

**Ronald Osephius**

## DOEL

Stress is een (hormonale) reactie. Een beschermmechanisme vanuit jouw oudste brein en wordt opgeroepen als jouw systeem signaleert dat er direct gevaar is.

Echter de gedragingen horende bij Stress kan ook geactiveerd worden terwijl er eigenlijk geen sprake is van gevaar. Dit is dan een gedrag naar aanleiding van een ervaring uit jouw verleden. Iets wat jij hebt mogen ervaren, of in jouw familiesysteem, en wat niet goed een plekje in jouw systeem heeft gekregen. Wat niet werkelijk door jou is geaccepteerd. Een oude pijn of ongeaccepteerde ervaring.

Alleen wat nu als jouw Stress de overhand heeft en jij, voor jouw 'gevoel' (lees emotie), niet voldoende kan functioneren en/of via andere methodes jij jouw Stress niet onder controle krijgt? Uit veel lichamelijke en geestelijke signalen kan jij opmaken wanneer er sprake is van Stress zonder echt gevaar. (Zie onder andere de Oefeningen Emoties (h)erkennen, Luisteren naar Emoties en Positief ademen)

Stress bestaat eigenlijk uit drie hoofdgedragingen:

- Vechten = Fight
- Vluchten = Flee / Fligh
- Verstarren/(be)Vriezen = Freeze.

## Vechten

Gedragingen van Vechten bij Stress zijn onder anderen:

- ✓ Huilen
- ✓ Mopperen
- ✓ Schelden
- ✓ Aanvallen
- ✓ Roepen

*Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;*

Praktijk Osephius  
Dr. Albert Schweitzerdreef 357  
Residence 't Leije Lant  
Telefoon 010 - 761 1882  
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539  
Twitter: @ROSephius  
Facebook: RonaldOsephiusInspirator  
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis  
Ingang Karveel  
Mobiël 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)  
Paypal ronald@ronaldosephius.nl  
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635  
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba  
BTW 127164960B03



## Ronald Osephius



- ✓ Kwaad met de deur/stoel etc slaan
- ✓ Gooien
- ✓ Verhaal blijven vertellen
- ✓ Stalken
- ✓ Dreigen
- ✓ Gejaagd
- ✓ Niet slapen
- ✓ Doorwerken
- ✓ Zelfmoord
- ✓ Revanche
- ✓ Niet eten
- ✓ Overdreven seks
- ✓ Lelijke sociale berichten
- ✓ Macht uitoefenen
- ✓ Dwangmatig.

## Vluchten

Gedragingen van Vluchten bij Stress zijn onder anderen:

- ✓ Zwijgen
- ✓ Isoleren van anderen
- ✓ Weggaan

---

*Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;*

Praktijk Osephius  
Dr. Albert Schweitzerdreef 357  
Residence 't Leije Lant  
Telefoon 010 - 761 1882  
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539  
Twitter: @ROsephius  
Facebook: RonaldOsephiusInspirator  
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis  
Ingang Karveel  
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)  
Paypal ronald@ronaldosephius.nl  
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635  
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba  
BTW 127164960B03



## Ronald Osephius



- ✓ Uitstellen
- ✓ Slapen
- ✓ Drinken van alcohol/verkeerde drankjes
- ✓ Roken
- ✓ Snaaien
- ✓ Suikers....
- ✓ Hobby's
- ✓ Overeten
- ✓ Werken
- ✓ Zelfmoord
- ✓ Chaotisch zijn
- ✓ Vergeten
- ✓ TV - Computerspelletjes
- ✓ Verslavingen
- ✓ Opeens seks willen
- ✓ Fobieën
- ✓ Vermijding
- ✓ In therapie gaan.

---

*Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;*

Praktijk Osephius  
Dr. Albert Schweitzerdreef 357  
Residence 't Leije Lant  
Telefoon 010 - 761 1882  
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539  
Twitter: @ROSephius  
Facebook: RonaldOsephiusInspirator  
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis  
Ingang Karveel  
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)  
Paypal ronald@ronaldosephius.nl  
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635  
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba  
BTW 127164960B03



## Verstarren

Gedragingen van Verstarren bij Stress zijn onder anderen:

- ✓ Huilen
- ✓ Hoofdpijn
- ✓ Flauw vallen
- ✓ Verkrampen
- ✓ Slappe benen
- ✓ Moeilijk ademen
- ✓ Verstijft/Als een robot
- ✓ Zweten
- ✓ Blozen
- ✓ Koud
- ✓ Stotteren
- ✓ Burn-out
- ✓ Vermoeid doen
- ✓ Depressie
- ✓ Angst voor mensen
- ✓ Droge mond.

Deze hoofdgedragingen kunnen zich voordoen wanneer er werkelijk sprake is van gevaar.  
Volg dan jouw instinct op.

---

*Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;*

Praktijk Osephius  
Dr. Albert Schweitzerdreef 357  
Residence 't Leije Lant  
Telefoon 010 - 761 1882  
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539  
Twitter: @ROSephius  
Facebook: RonaldOsephiusInspirator  
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis  
Ingang Karveel  
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)  
Paypal ronald@ronaldosephius.nl  
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635  
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba  
BTW 127164960B03



## Ronald Osephius



Echter het kan zich ook voordoen terwijl er werkelijk niet echt sprake is van gevaar. Alleen het klinkt misschien vreemd, echter 'het voelt dan zo' op dat moment. Het gaat dan vooral om het (h)erkennen met bijvoorbeeld "Oh stress" en hier met bepaalde (aan te leren) methodes mee om gaan.

Daarnaast kan jij, zowel bij gevaar als bij een ongeaccepteerde ervaring van hoofgedrag naar hoofgedrag gaan en ze zelfs door elkaar tonen. Afhankelijk van hoe sterk de Stress zich opbouwt. Hierbij kan Stress zich zelfs omzetten in Angst wanneer jij 'gevangen' raakt in jouw hoofgedrag. Jij wilt dan vluchten alleen merkt dat dit niet lukt.

Ook bij Stress is eigenlijk het belangrijkste om werkelijk er niet tegen te vechten, te vluchten of te verstarren.

Eerste hulp bij Stress leert jou een eerste hulp methode om jouzelf werkelijk met Stress te confronteren, het gedrag niet uit de weg te gaan, en deze uit jouw systeem te halen.

Let op : Dit is dus een andere methode dan Emotie (h)erkennen en Luisteren naar Emoties, waarin jij jouw emotie een plekje geeft.

## INSTRUCTIE

### UITLEG

- ! Deze oefening kan het beste in een omgeving toegepast worden waar jij ongestoord kan zitten.
- ! Neem een stoel waar jij goed op kan zitten.
- ! Eventueel kan het ook liggend.
- ! Als eerste dien jij contact met jouzelf te maken door bijvoorbeeld jouw ogen even te sluiten en/of jouw aandacht volledig op jouzelf te richten.
- ! Als jij bekend bent met de oefeningen Danken en/of jouw hand op jouw Thymus leggen dan kan jij dit ook toepassen.

*Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;*

Praktijk Osephius  
Dr. Albert Schweitzerdreef 357  
Residence 't Leije Lant  
Telefoon 010 - 761 1882  
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539  
Twitter: @ROSephius  
Facebook: RonaldOsephiusInspirator  
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis  
Ingang Karveel  
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)  
Paypal ronald@ronaldosephius.nl  
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635  
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba  
BTW 127164960B03



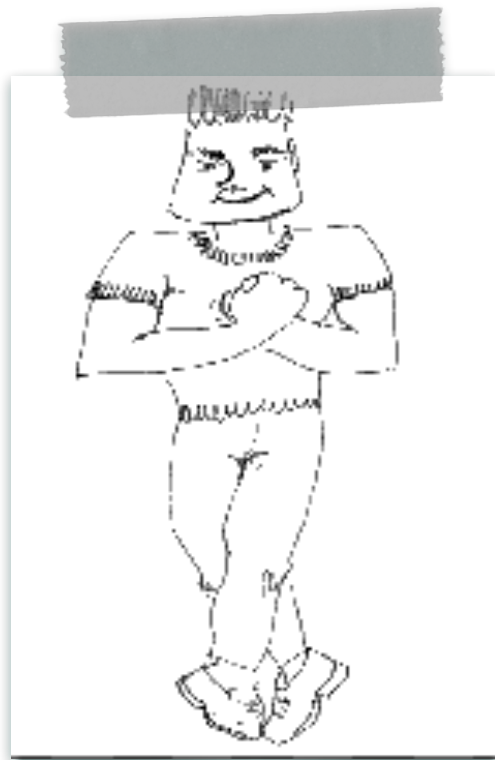
## Ronald Osephius



- ! Hierna ga jij over op een helebrein houding/DNA-streng. Het zogenaamde contact maken met jouw Stress.
- ! Deze oefening is een aanvulling op het ABC van Ontstressen. Het ABC kan jij gebruiken in combinatie met onderstaande stappen.

### STAP I Contact maken met jouw Stress

- ✓ Ga eerst ergens zitten of liggen waar jij ongestoord kan zijn.
- ✓ Het contact maken met jouw Stress gebeurt vanuit de helebrein houding of zitten in jouw DNA-streng.



*Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;*

Praktijk Osephius  
Dr. Albert Schweitzerdreef 357  
Residence 't Leije Lant  
Telefoon 010 - 761 1882  
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539  
Twitter: @ROsephius  
Facebook: RonaldOsephiusInspirator  
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis  
Ingang Karveel  
Mobiël 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)  
Paypal ronald@ronaldosephius.nl  
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635  
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba  
BTW 127164960B03



## Ronald Osephius



- ✓ Zeg eventueel als eerste in stilte tegen jezelf; *“Ik geloof in de houding die ik nu aanneem”* en/of *“In liefde neem ik deze houding aan”* Als jij deze woorden tegen jezelf zegt, leg dan jouw linkerhand op jouw Thymus/borstbeen.
- ✓ Doe hierna jouw enkels over elkaar.
- ✓ Volg hierin automatisch wat jouw enkels doen. Jouw enkels kunnen per helebrein houding/DNA-streng anders over elkaar gaan. Er is geen wet dat jouw enkels elke keer hetzelfde over elkaar moeten.
- ✓ Ga in de houding zitten/liggen waarmee jouw enkels vanzelf komen.
- ✓ Strek nu jouw armen en doe jouw polsen over elkaar.
- ✓ Volg hierin automatisch wat jouw polsen doen. Jouw polsen kunnen per helebrein houding/DNA-streng anders over elkaar gaan. Er is geen wet dat jouw polsen elke keer hetzelfde over elkaar moeten.
- ✓ Ga in de houding zitten/liggen waarmee jouw polsen vanzelf komen.
- ✓ Vouw jouw handen in elkaar en plaatst deze in jouw schoot.
- ✓ Of breng ze voor jouw borst.
- ✓ Kies die houding met jouw handen die voor jou het beste aanvoelt.
- ✓ Als ze nog niet gesloten zijn, sluit dan jouw ogen.
- ✓ Adem rustig door en maak contact met jouw Stress gevoel.
- ✓ Het kan best zijn dat het gevoel van Stress toeneemt.
- ✓ Ga er niet van weg.
- ✓ Ga er niet mee in gevecht.
- ✓ Ga juist naar dat gevoel toe.
- ✓ Hoe sterk het ook mag voelen.

*Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;*

Praktijk Osephius  
Dr. Albert Schweitzerdreef 357  
Residence 't Leije Lant  
Telefoon 010 - 761 1882  
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539  
Twitter: @ROsephius  
Facebook: RonaldOsephiusInspirator  
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis  
Ingang Karveel  
Mobiël 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)  
Paypal ronald@ronaldosephius.nl  
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635  
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba  
BTW 127164960B03



## Ronald Osephius



- ✓ Mocht voor jou de Stress werkelijk als Angst gaan aanvoelen, blijf dan toch bij dit gevoel.
- ✓ Ga er niet voor weg.
- ✓ Indien het steeds heviger wordt, kan jij denken of zelfs hardop zeggen; “Deze angst/stress/dit gevoel is van toen en niet van NU”.
- ✓ Ervaar wat nu gebeurt.
- ✓ Als jij iets denkt, ga er mee in gesprek en houdt het gesprek met korte vraagzinnen gaande.
- ✓ Als jij iets hoort en/of ruikt, blijf hierbij.
- ✓ Mocht jij merken dat jou ogen beginnen te knipperen/flitsen dan is dat een onderdeel van deze oefening. Jij hoeft hier geen zorgen over te hebben.
- ✓ Jij zit net zolang in deze houding als jij opeens een opvallende verandering (emotioneel , mentale of lichamelijk) waarneemt. Bijvoorbeeld schouders die zakken, een zucht, gedachten die klaar zegt, een rustgevend gevoel, een stromend gevoel, ontspanning spieren etc.
- ✓ Open dan jouw ogen.
- ✓ Lukt het jou nog niet om jouw ogen te openen, ga dan door met deze oefening. Het proces is dan nog niet klaar.
- ✓ Zijn jouw ogen wel open, zet dan beiden voeten uit elkaar op de grond en duw jouw vingertoppen zo breed mogelijk zo'n tien seconden tegen elkaar. Dit heet Fixeer.
- ✓ Ga naar Stap 2.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius  
Dr. Albert Schweitzerdreef 357  
Residence 't Leije Lant  
Telefoon 010 - 761 1882  
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539  
Twitter: @ROSephius  
Facebook: RonaldOsephiusInspirator  
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis  
Ingang Karveel  
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)  
Paypal ronald@ronaldosephius.nl  
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635  
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba  
BTW 127164960B03





# Ronald Osephius



## STAP 2 Vieren of Danken

- ✓ Vier nu jouw succes. (Zie hiervoor de oefening Vieren) of
- ✓ Dank nu jezelf. (Zie hiervoor de oefening Danken).

## UITVOER

Het werkt, vooral in het begin, in jouw voordeel als jij jou even terugtrekt. Kies voor een rustige omgeving/jouw veilige plek en een comfortabele stoel/bed.

*Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;*

Praktijk Osephius  
Dr. Albert Schweitzerdreef 357  
Residence 't Leije Lant  
Telefoon 010 - 761 1882  
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539  
Twitter: @ROsephius  
Facebook: RonaldOsephiusInspirator  
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis  
Ingang Karveel  
Mobiël 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)  
Paypal ronald@ronaldosephius.nl  
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635  
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba  
BTW 127164960B03