeladen. Doe het bewust. Uiteindelijk wordt het een automatisme'

[www.mindtuning.nl](http://www.mindtuning.nl)

