

+ Gratis  
werkboek!

# MYSTRESS

HOE LEER IK OMGAAN MET STRESS?



**JOYCE VAN OMBERGEN - JONG**

Een uitgave van Your Journey

# MYSTRESS

Copyright © 2020 Your Journey  
Auteur: Joyce van Ombergen-Jong  
Eindredactie: Jackie Stor

Jaar van uitgave: 2020  
Vormgeving omslag en binnenwerk: Sterre Dijkema  
Foto auteur: Marjolein Theunissen - [onlein.nu](http://onlein.nu)  
Foto cover: Lotte Prins  
Illustraties: © Robin Jong

Redactie en support:  
Maaïke Buitink, Esther Reitsema,  
Merel Snoeker, Megan Hes en Joost Jong

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 9789083064406  
NUR 770,100,450  
[www.yourjourney.academy](http://www.yourjourney.academy)

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	4
Hoofdstuk 1 - Stress	5
Hoofdstuk 2 - Jouw stressbalans	10
Hoofdstuk 3 - FOMO	13
Hoofdstuk 4 - Hoe deal je met stress?	17
Hoofdstuk 5 - Grenzen	22
Hoofdstuk 6 - The new you	25

# VOORWOORD

Welkom bij MYStress. Wat goed dat je dit E-book hebt aangeschaft en besloten hebt tijd en energie te stoppen in het meer te weten te komen over het fenomeen stress.

Wat kun je allemaal verwachten in dit E-book? Het boek bestaat uit vijf hoofdstukken waarin je leert wat stress is, hoe jouw stressbalans is en hoe je ermee kunt werken in plaats van ertegen te vechten. Dus, hoe je ermee kunt dealen!

Ik raad je aan om het bijbehorende YourTurn-werkboek te downloaden via [www.yourjourney.academy/mystress-yourturn/](http://www.yourjourney.academy/mystress-yourturn/). Je kunt het uitprinten of digitaal invullen, kies wat voor jou het prettigste werkt.

Door het E-book te lezen kom je namelijk tot allerlei inzichten, maar dat is niet genoeg. Door ook echt aan de slag te gaan; weet je wat stress is, hoeveel last jij van stress hebt en hoe je voor een goede balans zorgt.

Op naar een gezonde stressbalans!

Joyce van Ombergen-Jong  
Founder Your Journey

# HOOFDSTUK 1 - Stress

In dit eerste hoofdstuk gaan we het hebben over wat stress is, welke vormen er zijn en welke stressklachten er bestaan.

## **Want wat is stress eigenlijk?**

Stress is best een vaag begrip. Iedereen ervaart het wel eens, maar niet iedereen ervaart dezelfde soort stress. Iedereen reageert er ook anders op. Stress bestaat onder drukke ondernemers, maar ook onder studenten, ouders en docenten.

Stress ervaar je wanneer er een disbalans is tussen draagkracht en draaglast. Onder draaglast verstaan we alles wat iemand op dit moment in zijn of haar leven moeilijk maakt. Denk aan een ruzie met een vriend(in), een conflict op het werk, een chronisch zieke ouder of niet assertief kunnen reageren in bepaalde situaties. Onder draagkracht verstaan we alles wat iemand de nodige energie geeft in zijn of haar leven. Denk aan een goede relatie met je vrienden en ouders, fijne hobby's en een goed gevoel voor humor. Draagkracht kan van buiten komen, maar komt ook deels uit jezelf.

Stress kan op verschillende manieren gedefinieerd worden. Een daarvan is stress als lichamelijk en/of psychische reactie op een uitdaging of bedreigende situatie. Hierin is de stressor (dit is de factor die stress uitlokt) een gebeurtenis en stress de reactie. De stressor kan echter ook de druk zijn om hetzelfde te doen als anderen. Stress ontstaat sowieso doordat er iets aan vooraf gaat.

