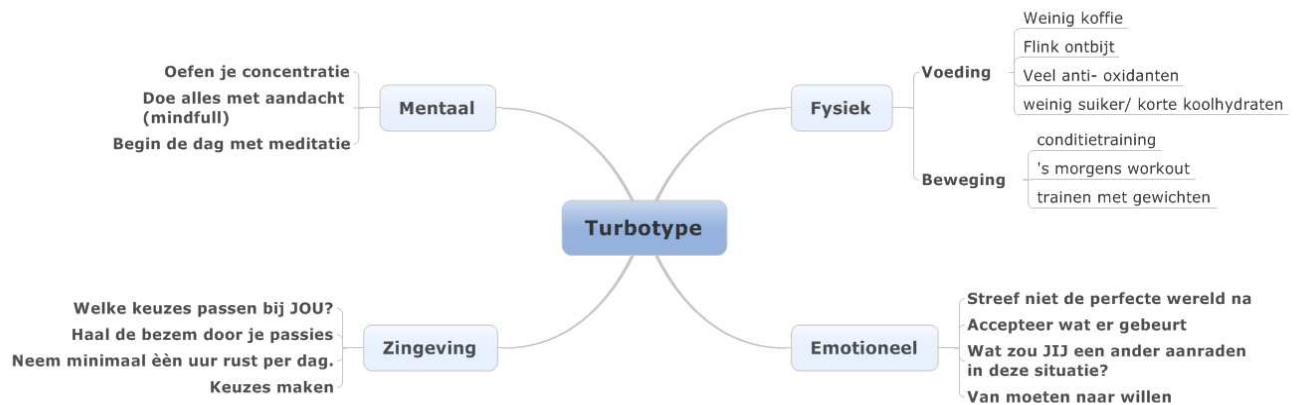


1. Turbotype



Je bent zeer productief en doet daar bij stress nog een schepje bovenop. Dan schakel je over op een hogere versnelling en ga je meer controleren. De stresshormonen schieten omhoog. Turbotypes zeggen vaak: 'Het lukt me helemaal niet meer te ontspannen, ik voel me altijd opgejaagd.'

Ben je een turbotype?

Fysiek: voeding: Ontbijt is jouw hoofdmaaltijd; lunch en avondmaaltijd zijn licht. Mijd voedingsmiddelen/ tussendoortjes met snelle suikers. Eet voeding die aanmaak van de neurotransmitters Tyrosine en Tryptofaan bevorderen.

Supplementen: vit.c en zink (weerstand); magnesium& calcium (spierspanning, en tegen lichaamsverzuring t.g.v. stress). Het turbotype zal het meest de neiging hebben om te verzuren, veelal door het aangepaste voedingspatroon om overeind te blijven.

Vermijd koffie. Drink in plaats hiervan groene of witte thee. Verkrampte spieren kun je ontspannen met bijv. shiatsumassage. Zorg dat je in ieder geval twee keer per week intensief sport. Plan vrije weekenden, regelmatige vakanties en door de week ook tijd voor jezelf. Neem pauzes.

Beweging: beweeg je te hoge adrenaline eruit, bij voorkeur in de ochtend. Mediteer als rustgevende workout voor je geest.

Emotioneel: verander je overtuigingen. Over jezelf, over de omgeving. Vervang perfectionisme door realisme en haalbaarheid; of aan verwachtingen voldoen door eigen keuzes.

Zingeving: stap van denken naar doen. Maak een keuze en beleef bewust wat je wel gaat doen, in plaats van denken waar je niet aan toekomt. Haal de bezem door dingen die je geen energie geven.

Mentaal: Jij mag.... Laat schuldgevoel los en ervaar hoe het is om iets te mogen en even niks te moeten. Begin klein, en merk dat alles gewoon doordraait. Waarna je jouw mogen verder kunt vergroten. Stop met multitasken en plan je taken, doe dingen één voor één. Vier wat klaar is. Creëer een omgeving waarin je je ook *kunt* concentreren.

Neem regelmatige pauzes, doe ademhalingsoefeningen of kleine mindfulness- oefeningen. En beleef die momenten met aandacht....