



Minder
stress
met
mantra's



Stress

Er wordt veel over stress gesproken en geschreven. En dat is niet voor niets. Onderzoeken laten zien dat steeds meer mensen er last van hebben. En dat is niet goed. Voor eventjes is stress niet zo erg, maar ervaar je langere tijd stress, dan eist dit zijn tol. Het jaagt je op en geeft je een onprettig gevoel. Stress brengt je lichaam in een zogenaamde noodtoestand en roept verschillende lichamelijke reacties op. Denk daarbij aan het verstrakken van spieren, verhogen van je hartslag en verminderen van je spijsvertering. Het kan zelfs je immuunsysteem beïnvloeden. Soms zonder dat je het in de gaten hebt.

Maar dat niet alleen. Stress beïnvloed je gehele leven. Niet alleen je gezondheid, maar ook je levenslust lijdt onder stress. Stress zorgt ervoor dat je jezelf voorbij loopt. Dat je verder van verder afdrijft. Een belangrijk gevolg is dat je steeds vaker in de haast keuzes maakt. Je neemt geen tijd om even stil te staan en kiest voor oplossingen op de korte termijn. Zo maak je onbewust keuzes die mogelijk niet goed bij je passen en niet goed voor jou zijn. Dat brengt op de langere termijn nog meer stress en een negatief gevoel over jezelf met zich mee. Een vicieuze cirkel ontstaat. Tijd dus om er iets aan te doen!

Ontspanning

Gelukkig kan dit al met een kleine inspanning. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van mantra's. En daarom dit e-book. Als kleine handreiking naar jou. Om meer ontspanning in je leven te creëren, waardoor je keuzes kunt maken die goed voor jou zijn en je meer en meer kunt leven vanuit jezelf.





Wat is een mantra

Een mantra is een woord, een reeks woorden, een uitspraak of gedicht met een krachtig effect. Het is een sleutel tot concentratie waarmee je je geest beheerst en dat geeft bevrijding en ontspanning.

Wat doet een mantra

Als je beseft dat alles energie is, ook gedachten, woorden en klanken, kun je hier bewust gebruik van maken en de stressreactie omdraaien. Met een mantra kun je je gedachten kalmeren en je gevoel van het moment omzetten naar een ander gevoel. De positieve, vriendelijke, zachte woorden vertellen je hersenen dat het 'gevaar' weg is en zorgen ervoor dat de ontspanningsreactie activeert.

Hoe werk je met een mantra

Kies (of maak) een mantra waarvan je denkt dat deze voor jou het beste resultaten brengt. Een goede mantra voelt je, die raakt je.

Zodra je merkt dat je gestrest raakt, neem je de mantra in gedachten en herhaal je deze hardop of in stilte achter elkaar. Net zolang tot je voelt dat je weer rustig wordt.





7 mantra's

Om je op weg te helpen heb ik een aantal mantra's voor je op een rij gezet die je terug kunnen brengen naar innerlijke rust.

1. Alles is tijdelijk
Niets is voor altijd. Intellectueel weten we dit. Planten sterven. Gebouwen storten in. Warme thee wordt koud. Een band raakt lek. De winter gaat voorbij. Regen stopt. Alles is altijd in beweging.
2. Er is geen verkeerde beslissing
Al vele voor/tegen lijstjes gemaakt? Of vele muntjes de lucht in gegooid in de hoop te weten wat je moet kiezen? Maar het bracht je niets? Weet dan dat er niet zoiets bestaat als een verkeerde beslissing.
3. Ik heb alle moeilijke momenten uit mijn leven overleefd
Neem even de tijd om na te denken over alle dingen die je in je leven hebt meegemaakt en hebt overleefd. En hoe deze je sterker hebben gemaakt.
4. Ik ben mindful
Laat het letterlijk stil worden. In jezelf, om je heen. En focus. Op één idee. Op één taak. Wees in het moment. En vind vreugde in die stilte, in wat je doet in dat moment.





5. Ik heb het goed gedaan. Ik hoef het niet perfect te doen.
Niets is perfect en juist in de imperfectie ligt de schoonheid.
6. Ik vergeef mezelf.
Het maakt niet uit, het is ok.
7. Ik vertrouw op het universum
Kies ervoor te geloven dat iets groter dan jij alles in de hand heeft. Kies ervoor te geloven dat het goed is, waar je ook staat. Jij bent genoeg.

Dit zijn slechts een paar mantra's. Er zijn er natuurlijk veel meer. En je kunt ook je eigen mantra maken. Belangrijk is dat de tekst jou raakt en bij jou weerklank vindt.

Herhaling

De kracht van mantra's zit in herhaling. Schrijf jouw mantra daarom op een kaart en draag deze bij je, zodat je er steeds aan herinnerd wordt. Of zet en/of hang hem op een plaats waar je de mantra vaak ziet. Bijvoorbeeld bij de spiegel in de badkamer of naast je bed. Je kunt de mantra ook als herinnering of als foto plaatsen op je telefoon of tablet. Zelf gebruik ik mantra's regelmatig en ik merk dat ze me goed doen.





Extra voordeel

Ik gebruik mantra's overigens niet alleen om stress te verminderen, maar ook om mezelf te motiveren. Door een korte tekst te maken van dat wat ik mezelf wil aanleren, bijvoorbeeld een nieuwe gewoonte of nieuw gedrag, help ik mezelf. Ik schrijf de tekst op een krijtbordje dat bij mij in de keuken hangt. Of ik maak een creatieve afbeelding met de tekst voor in mijn telefoon. Steeds kom ik mijn mantra dan tegen en elke keer word ik weer herinnerd aan dat wat ik wil bereiken.

Op een gegeven moment merk ik dat de mantra niet meer raakt. De inhoud ervan is dan zo eigen geworden, dat herinnering niet meer werkt en niet meer nodig is. Het is normaal geworden. Ik kan dan, als ik wil, een nieuwe maken. Op deze manier help ik mezelf dus niet alleen stress onder de duim te houden, maar ook nieuwe gewoontes te ontwikkelen.

In het begin voelt het gebruiken van een mantra misschien wat ongemakkelijk, maar laat je hierdoor niet weerhouden. Het wordt vanzelf steeds normaler en belangrijker nog: het voelt steeds prettiger. Bovendien... is het niet geweldig om te ervaren dat je stress de baas kunt zijn in plaats van andersom en dat je jezelf kunt helpen en versterken?

Ik wens je veel rust, succes en plezier toe met het inzetten van mantra's.

Warme en hartelijke groet,
Colinda





En wie ben ik dan eigenlijk?

Ik ben Colinda Mans. Ik werk als therapeutisch coach en help je om jezelf te verbinden met je authentieke kern. Dit levert ruimte en rust op om helemaal jezelf te zijn, zowel privé als in je werk. En met deze belangrijke basis kun je leven vanuit jezelf, vanuit je eigen kracht. En kun je genieten en stralen!

Deze 'reis' heb ik zelf ook gemaakt. Jarenlang had ik het in mijn leven niet naar mijn zin en voelde ik me vaak ongelukkig. Door negatieve ervaringen en door hoe ik geleerd had te leven. Ik leefde volgens 'het boekje'. Zoals ik dacht dat het hoorde en mensen van mij verwachtten. Ik paste me, vooral onbewust, zoveel mogelijk aan. Maar hoe goed ik ook mijn best deed, ik werd er niet gelukkiger van. Het kostte steeds meer energie en er bleef iets knagen.

Door inspirerende teksten en verhalen en gesprekken met anderen, besepte ik dat de wereld anders kon zijn. Dat ik niet ongelukkig hoefde te zijn en mijn leven zelf kon vormgeven. Op mijn manier. Zoals ik dat wilde. Ik realiseerde me echter ook dat ik eigenlijk geen idee had wie ik was, waar ik voor stond en wat ik wilde. Grondig zelfonderzoek was nodig en daar ging ik mee aan de slag.

Ik ontdekte dat jezelf goed kennen en goed voor jezelf zorgen een sterke basis vormen om het stuur van je eigen leven in handen te nemen. Om steviger en evenwichtiger in je schoenen te gaan staan en keuzes te maken die echt bij je passen. Dat je hierdoor echt kunt leven vanuit jezelf. Weer durft te dromen en deze waar wilt maken. Dat je kunt genieten van het leven en gaat stralen. En dat gun ik iedereen van harte!





Als therapeutisch coach bied ik daarom tijd, ruimte en aandacht en help ik je in alle rust en vertrouwen de innerlijke reis, de reis naar binnen, te maken. Om jezelf te ontmoeten en beter te leren kennen en om te reflecteren. Ik inspireer en motiveer je graag. Om je te laten zien en ervaren dat je zelf aan het roer van je leven kan en mag staan. Op dit pad van persoonlijke ontwikkeling en zelfontdekking loop ik een tijdje met je mee. Onbevooroordeeld en uitnodigend. En wanneer nodig zal ik je ook prikkelen en uitdagen. Met volop aandacht voor jouw verhaal.

Wil jij ook leven vanuit jezelf? Genieten en stralen? En kun je daar wat hulp bij gebruiken?
Wil je meer weten of kennismaken? Neem dan gerust contact met me op. Ik vertel je graag meer.

Telefoon: 06 43 29 83 39

E-mail: info@colindamans.nl

www.colindamans.nl



colinda mans

Praktijk voor coaching en begeleiding bij
persoonlijke ontwikkeling en zelfontdekking

