



Krijg rust in je hoofd en ontspanning in je lijf !

Het kost je slechts één minuutje, je kan het niet fout doen en het is nog gratis ook!

Tip 7: Terugval of effect van training?

Groei gaat gepaard met expansie (verruiming) en contractie (terugtrekking). Die twee wisselen elkaar continue af. Je bent lekker bezig met de tips, je voelt je een stuk beter, en dan ineens... boem. Een slechte dag. De pijn vlamt weer op of de stress schiet omhoog, je zit weer vast. Het eerste wat je brein vaak denkt is: "Zie je wel, niks helpt. Ik ben weer helemaal terug bij af!"

Wat gebeurt er in je zenuwstelsel?

Terugval is echter een onderdeel van elk groeiproces. Als je verandert kom je gevoelsmatig buiten je veilige comfortzone. Je verkent eigenlijk een nieuw gebied in jezelf dat je nog niet zo goed kent. Dat veroorzaakt altijd een milde angst en opwindings. Je bent een ontdekkingsreiziger in jezelf. Als je 'verruimt' proberen oude patronen je als het ware weer terug te trekken in 'doe maar "normaal"'. Dit proces is een onderdeel van het gebeuren dat 'leren' heet.

*Wanneer je deze tijdelijke toename van klachten als 'mislukking' of 'gevaar' labelt, dan schiet je zenuwstelsel meteen weer in de vecht-of-vluchtstand. En je weet inmiddels wat dat betekent: spierspanning, meer stress en... méér pijn. Je hebt nu dus iets anders nodig. Mijn devies is: **"vertragen om te begrijpen, en begrijpen om verder te groeien"**.*

Waarom werkt vertraging en begrip bij terugval bij chronische pijn & stress?

Stap 1: Acceptatie (De biologische noodrem)

Als je brein overprikkeld is, mislukt 'positief denken'. Het is echt zo: stress maakt dom. Wanneer je eerst de realiteit erkent (*"Ik zit in een dip, dit is pijnlijk en het is wat het is"*) geeft je zenuwstelsel direct een veiligheidssignaal. De alarmcentrale kalmeert want je logische denkvermogen remt de stress reactie. Je zenuwstelsel kalmeert waardoor je nog helderder over jezelf kunt nadenken.

Stap 2: Hernieuwd feitenonderzoek (Inquiry)

Zodra de storm in je brein is gaan liggen door acceptatie (stap 1), kun je de prefrontale cortex nog meer activeren via **inquiry** (onderzoek). Je brein is weer in staat om te reflecteren in plaats van enkel te reageren (vechten/vluchten). Je probeert te begrijpen wat er gebeurde net voordat je klachten weer toenamen.

Door jezelf nieuwsgierige, oordeelloze vragen te stellen (*"Wat triggerde mij", "Ben ik echt terug bij af"*), stimuleer je de aanmaak van nieuwe breinverbindingen (**neuroplasticiteit**). Je krijgt hierdoor nieuwe informatie over jezelf waar je iets mee kan doen.

Stap 3: Herkaderen (De herprogrammering)

Pas in de laatste fase geef je een helpende betekenis aan de situatie: *"Het voelt als achteruitgang, maar het is toch anders dan twee weken geleden."* Of *"Ik heb gewoon weer teveel gedaan"*

Waarom aan het einde? Je kunt een gedachte pas effectief herstructureren als je de emotionele lading ervan hebt geaccepteerd (Stap 1) en begrepen (Stap 2). FMRI-scans laten zien dat succesvol herkaderen de verbindingen tussen de voorste hersenkwab en je dieper liggende alarmcentrale versterkt, waardoor je emotionele veerkracht groeit.

 Jouw Micro-actie voor vandaag (1 minuut):

Voel je een 'terugval'?

1. Geef jezelf eerst een complimentje (Tip 1)!

Fijn dat ik het opmerk

2. Accepteer wat er is

"Ik zit nu in een terugval, dit is pijnlijk en het is wat het is"

3. Onderzoek wat er is (inquiry)

("Wat triggerde dit deel?", "Waar probeert deze terugval mij voor te behoeden?, ben ik terug bij af?")

4. Herkader je eerste conclusie (ik ben weer terug bij af)

Dit is een oefenmoment voor mijn brein om de nieuwe route te verankeren

Deze 7^e tip is een BONUS tip bij de serie van zes effectieve tips tegen stress, meer op www.innerchange.nl
Lees de tips in volgorde beginnend met nummer 1