



@tessavanolst // #godfluencer

LESS STRESS

***Gods vrede ervaren te midden van
een druk of overvol leven!***

FREE download (e-book)

LESS STRESS

WAT IS VREDE?

"En de vrede van God, die alle begrip te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten bewaken in Christus Jezus." ~ Filippienzen 4:7

Als we stress ervaren gaat dat vaak (onbewust of bewust) in ons hoofd en ons gevoel zitten. Zo erg dat je de spanningen ervan tot in je lijf voelt.

Daardoor lijkt het er soms op dat niet Gods vrede, maar stress je hart en gedachten vult en daarmee de realiteit is in je leven. Maar is dat werkelijk zo? En hoe zit dat dan?

Om dat goed te kunnen begrijpen hebben we kennis nodig van de begrippen 'vrede' en 'stress' en ook de Bijbelse visie hierop.

In de wereld definiëren we **vrede** altijd met de afwezigheid van iets (geweld, onrust, ongenoegen). Met andere woorden: vrede vertalen we vaak als een gelukzalig gevoel, waarin geen lijden of pijn is. Automatisch associëren we daarom alles wat we als vervelend of negatief ervaren als een gevoel van onvrede. Dit is dus een wereldse kijk op vrede.

Pas als we **Gods definitie voor Vrede** gaan bevatten komen we tot het besef dat die vrede werkelijk onze harten en gedachten kan beschermen. Ook tegen de negatieve gevolgen van stress.



"En de vrede van God, die alle begrip te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten bewaken in Christus Jezus."

Filippienzen 4:7

LESS STRESS



"Ik geef jullie vrede. Ik geef jullie mijn vrede. De vrede die Ik jullie geef, is een ander soort vrede dan de vrede van de wereld. Wees niet bang of verdrietig."

Johannes 14:27

GODS VREDE!

"Ik geef jullie vrede. Ik geef jullie mijn vrede. De vrede die Ik jullie geef, is een ander soort vrede dan de vrede van de wereld. Wees niet bang of verdrietig." ~ Johannes 14:27

In Gods Koninkrijk staat vrede voor de **aanwezigheid van Jezus**. Hierdoor kunnen we zelfs in tijden van pijn of lijden zeggen dat we vrede ervaren.

Maar zeggen dat we vrede ervaren of het écht ervaren is nog steeds niet hetzelfde. Dus hoe zit dat dan?

Daarom is het goed te beseffen wat de Bijbel hier nou werkelijk zegt. Jezus Zelf = VREDE.

Jezus is een Persoon, niet een gevoel. En nergens zegt de Bijbel dat Jezus een stap opzij doet voor stress of andere strijd en obstakels in ons leven. Onze vrede komt voort uit onze relatie met Jezus en dat wat Hij voor ons heeft gedaan. Hij heeft alles overwonnen en wij zijn meer dan overwinnaar in Hem. **Niets kan ons scheiden van de liefde (en vrede) van God (Romeinen 8:37-39).**

Toch maakt dit 'verstandelijk begrijpen' nog niet dat we automatisch vrede ervaren. Daarvoor is nog iets meer inzicht nodig.

Laten we daarom ook eerst eens kijken naar het begrip 'stress'.

LESS STRESS

WAT IS STRESS?

Stress kan vertaald worden als een verstoring van het (interne) evenwicht in ons lichaam (en de hersenen). Elke vorm van stress (fysiek of mentaal) zorgt voor een stressreactie. Elke stressreactie heeft **tot doel het evenwicht te herstellen**.

Een mooi voorbeeld is hoe de homeostase van ons lichaam in balans wordt gehouden. Als er een flinke verstoring komt door bijvoorbeeld een virus of iets verkeers dat we hebben gegeten, dan gaat ons lichaam alles in de strijd gooien om dat zo snel mogelijk te herstellen. Koorts (verhoging van de temperatuur om een bacterie of virus te doden) in reactie op de griep is daar een mooi voorbeeld van.

Stressreacties zijn dus niet negatief, maar hebben in eerste instantie het doel ons te helpen en evenwicht te herstellen of ons te helpen overleven of ons aan te passen aan (blijvende) veranderingen door een nieuw evenwicht in te stellen.

Overload

Als we stress niet (meer) kunnen reguleren, dan gaan we een overload ervaren. Dan wordt stress eigenlijk pas 'negatief'. Burn-out klachten of het gevoel van onrust of overspoeling kunnen het gevolg daarvan zijn. Zo ook onverklaarbare klachten of spanning in je lichaam (nek, schouder en rugklachten).



In 2018 bleek ongeveer 17% van de werknemers enkele keren per maand of vaker burn-out klachten te ervaren. Slechts een fractie van de werknemers met burn-out klachten ontwikkelt ook daadwerkelijk een burn-out.

Meer vrouwelijke werknemers ervaren burn-out klachten. Dit geldt voor alle leeftijdscategorieën.

Werkstress bij ruim 37% van de werknemers oorzaak van verzuim.

Volksgezondheid & Zorg (RIVM)

LESS STRESS



"Anxiety does not empty tomorrow of its sorrows, but only empties today of its strength."

Charles Spurgeon

LEREN OMGAAN MET STRESS!

Een **verkeerd beeld van stress** kan ons in de greep van stress houden. Het zorgt ervoor dat we stress niet (h)erkennen en er dus ook niet goed mee omgaan.

Een van de grootste factoren die disregulatie van stress in de hand werkt is onze (natuurlijke) **drang om het lijden te willen elimineren** uit ons leven mede door het in stand houden van een *vals beeld* van vrede waarin lijden of pijn niet mogen bestaan (het wereldse beeld van vrede).

Het belemmert ons om stress de juiste plaats te geven in ons leven en maakt de negatieve gevolgen van stress vaak alleen maar erger. Feitelijk gaan we vluchten of vechten tegen de situatie die niet in onze macht ligt om te veranderen en ontnemen we onszelf daarbij de mogelijkheid om verantwoording te kunnen nemen over het deel waar we wel invloed op kunnen uitoefenen.

Zo kan het negeren van spanning in je lichaam resulteren in chronische klachten als je geen aandacht besteedt aan de oorzaak van de spanningen.

Ik hoop daarom dat een goed beeld van (wereldse) vrede, de Vrede van God en de positie van stress (en lijden) je helpt om sturing te geven aan dat wat leeft in je hart, emoties, gedachten én je lijf!

LESS STRESS

JE HART EN BREIN

Er is nog een heel waardevol inzicht wat helpt om de stap te maken naar een meer praktische vertaling in het reguleren van stress en faciliteren van de vrede van God in ons leven. Namelijk het inzicht in de kracht van je emoties en je hart-brein connectie.

De kracht van emotie

Emoties worden gevormd in ons brein en zijn wel **40 tot 5000x** sterker dan onze rationele (verstandelijke) gedachten.

Jezelf rationeel van nieuwe waarheid willen overtuigen is daarom bijna niet mogelijk als je dit ten diepste niet voelt (of gelooft).

Ondanks dat emoties fysiek in ons **brein** worden gevormd, is het vooral ons hart dat een prominente plaats inneemt als het gaat over emotie (gevoel). De Bijbel (en wetenschap) spreken over het **hart** als de zetel van ons geloof (onze overtuigingen) en neemt daarbij een hele belangrijk positie in als het gaat over de (onbewuste) vorming van onze emoties.

Vanuit wetenschap weten we dat je hart boodschappen stuurt naar de hersenen die geïnterpreteerd worden als een emotie. Dit komt omdat de connectie van het hart fysiek direct is verbonden met het limbische systeem in de hersenen, ofwel, de plek waar je emoties worden gevormd.



Je hart stuurt boodschappen naar de hersenen die geïnterpreteerd worden als een emotie. Dit komt omdat de connectie van het hart fysiek direct verbonden is met het limbische systeem in de hersenen, ofwel, de plek waar je emoties worden gevormd.

De signalen vanuit je hart zijn daarbij wel 40-5000x sterker dan signalen van rationele gedachten in je brein.

LESS STRESS



“Bescherm je hart boven alles wat te behoeden is, want daaruit zijn de uitingen van het leven.”

Spreuken 4:23

PRAKTISCH

Grip krijgen op stress vraagt om aansturing van je emoties vanuit de juiste overtuigingen in je hart. De Bijbel geeft ons niet voor niks aan dat we onze 'mind' (onze wil, gedachten en emoties) moeten laten vernieuwen om de goede en welbehaglijke en volmaakte wil van God te onderscheiden (Romeinen 12:2).

En de wil van God voor ons leven is dat Zijn vrede ons hart en onze gedachten beschermt (Filippenzen 4:7), zodat het realiteit is in ons leven ondanks onze omstandigheden en dus ook ondanks stress.

Hoe doe je dat?

Door stress de juiste plaats te geven in je leven en te kiezen voor groei, eigenaarschap en Gods leiding hierin + geloven dat de vrede van God altijd met je is door Jezus Christus! (Romeinen 8:37-39)

Er zijn 3 stappen die je kunt nemen om op praktische wijze stress te reguleren en Gods vrede (steeds meer) tot realiteit te laten worden in je leven, gevoel en gedachten.

Met als doel dat de tekst uit Filippenzen 4:7 en Romeinen 12:2 waarheid word in je leven en je ervaart dat je hart en gedachten daadwerkelijk beschermt zijn in de vrede van God.

LESS STRESS

STAP 1: Bouw een Anti-Stress Plan

Zorg dat je een geestelijk, mentaal en fysiek Anti-Stress PLAN ontwikkeld. Feitelijk bouw je op die manier aan een immuumsysteem (afweersysteem) om jezelf gezond te houden.

Geestelijk immuumsysteem

Werken aan je geestelijke immuumsysteem is niet hetzelfde als werken aan je mindset. De meeste mensen werken wel aan hun fysieke en mentale gezondheid (leefstijl en mindset), maar hebben onvoldoende besef van de kracht van het geestelijke immuumsysteem.

De Bijbel leert ons echter dat juist onze geest door relatie met de Heilige Geest zichzelf verbindt met de waarheid van God op geestelijk en emotioneel niveau. Onze geest verbindt zich namelijk van hart tot hart met God en dat is de plek waar transformatie van binnenuit kan plaatsvinden. Pas als we iets ervaren kunnen we het vaak ook echt (gaan) geloven. Het hart is het fundament van wat we geloven en voelen (hart-brein connectie).

Jezus wil ons in ons hart en onze ziel raken met Zijn waarheid, zodat we op geestelijk en emotioneel niveau met Hem kunnen verbinden en van Hem kunnen ontvangen.

Daarom is intimiteit met Jezus zó belangrijk!
You need revelation!



"Een nieuw hart zal Ik u geven en een nieuwe geest in uw binnenste; het hart van steen zal ik uit uw lichaam verwijderen en ik zal u een hart van vlees geven. Mijn geest zal Ik in uw binnenste geven..."

Ezechiël 36:26-27

LESS STRESS



"You can have Jesus in your spirit, but an outrageous mess in your soul."

Joyce Meyer

Mentaal immuumsysteem (mindset)

Mentaal kun je werken aan je mindset. Feitelijk kies je er bewust voor om je ziel en je brein te **trainen in patronen en principes van de waarheid**. Je neemt dan voornamelijk jezelf onder de loep door bewust te worden van wat je **spreekt, denkt en doet**. Zo ontdek je wat er werkelijk in je leeft en welke patronen en principes daaronder liggen. Belemmerende patronen wil je graag vervangen door helpende patronen in je leven.

Interessant om hierbij te beseffen is dat 80 tot 95% van die gedragspatronen onbewust is en gebaseerd op emotie. Deze patronen liggen opgeslagen als routes (neurale netwerken) in onze hersenen. Het mooie van onze **hersenen** is dat ze **plastisch** zijn en nieuwe routes kunnen aanleggen. Dit zorgt ervoor dat we door bewustwording onze hersenen kunnen trainen (neuroplasticiteit) in nieuwe patronen. Ook hierbij is het heel belangrijk dat we de overtuigingen in ons hart meenemen en onderzoeken en ze zonodig laten transformeren door en in de Waarheid van God vanuit relatie met Hem.

Het vernieuwen van ons denken (onze ziel, ons 'vlees') vraagt ook een bewuste actie van onze kant (Romeinen 12:2, II Korinthe 10:4). Als we dat niet doen, dan kunnen we Jezus en de vrede van God in onze geest dragen, maar nog steeds een enorme onrust in onze ziel (en lijf) ervaren.

LESS STRESS

Fysiek immuumsysteem

Een positieve mindset en een geestelijk sterk immuumsysteem hebben een hele krachtige uitwerking op onze fysieke gezondheid. Daar is inmiddels overduidelijk wetenschappelijk bewijs voor. De Bijbel spreekt daar ook uitdrukkelijk over en is overduidelijk de bron van deze kennis en wijsheid. Wie zichzelf beschermt tegen negatieve emoties en overtuigingen en zich vult met het Woord en de vreugde van God zal dit als medicijn voor zijn lichaam ervaren (Spreuken 3:7-8, Spreuken 4:20-22, Spreuken 17:22).

Inmiddels weten we ook hoe ontzettend belangrijk het is om voldoende aandacht te besteden aan een **gezonde leefstijl**, omdat goede voeding, voldoende rust en een krachtig lijf ervoor zorgen dat je mentaal veel veerkrachtiger, positiever en vrolijker bent én maakt dat je meer alert en oplossingsgericht in het leven staat. Je lichaam gelooft wat het (fysiologisch) voelt. Dezelfde positieve stoffen hebben zowel een goede uitwerking op de gezondheid van je lijf als ook op de kwaliteit van je emoties en het functioneren van je hersenen. En het houdt simpelweg je lijf gezond en weerbaar.

Zo schijnt voeding in het bijzonder een sterk direct (positief) effect te kunnen hebben op depressieve verschijnselen.



"Mijn zoon, heb aandacht voor mijn Woorden, geef aan mijn uitspraken gehoor. Houd ze steeds voor ogen, bewaar ze in het diepste van je hart. Ze zijn het Leven voor wie ze aanvaarden, sterken heel het lichaam als een medicijn."

Spreuken 4:20-22

LESS STRESS



"De wapens van onze strijd zijn immers niet vleselijk, maar krachtig door God, tot afbraak van bolwerken. Want wij breken valse redeneringen af en elke hoogte die zich verheft tegen de kennis van God, en wij nemen elke gedachte gevangen om die te brengen tot de gehoorzaamheid aan Christus."

II Korinthe 10:4-5

STAP 2: Bouw geloof!

Zoals al eerder aangehaald heeft geloof (overtuiging) fysiek een plaats in ons lichaam. De plaats van geloof is **het HART**.

Je kunt geloof bewust kiezen, maar vervolgens moeten we er mee 'werken' om het in ons hart te laten vestigen. Door de wereldse definitie van vrede eerst verstandelijk te vervangen door de definitie volgens Gods Koninkrijk baant het een weg om bolwerken in ons denken af te breken die ingaan tegen de waarheid van God (II Korinthe 10:4-5). Het moet ons gaan helpen terug te komen op die plek waar we Gods waarheid ook weer daadwerkelijk gaan ervaren en we in vrijheid komen.

Geloof komt door het horen en het horen door het Woord van God (Romeinen 10:17). Het lezen en horen van het Woord is dus heel belangrijk voor het bouwen van geloof in ons binnenste. We moeten allereerst die waarheid horen voordat we het kunnen aannemen.

Juist door vervolgens vanuit intimiteit met God die waarheid te werken bouwen wij aan dat fundament om Gods vrede te blijven ervaren ONDANKS de aanwezigheid van stress.

LESS STRESS

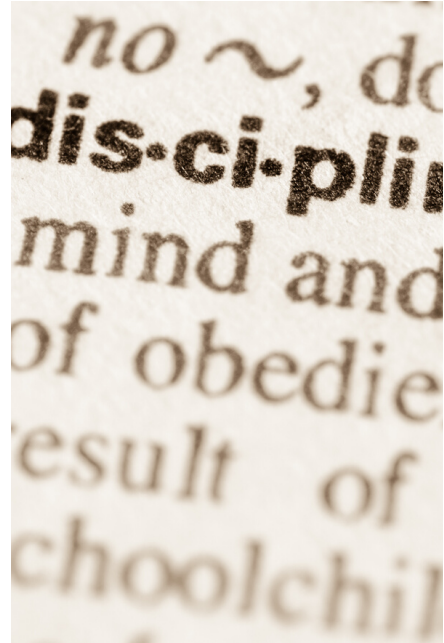
STAP 3: Ga van discipline houden!

Het vergt **discipline** om geloof te bouwen. Jarenlang hebben je hersenen patronen ingeslepen op basis van wat het heeft aangenomen als waarheid. We zijn getraind in het denken van de wereld en de wereldse systemen. Daarom waarschuwt de Bijbel ons ook om ons niet mee te laten slepen in de filosofieën (levensopvattingen) volgens de grondbeginselen van de wereld, maar niet volgens Christus (Kolossenzen 2:8) en bolwerken in ons denken af te breken (II Korinthe 10:4) om vervolgens ons denken te laten vernieuwen in de Waarheid (Romeinen 12:2 en

Emotioneel gebonden patronen zijn sterk en zijn menselijk gezien niet altijd zomaar makkelijk te doorbreken. De Bijbel spreekt niet voor niets over een aanhoudend proces van je vlees (werelds denken) kruisigen, bekeren en transformeren door jezelf te blijven onderdompelen in Gods Woord, Waarheid en Liefde.

Discipline kan je brengen op een punt van omslag, waarin je ineens voelt en ervaart dat stress niet langer de vrede uit je hart uitsluit, maar dat juist **de vrede van God** je levendige realiteit is!

De enige weg om daar uiteindelijk te komen is door alles heen de intimiteit met God.



*"Mijn zoon, vergeet mijn onderricht niet, en laat je hart mijn geboden in acht nemen, want lengte van dagen en jaren van leven en **vrede** zullen ze voor jou vermeerderen."*

Spreuken 3:1-2

LESS STRESS

TIPS

Maak een concreet plan

Maak een dagelijks plan en een wekelijks plan om te werken aan je geestelijke, mentale en fysieke mindset.

Ga pijn niet uit de weg

Sta korte termijn pijn (lijden) toe om op lange termijn te werken aan keuzes en acties die zorgen voor het ontwikkelen van een goede kwaliteit van emoties. De kwaliteit van je dag en de kwaliteit van je leven hangt sterk samen met de kwaliteit van je emoties.

Kleine veranderingen, mini-habits en routines zijn key!

Hou nieuwe gewoontes klein als je start, zodat je het volhoudt en het vooral leuk vindt, waardoor je vanuit die fijne en positieve emoties juist makkelijk wordt aangestuurd om verder te groeien.

EXTRA

Wil je een stapje verder? Niet alleen struggelen met 'less stress' in je leven? In 2020 ontwikkelt Tessa een 3 maanden programma om je denken te vernieuwen, geloof te vestigen en je leven te veranderen, zodat je less stress ervaart!

Zorg dat mailtjes niet in je SPAMBOX verdwijnen. Zo weet je dat je als eerste op de hoogte wordt gesteld en niets mist zodra dit programma online gaat!

Groetjes, Tessa



@tessavanolst

Tessa is te vinden op Instagram, Facebook en Youtube.

Daarnaast is ze met haar podcast te vinden op iTunes en Spotify onder de naam 'Godfluencer Podcast'.

Tessa produceert content met onderwerpen over God, het brein, mindset, gezondheid en het leven.

LESS STRESS

JURIDISCH

Onderstaand verhaal is allemaal standaard juridisch gedoe, maar ik moet het duidelijk naar je gecommuniceerd hebben.

Alle materiaal (online lessen, video's en PDF materiaal) is van Tessa van Olst. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan, op grond van art. 16h tot en met 16m Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de auteur. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere complicatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaardt de auteur geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor gevolgen hiervan. Elke handeling die je doet naar aanleiding van deze materialen is jouw eigen verantwoordelijkheid. Tessa van Olst kan in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor consequenties en resultaten die voortkomen uit deze handelingen.

© Tessa van Olst