

@INSTITUUT_VOOR_CODEDEPENDENTIE

EHBS Eerste hulp bij (Relatie) Stress 5 tips!



DELEN



BEWAAR



Welkom! En wat fijn dat jij deze EHBS Toolkit in handen hebt.

Na jaren van onderzoek, veel innerlijk werk en in mijn werk als psychodynamisch therapeut, kwam ik er achter dat **relatieproblemen** (en daarmee de ook de onrust en pijnlijke emoties in onszelf), niets anders zijn dan ingangen naar een liefdevol en bewust(er) leven.

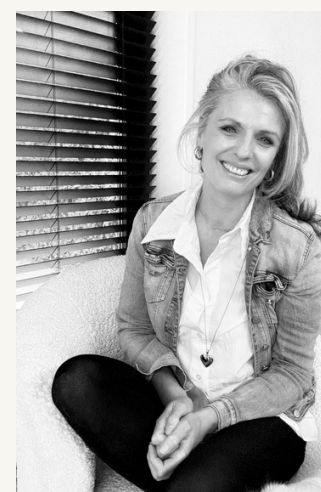
Want juist dat wat we niet willen voelen, biedt ons dé kans om onszelf te bevrijden en onze relaties te helen.

Dit e-book gaat dus over hoe je jezelf kunt bevrijden van relatieleed en innerlijk lijden, door er juist bij aanwezig bij te leren blijven.

Met deze Eerste Hulp Bij Relatie-Stress 'Toolkit' heb jij dus de basis in handen voor **meer rust en geluk in relaties**. En die reis begint nu.

Ik wens je veel oefenplezier toe!

Veel liefs, Heidi
Oprichter Instituut voor Codependentie



1. Kijk met een afstandje naar jouw pieker- of obsessieve relatie gedachten

Onthoud dat angstige gedachten over je partner of de uitkomst van je relatie, juist signalen zijn dat je in de bindingsangst of verlatingsangst dynamiek zit. Je hebt deze gedachten, maar je bent ze niet. Je hoeft er dus ook helemaal niets mee te doen. Juist stilzitten en (even) niets doen met jouw gedachten, daar zit jouw **helende beweging** uit het patroon.

2. Vertragen is versnellen

Stress en angst zetten ons in beweging om iets te doen. Wanneer je oefent in stilzitten, terwijl je vanuit onrust in beweging wilt komen, ben je aan het **helen**. Door je automatische reactie uit te stellen in kleine stapjes, leer je het ongemak in jezelf, de spanning te verdragen. Waardoor de vervelende sensatie ook weer kan afnemen.

3. Verdragen van het ongemak via de adem

Jouw ademhaling is geen doel, alleen een middel om jezelf te kalmeren in stressvolle situaties. Door de focus te verleggen op je lichaam en je adem, oefen je in het verdragen van het ongemak. En wie vertraagt en vertraagt, gaat uiteindelijk sneller :)

4.Oefen met lichaamscontact en aanraking

Jouw lichaam onthoudt alles. Ook wat jij vroeger niet hebt kunnen voelen omdat je nog zo klein was. Angst, spanningen, onzekerheid en ook conflicten in relaties leggen precies datgene bloot wat vroeger **niet** gevoeld kon worden. Door te oefenen met lichaamscontact, leer je je lichaam alsnog dat het veilig is om deze gevoelens nu wél te voelen en los te laten. En herstel je de eigen verbinding: de basis voor een gezonde relatie met anderen:

- Plaats je voeten bewust op de grond
- Adem een paar keer bewust in en uit, terwijl je bv over je armen wrijft en met aandacht naar je voeten gaat
- Zeg tegen jezelf: ik ben hier, ik kan het nu aan en ik zie of voel je
- Ga vervolgens weer door met wat je aan het doen bent

5. Blaas er lucht in

Merk je dat je je gefrustreerd, geïrriteerd voelt? Oordeel je over jezelf of over anderen? Je bent in dat geval aan het **overleven**. Door het oordeel eraf te halen (je bent niet je gedachten) en lucht te blazen in wat je frustreert, geef je je systeem automatisch een impuls om zich weer te ontspannen. Oefen dit vaker, je gaat echt merken dat de spanning en druk zullen afnemen. En er meer rust in jezelf en in je relaties zal ontstaan.

@INSTITUUT_VOOR_CODEDEPENDENTIE

Wil je meer tips? Of
verder aan de slag
met het doorbreken
van jouw
codependentie
patronen?



www.instituutvoorcodependentie.nl



+31(0)618534871



info@instituutvoorcodependentie.nl

Of beluister onze Codependentie Podcast op

