

# 6 Strategieë wat help as jy oorweldig voel



## Oefen ontspanningstegnieke

Daar is ontspanningstegnieke wat kan help om jou gees te herlaai, soos: *Diep asemhaling, meditasie, liggaamskandering, positiewe bekragtiging, dut*



## Vorm 'n plan

Die neerskryf van die eenvoudige stappe wat jy kan doen om die projek aan te pak, is 'n goeie manier om jou aandag te fokus en te voorkom dat jy deurmekaar raak. *Let wel: As jy jou aandag laat aflei, of goed uitstel, lei dit dikwels tot meer oorweldigende gevoelens.*



## Identifiseer die grondslag van jou vrees

Begin deur die vrees te bevraagteken en probeer vasstel of dit werklik soveel mag moet hê soos wat jy daaraan verleen.

*Ondersoek: As jy 'n waarskynlikheidspersentasie aan jou vrees moet toeken, wat sal daardie persentasie wees?*



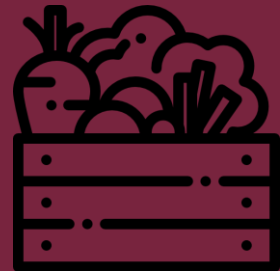
## Verander jou verwagtings

Dit is belangrik om in gedagte te hou dat almal verskil. Elkeen het sy eie vermoëns, en alle situasies kan verander: *'n Eenvoudige verskuiwing is dus nodig: As jy te veel van jou en ander verwag, kan dit jou nie net oorweldig laat voel nie, maar sal jy ook altyd teleurgestel voel.*



## Stap vir stap

Die vierde stap is dikwels van die eerste stap afhanklik! As jy te ver vooruit kyk, kan jy oorweldig voel. *Dus: Vorm jou plan, maar moenie vergeet om die plan stap vir stap aan te pak nie.*



## Gee jou energie 'n hupstootjie

Jy kan verras word deur hoeveel meer jy kan vermag as jou energievlak hoog genoeg is om dit aan te pak. *Gesonde energieversterkers is, onder andere, genoeg slaap, gereelde oefening, en gesonde, energierike kos.*