

Ontstressen achter het stuur

KORTE INHOUD

2 grote blokken

1. inleiding met theorie aan de hand van verhalen en mentale training
2. receptenboek met 20 tips en 28 oefeningen in de praktijk

INLEIDING

Hoe ontstress je in de file?

Oorzaken van stress en vermoeidheid

Oplossingen: Minder stress en er beter mee omgaan

In de praktijk

Deel 1

Stress wordt energie op alle niveaus

Lichaam en geest: een intelligente wisselwerking, ook onderweg

Ongevallenvrij rijden en Zen

Mentale training met vijf mantra's

Deel 2

Leren van een ander

- Mijn eigen verhaal: slaapbus wordt nachtmerrie
- Het verhaal van Koen: van Koksijde naar Gent
- Het verhaal van Grégoire doof en stom
- Het verhaal van Sandra: rijles
- Het verhaal van Marika: voorrang weg
- Het verhaal van Ilse: autorijlessen in Gent

Ontstressen: RECEPTENBOEK

Deel 1 20 tips

- Voorbereiden op TOFrijden.
- 's Ochtends: gezichtsmassage
- Ochtendritueel en ontbijt
- Stel voor het vertrek je stoel perfect af:
- van theorie tot praktische toepassing
- Instelling van de stoel
- Ideale lichaamshouding in de auto
- GPS Geen Probleem met Stress
- Voorbereiding op nevel en mist
- Regen in de file, rijden in tunnels...
- Eenvoudige tips die het verschil maken
- schoeisel

- gsm geen stress meer
- kies je muziek bewust
- drinken en verfrissen
- carpoolen
- dutje zin of onzin
- achterwaarts parkeren
- bodyscan : ontspan thuis
- Ademhaling als rode draad
- Neusademhaling, buikademhaling

Deel 2

Recepten en rituelen.

28 oefeningen om te ontstressen
een maand lang 1 minuut per dag

Nawoord

Stressloos autorijden samengevat

Enquête stress achter het stuur

Jouw stressenquête

Dankwoord

Bronnen

Kortingbon van 8 euro voor fitheidstest en trainingsprogramma