

**mens  
sana**



# INHOUDSTAFEL

*Barbele Kindt*

*Compagnon de route...*

1. Voorwoord
2. Het zoveelste boek over persoonlijke ontwikkeling

Van DOEN naar ZIJN

Iets over weerstand

Jouw verantwoordelijkheid om succesvol te zijn

Kwaliteit of valkuil? Onafhankelijk of afhankelijk?

3. Stress: Wat is het?

Het reptiel in Barbele

Overleven? Ik ben toch veilig!

Stress: vriend of vijand?

Draagkracht versus draaglast

Gezonde of ongezonde stress?

Iets over hersengolven

Leef of overleef ik?

Stressbronnen

- > Fysieke stressbronnen
- > Emotionele stressbronnen
- > Mentale stressbronnen
- > Spirituele stressbronnen
- > Bewuste en onderbewuste stressbronnen

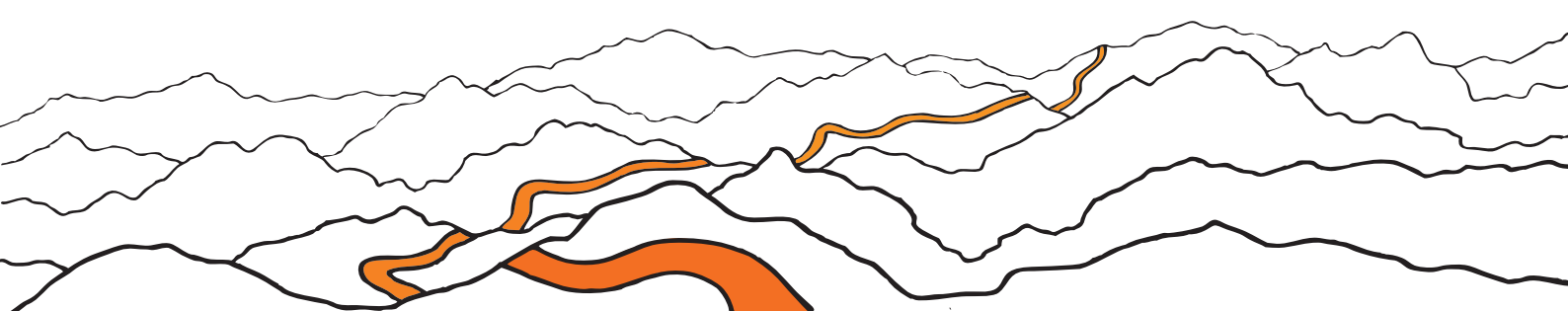
Stresssignalen

Je lichaam liegt niet

Je emoties liegen niet

Je gedachten maken je iets wijs

- > Waar doe ik het nog voor? Voor wie en voor wat?



Je gedrag verraaft je

Stressverschuivingen

- > Van fysieke naar mentaal-emotionele stress
- > Van acute naar chronische stress

#### 4. Stress: Waar gaat het echt over?

De positieve intentie van negatieve stress

De juiste context

Surfen op de tegenstellingen in je leven

Wat we kunnen leren van een waterlelie

Kracht en tegenkracht

Uitzicht creëren in de uitzichtloosheid

Als we overleven, respecteren we onszelf niet

#### 5. Stress: Wat kan je er aan doen?

Slechts vijf manieren om de impact van stress te verminderen

Work-life balance als oplossing?

Een totaalaanpak in kaart gebracht

Draagkracht vergroten en balanceren

- > Is je zaag geslepen?
- > Van timemanagement naar energiemangement
- > Opladen als je smartphone?
- > Je tankstation verzorgen en gebruiken

Fysiek tankstation

Je fysiologie respecteren

Emotioneel tankstation

De kracht van dankbaarheid

Mentaal tankstation

't zit tussen je twee oren

Een gezond lichaam in een gezonde geest

Weten wat je wil

> Energielekken vermijden!

'Leven in het nu' als dé energielekpreventie

Breng focus in je leven

Verwachtingen

Gelijk willen krijgen

Jezelf verantwoorden en verdedigen

Persoonlijke ontwikkeling als centrale sleutel in stresshantering

Stressbronnen transformeren

> Niets heeft betekenis

> Overtuigingen als dé grootste stressbron

> De grote schoonmaak

Is je verleden verleden?

Een klapke doen... met je onderbewuste

Zingeving als de sleutel in het opkuiswerk

## 6. Stress: Ga je er iets aan doen?

Leren vissen

Het komt allemaal op jou aan!

Het alternatief voor verantwoordelijk zijn

Echte slachtofferhulp zit vanbinnen

Slachtoffertaal uit je woordenboek schrappen

Aan de slag

Zorg voor dagelijkse succeservaringen

Avonturier of toerist?

## 7. De weg naar jouw coach, trainer of therapeut

## 8. Nabeschouwing

## 9. Omdat beelden vaak meer zeggen dan woorden

## 10. Ben je getriggerd door de inhoud van dit boek?

## 11. Stickervel