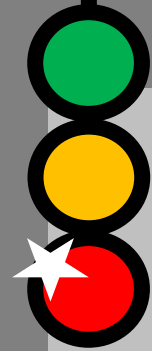


Wegwijzer voor het leren positief omgaan met stress
In te zetten bij angst, boosheid en verdriet
En ter voorbereiding op een te leveren prestatie

Samen met Zoekie op weg naar Peak Performance



Op weg naar een Peak Performance door regie over eigen gedachten en gevoelens

Als hoogbegaafd kind zie je veel, hoor je veel en voel je veel. Jouw denken staat nooit stil. Soms is dat best lastig. Ook weet je vaak goed wat je wilt of hoe iets zou moeten zijn. Het kan dan zijn dat je alles in een keer helemaal goed wilt doen of dat je bang bent om fouten te maken. Je wilt graag een goede prestatie leveren, een Peak Performance, maar je hebt last van stress.

Stel je eens voor hoe fijn het zou zijn als je je rustig zou voelen voordat je een prestatie moet leveren? Als je je iets minder boos, verdrietig of angstig hoeft te voelen en je weet hoe je jezelf weer een blij gevoel kunt geven. Dat zou toch fijn zijn?

Zoekie gaat je helpen door je te leren ontspannen en hoe je het gevoel van angst, boosheid of verdriet kunt verminderen. Ook gaat hij je leren hoe je je kunt voorbereiden op het leveren van een goede prestatie. Precies zoals topsporters dat ook doen voordat ze aan een wedstrijd beginnen.

Vertrouw op Zoekie en samen ontdekken jullie dat het helemaal niet zo moeilijk is dan je nu misschien nog denkt.



Onderweg zul je deze twee figuren tegenkomen. Het zijn **Zoekie** en de **Professor**. Zoekie is net als jij een jonge onderzoeker, zijn gedachten staan nooit stil en hij is altijd nieuwsgierig. Dat maakt hem wel eens moe van zichzelf. De Professor weet heel veel over hersenen en zal je daar onderweg over vertellen.



Ik ben de **Professor**. Ik zal je zo nu en dan vertellen wat er in je hersenen en in je lijf gebeurt tijdens de oefeningen

Hallo, ik ben **Zoekie**. Jij en ik gaan samen de stress te lijf



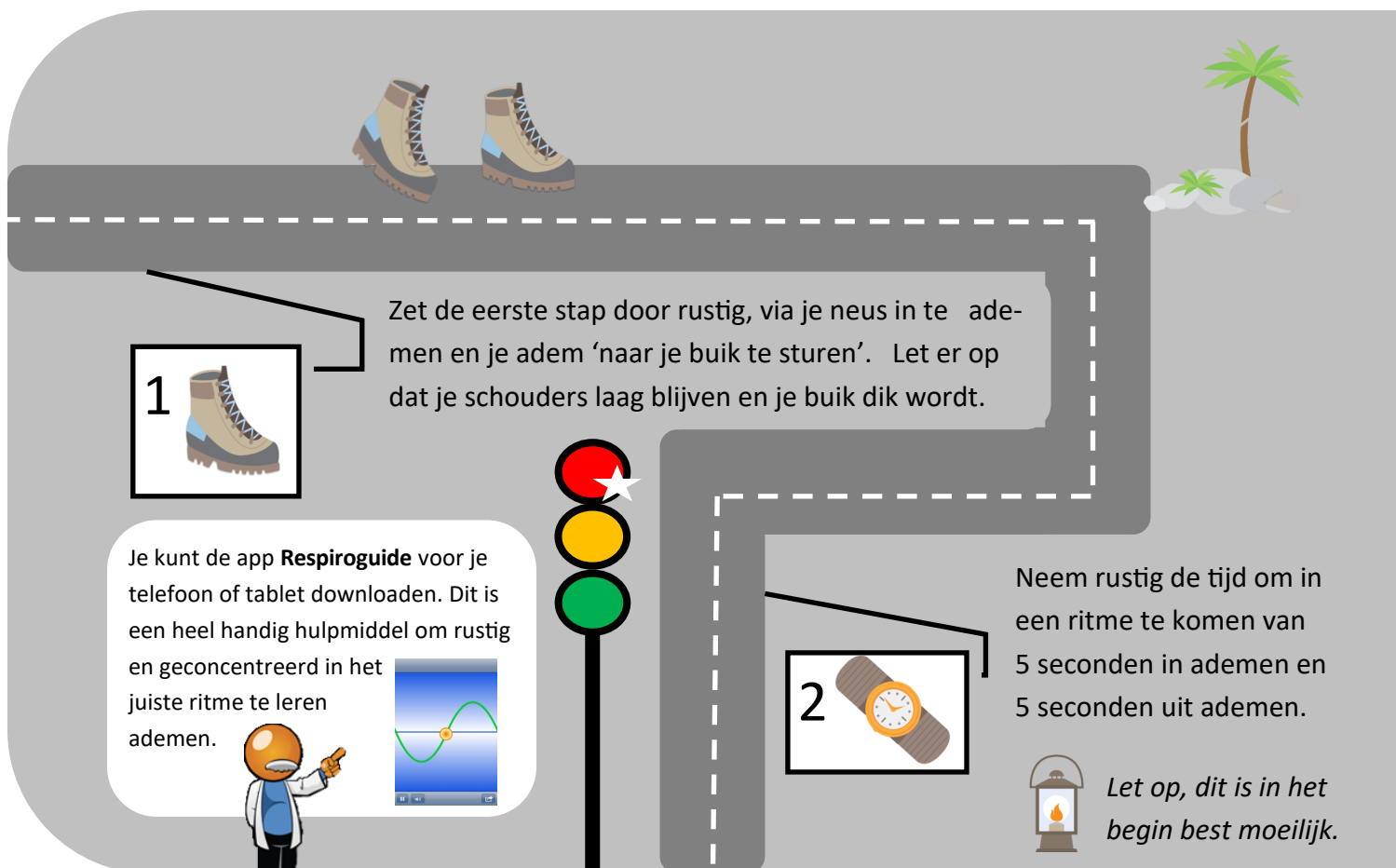
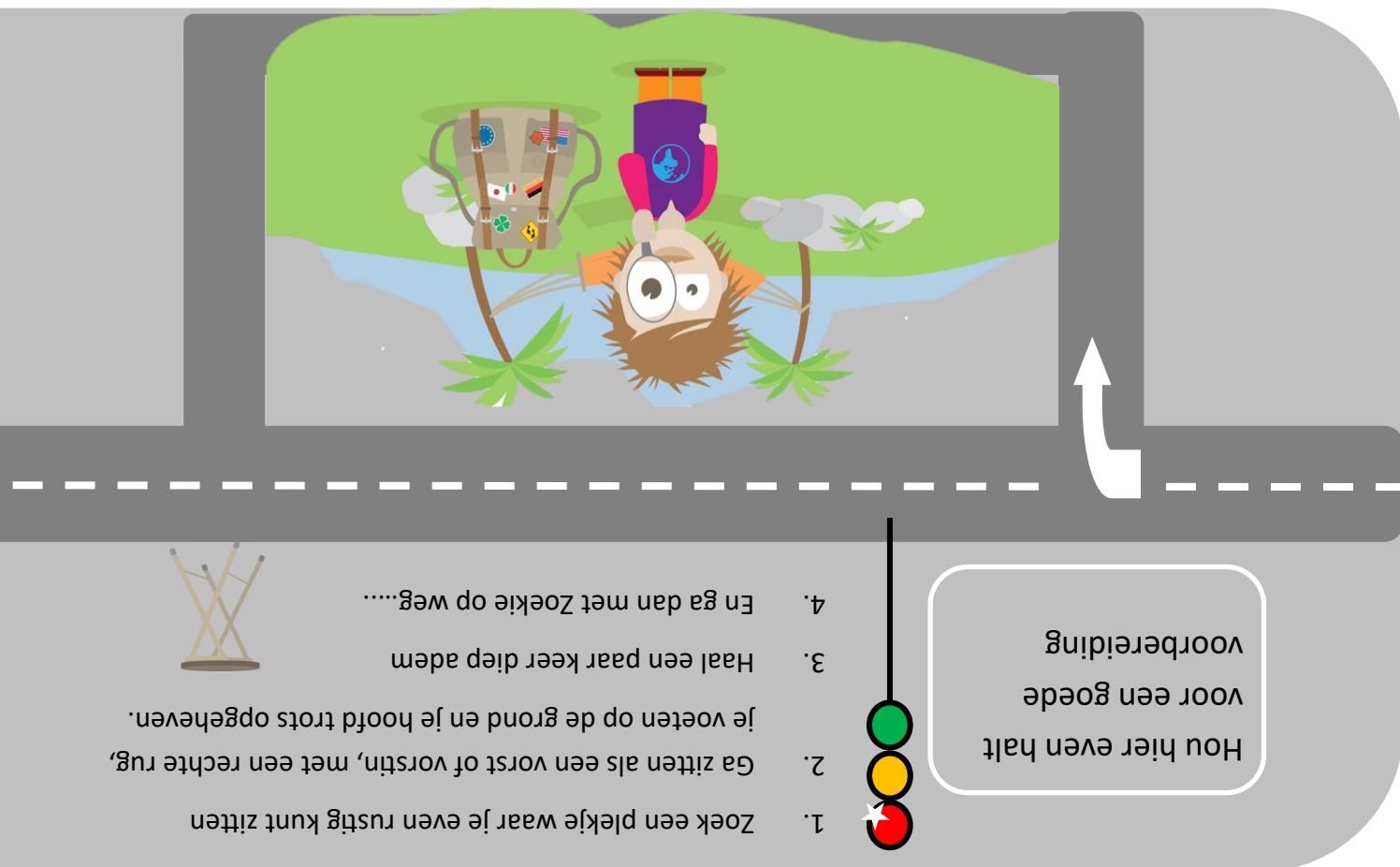
Wanneer gebruiken?



Deze wegwijzer kun je gebruiken in situaties waarin je

- Je ontspannen en alert wilt voelen
- Je gedachten tot rust wilt brengen
- Van je bange, boze of bedroefde gevoel af wilt
- Je weer blij wilt voelen
- Een Peak Performance wilt leveren

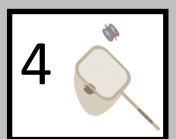






Adrenaline en Cortisol.
Jouw lichaam heeft, net als een auto, ook een soort rempedaal en een gaspedaal om in actie te komen. Als je je boos, bang of bedreefd voelt word je gaspedaal fors ingedrukt, hierdoor draai je als het ware een kraantje open waarmee jouw lichaam brandstof aanmaakt om te kunnen vechten of vluchten. Deze menselijke brandstoffen noemen we

Stop al je gedachten maar even in de knapzak en concentreer je op je ademhaling. Het is heel knap als je je kunt concentreren op je hart en je adem daardoor, in gedachten, naar buiten kunt laten stromen. Probeer maar eens!



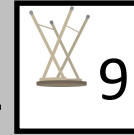
Vang in gedachten een mooie of fijne herinnering



Door in gedachten terug te gaan naar een fijne herinnering activeer je het beloningssysteem van je hersenen, de Nucleus Accumbens. Hierdoor wordt een kraantje aangezet om **Dopamine** aan te maken. Het hormoon dat de rempedaal in jouw lichaam vormt en er voor zorgt dat jij je fijn voelt. Merk je trouwens al dat je hart rustiger is gaan kloppen?



De perfecte voorbereiding voor het leveren van een goede prestatie.
Je bent nu ontspannen en alert.
Blijf nog maar lekker even op je stoel zitten en denk er aan:
5 seconden inademen & 5 seconden uitademen.
Concentreer je op je hart, denk aan een fijne herinnering en hoe jij je-
mand blij en gelukkig kunt maken.



Wat ga je doen of
kun je maken?
soon blij en gelukkig
heel speciaal per-
welke manier jij een
Denk je eens in op



Wanneer jij er aan denkt hoe je iemand ge-
lukkig kunt maken wordt het deel van jouw
hersenen wat hoort bij altruïsme helemaal
fanatiek. Het gaat enthousiast aan de slag
om **Serotonine** aan te maken, een stofje
waar jij je nog fijner van
gaat voelen. Had je niet
gedacht hè, dat je zo
veel regie had over jouw
gedachten en over je
gevoelens?



Meer informatie

www.hoog-begaafdheid.nl

Anita Wuestman

awuestman@hoog-begaafdheid.nl



De in deze wegwijzer beschreven aanpak is gebaseerd op de Quick Coherence Technique volgens het Heartmath Institute. In de begeleiding kan gebruik gemaakt worden van het programma Emwave. Zie voor onderbouwing: www.heartmathbenelux.com