10e editie

KYBERCOURANT

Interview met Kouwe

Koken met Robin

STRESS!

(on) mogelijke studiereis

Colofon | Editie 2e lustrum! (oftewel 10)

Jaargang 2019

Redactie:

Robin Kuijpers

Robin Suurs

Thijs Weber

Auke Stam

Contact:

Tel: +(31)15-2606393

Mail: kybercourant@kybernetes.nl

Studievereniging Kybernetes

Inhoudsopgave

Activiteiten 7

Interview met Kouwe 10

Koken met Robin 12

How do i chill? 14

De wilde avonturen van Netes 24

De (on)mogelijke studiereis bestemming 27

D agboek van de praesus

Lief dagboek

Net zo als de vorige keer heb ik niet veel in je geschreven, maar afgelopen blok hebben wij natuurlijk wel weer van alles beleefd.

Als de dop van de pot wordt gesloopt moet er natuurlijk een oplossing gevonden worden. Dit natuurlijk helemaal in stijl.

Eindelijk is het daar. De officiële bestuurs foto. Met veel bloed, zweet ,tranen en hoogtevrees is deze foto genomen, maar aan mijn blije hooft is wel te zien dat ik super trots ben.

(Nieuwsbriefredacteur: ja, de preasus schreef zojuist hoofd met een t…)

Zuipen, daar doen wij toch niet aan. maar speciaal voor de gelegenheid is een uitzondering gemaakt. De kroegen tocht van benidiximus was een succes.

Na veel heen en weer gemail met de bedrukken zijn ze er. De enige echt Kyber merchandise. Wat is meneer Kouwe toch blij dat Mechatronica moeilijk is.

Gerezen op mijn troon heb ik het kerst diner nog eens over dacht. Het was een prachtige avond met heerlijk eten. Of je nu het vlees wel of niet mistte. Ik ben trots op mijn bestuursleden die een week lang met stress in hun lijf ook de alle dagelijkse dingen moesten doen. Daarom in mijn woorden: '*eens maar nooit weer.*'

Door het spelen van Tetris kunnen wij precies de hoeveelheid voor in de kast kwijt in mijn vaders kleine C3 en is er voor iedereens wat lekkers. Speciaal voor Weber vier dozen popcorn, voor Martijn en Luigi Coca cola zero en voor Mark heel veel Bits.

Activiteitenagenda

Blok 3	
Wat	Datum
DEMOWEEK	20 maart
Nova lunch	Week 5
Masterclass Embedded C: AVR Microcontrollers	Binnenkort
Veel activiteiten zijn al geweest	2018

Terugblik activiteiten

Afgelopen blok hebben er een aantal gezellige en leerzame activiteiten plaatsgevonden, hierbij een kleine terugblik op afgelopen blok.

- Nova lunch

  Voor €2,- onbeperkt panini's dit klinkt niet alleen als een goede deal, dat is het ook.

- Filmavond

  Met een gezellige groep de avond starten met een pizza om vervolgens met z'n alle kungfu panda te kijken, omdat de sfeer er na 1 nog zo goed in zat ook 2 nog even.

- Sinterklaas

  Ook bij ons is de goed heilig man gelukkig niet voorbij gereden, met een grote groep een gezellig spel om dan maar te hopen op de jackpot.

- Pcb masterclass

  Bij deze masterclass heeft een groep een pcb gemaakt, zeer nuttig in projecten.

- Sollicitatie training

  Ook dit blok heeft Connetix een training gegeven, ditmaal een sollicitatie training.

Alles bij elkaar weer een gezellig en leerzaam blok 2 maar Ook dit blok zullen er uiteraard activiteiten worden georganiseerd:

Al geweest dit blok zijn:

Kerstdiner

- De start van dit blok was het kerstdiner, dankzij een geweldig keukenteam een 3 gangen maaltijd met een gezellige groep.

Valentijn

- Uiteraard konden wij ook Valentijn niet zomaar voorbij laten gaan, met de mogelijkheid om rozen te versturen blijken er toch aardig wat geheime stelletjes rond te lopen.

Filmavond

- Wederom met een gezellige groep gewoon een film kijken.

Ladies night

- Ze zijn zoals soms geroepen “super rare” op de opleiding zeker wel aanwezig, ditmaal hebben ze met z’n alle blauwe plekken mogen verzamelen op rollerskates.

Hawaiisoos

- Samen met alle Studieverenigingen en nova een gezellige avond waarbij iedere SV zijn eigen cocktail verkoopt.

Nog te verwachten dit blok.

Demoweek

- **Op 20 maart is DEMOWEEK weer. Dit is het moment om bij een aantal interessante bedrijven een kijkje achter de schermen te nemen. We gaan met een bus naar een aantal bedrijven waaronder Heidenhein. Je krijgt bij de meeste bedrijven een kleine presentatie met alles wat zij doen en waar ze in gespecialiseerd zijn en daarna een rondleiding waar we de producten kunnen bekijken en vragen mogen stellen. Inschrijvingen via zijn gesloten, wil jij toch nog mee? Loop langs in het kyberhok dan gaan we kijken wat er te regelen valt.**
- **Masterclass II Embedded C: AVR Microcontrollers**

  Mechatronici opgelet! Doe je mee met de Zumo-cup of heb je interesse om meer te weten te komen over microcontrollers en embedded software? Kom dan naar de tweede Masterclass, waarin de onderwijscommissie van Kybernetes dieper in gaat op microcontrollertechniek. Leer meer over communicatie (USART/SPI/I2C), timers, interrupts en een stukje digitale elektronica. Meer informatie volgt!

En meer…..

STUDIEVERENIGING KYBERNETES

ZOEKT NIEUW BESTUUR

Ben je een eerste- of tweedejaars student Mechatronica
En heb je interesse om volgend jaar Kybernetes bestuur te doen!!

STUUR EEN MAIL NAAR BESTUUR@KYBERNETES.NL MET JE MOTIVATIE OF SCHRIJF JE IN VIA DE QR-CODE !!

Interview met Kouwe

Ernst Kouwe is een docent die onvermijdelijk te vermeiden is (tenzij je je uitschrijft op studielink, dat kan ook altijd) in het tweede jaar door de projecten en vakken. Sinds 2014 is hij er al bij en legt hij moeilijke dingen uit aan de leergrage studenten van Mechatronica. Niet alleen de studenten zien hem als kennisbron, ook meerdere leden van het docententeam hebben van Kouwe "Dit is moeilijk" gehoord.

Hoe zag uw carrière eruit?

De heer Kouwe was toentertijd begonnen met een elektro opleiding aan de TU Delft. Helaas waren de sommetjes erg saai, je moest een hoop bewijzen in plaats van echt uitrekenen. De wiskunde was daar ook erg abstract. Dus toen ging Kouwe op advies van een vriend werktuigbouwkunde studeren.
Bij de studieverenging Leeghwater was Kouwe de commissaris onderwijs, in dat jaar gaf hij bijles in dynamica omdat het slagingspercentage 3% was. Uiteindelijk kwamen 400 studenten naar de bijlessen.
Zelfs in de studiekeuzegids van de VSSD stond vermeld dat je de bijlessen van Kouwe kon volgen.

Nadat Kouwe eindelijk zijn diploma had gehaald, ging hij als programmeur aan de slag. Destijds werd iedere WO'er namelijk programmeur. Programmeren was toen namelijk toverwerk.
Kouwe ging de goede antwoorden in een soort server programmeren voor een practicum op de TU Delft. De studenten snapte er helemaal niks van dus vroegen ze aan Kouwe aan bijles. Al het geld dat toen verdient werd, ging naar het goede doel. Welk doel? Het goede doel.
Dus zo was Kouwe per ongeluk in het lesgeven terecht gekomen.
Via via werd Kouwe natuurkunde docent op een privé school. De studenten op die school waren wel leuk, kinderen die Porsche's crashte enzovoort. Helaas was de directeur een zeer naar persoon naar alle docenten dus ging Kouwe na een jaartje al weer weg en werd hij docent op de TU bij de opleiding lucht en ruimtevaart om les te geven voor de mechanica vakken. Bij deze opleiding had Kouwe veel studentassistenten. Een van de student-assistenten was Hidde Duivenvoorden.
Hidde Duivenvoorden was voor kort teammanager bij mechatronica.
Na twaalf jaar op de TU les gegeven te hebben en daarna nog eens twaalf jaar op een andere middelbare school voor twaalf jaar kreeg Kouwe opeens een mailtje binnen van Hidde Duivenvoorden, na Kouwe gespot te hebben bij een café, had Duivenvoorden via de tafeltenniswebsite waar Kouwe de penningsmeester was. In dat mailtje werd er gevraagd of hij leraar wilde worden van de opleiding Mechatronica (spoiler alert: Kouwe werd leraar bij Mechatronica).

Hoe is het begonnen met tafel tennis?
De vader van een vriend van Kouwe werkte bij LTS (lagere technische school) en die had een tafeltennis gemaakt.
Daar was Kouwe ontzettend jaloers op maar hij greep zijn kans toen er bij TU Delft lucht en ruimtevaart een paar tafeltennistafels kwamen te staan. Kouwe is al 15 jaar clubkampioen.
Er is één keer iemand van een andere vereniging geweest en die Kouwe had verslagen en daar speelt hij nog regelmatig mee.

Wat is het mysterie achter de examencommissie?
Iedereen heeft wel van de examencommissie gehoord, maar wat doen ze precies?
De examencommissie heeft als doel dat de OER wordt nageleefd.
Ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat iedereen gelijk behandelt wordt en dat het afstuderen goed en eerlijk verloopt. Ze zijn een soort van de politie agent van de Haagse Hogeschool. Zowel voor studenten maar ook voor leraren (die de toetsen te laat nakijken).
Tip: als er een probleempje is, ga het eerst oplossen met de leraar / teamleider. Als je meteen naar de examencommissie gaat, wordt er meteen een procedure opgestart en is er weinig beweegruimte om het probleem op te kunnen lossen.
PS: als je te laat bent voor het tentamen, dan heb je gewoon pech tenzij er bijvoorbeeld heel raar weer is waardoor bijvoorbeeld de helft van de treinen niet meer kunnen rijden (denk maar bijvoorbeeld aan sneeuwval). Meestal worden de tentamens dan al verplaatst naar een andere datum.

Wat is uw favoriete vak?
Dat zijn de tutorials die in het eerste jaar wordt gegeven om te zien hoe de studenten met de nieuwe stof omgaan en de kennis opdoen. Het mooiste zou zijn als er een hobby uur/tutorial per week zou zijn voor de studenten om meer handigheid te krijgen in bepaalde onderdelen.

Conclusie
Het was een zeer interessant interview om te houden met de heer Kouwe. Daarnaast zijn een aantal mysteries (zoals het tafeltennissen en de examencommissie), waarover zo lang gespeculeerd is, eindelijk helder. Wat mij wel opviel, is dat de tutorials het favoriete vak is om te geven voor de heer Kouwe. Dit had ik namelijk zelf nooit verwacht. Ook is er een mysterie erbij gekomen na dit interview: is het internet echt zo groot geworden door porno?

Koken met Robin

Dit blok gaan we alweer een origineel recept maken, namelijk gebakken appel!
Voor een gebakken appel heb je het volgende nodig:

Een appel
Roomboter
Kaneel

Als eerst haal je de roomboter uit de koelkast. Anders is ie namelijk zo hard als het vak DIEnamica.
Daarna ga je de appel in kleine stukjes snijden, hierdoor kan de appel namelijk compleet gebakken worden. Hierna ga je de stukjes appel invetten met de roomboter zodat je de appel ook echt kan bakken. Gooi wat kaneel op de appel.
Tip: voeg wat kaneel bij de roomboter toe, want zo haal je twee vakken in een studie sessie.

Nu kan je de appel in de pan leggen, laat het voor 5 minuutjes bakken en klaar is Kees!
Als het allemaal goed is gegaan heb je gebakken appels en zit je niet met de gebakken peren.

Robin, hoe kom je hier nou weer op?
Nou, een antilaan zei laatst tegen mij dat ie bananen bakte.
Ik vond dat een beetje gek dus vroeg ik sarcastisch: bak jij ook appels ofzo? Dit bracht mij op het idee om zelfs een appels te gaan bakken.

HEIDENHAIN

How large is a
critical difference?

Those like HEIDENHAIN who manufacture micrometer-precise measurement technology know: it's the details that make the vital difference. This applies to our products—and to our company. HEIDENHAIN has been engaged in metrology since 1889. We find this unparalleled performance to be worth investment: more than 10 percent of our revenue is allocated to research and development. The human side is also an important distinguishing feature. Mutual respect, fairness and trust are important to us—particularly when dealing with our customers. These "inherited traits" make our products that decisive tad better, and make HEIDENHAIN the world's preferred partner in measurement technology.

HEIDENHAIN NEDERLAND B.V. 6710 BB Ede Nederland Telefoon: 0318-581800 www.heidenhain.nl

Angle Encoders + Linear Encoders + Contouring Controls + Position Displays + Length Gauges + Rotary Encoders

Stress, een onderzoek van een jaar samengevat (codename: How do i chill?)

Iedereen heeft wel eens last van stress, zeker voor de tentamens. Maar wat als je 23 weken achter elkaar stress hebt? Wat veroorzaakt het en wat kan je er tegen aan doen? Ik begon er een onderzoek naar. Let op! Dit document zijn mijn eigen ervaringen!

Nerveus of stress?

Laten we eerst een verschil maken tussen nerveus zijn, en stress hebben.

Nerveus is een vorm van stress die (bijna) iedereen wel heeft. Dit is bijvoorbeeld voor een tentamen, een presentatie of een sollicitatie gesprek. Hier kan je vrij weinig aandoen.

Stress is wanneer je telkens achter elkaar nerveus bent en er geen einde aan komt. Dus voor een bepaalde les of practicum ben je dan al nerveus. En als je tentamens hebt, komt daar nog een flink schepje stress bovenop.

Het menselijk lichaam kan een heel veel stress aan, maar niet voor een lange tijd. Het gaat dus om de tijdsduur van stress, en niet om hoeveel stress het is.

Dus wat is stress nou eigenlijk?

Stress is een hormoon dat in opdracht van je onderbewustzijn wordt aangemaakt in je bijnieren. Je onderbewustzijn ziet een bepaalde situatie als een gevaar en geeft dan een seintje naar je bijnieren om stress hormonen aan te maken. Het stress hormoon zorgt ervoor dat je lichaam in een overdrive staat komt. Je wordt dan slimmer, sterker en scherper.

Wat veroorzaakt nou stress?

Er zijn veel factoren die stress kunnen veroorzaken. De belangrijkste factoren lees je hieronder.

Het onderbewustzijn

Het onderbewustzijn regelt een hoop taken op de achtergrond van je lichaam. Dit is bijvoorbeeld het automatisch adem halen (wat jij nu handmatig doet hehehe), het hele spijsvertering en zelfs bewegingen (beter bekend als een reflex). Ook is het onderbewustzijn verdomt intelligent, veel slimmer dan dat jij bent. Mensen kunnen onder hypnose bepaalde zaken veel beter herinneren, terwijl je ze zonder hypnose daar niks meer van af weet. Het is bijna alsof je je lichaam deelt.

Daarnaast ziet het onderbewustzijn geen verschil tussen fictie en realiteit. Een voorbeeld hiervan is als je aan eten denkt, je begint al speeksel aan te maken in je mond. Terwijl het eten waar je aan denkt een fictie is.

Waarom is dit belangrijk voor stress? Net zoals hierboven staat zorgt het onderbewustzijn ervoor dat het stresshormoon wordt aangemaakt in je bijnieren. Zelfs zonder dat jij het wilt of nodig vind.

Triggers
Het onderbewustzijn zal stresshormoon aanmaken als er een trigger is, soms zie je zelf de trigger niet eens. De trigger komt meestal doordat een van de primaire levensbehoefte in gevaar komen.
Een bepaalde angst (zoals faalangst, claustrofobie, hoogtevrees) kan ook als trigger gezien worden. Aangezien het onderbewustzijn denkt dat de primaire levensbehoeften in gevaar komen.
In de moderne wereld kan bijvoorbeeld de dreiging van ontslagen te worden of het niet halen van een tentamen ook gezien worden dat de primaire levensbehoefte in gevaar komen (door het onderbewustzijn).

Om van stress af te komen, moet je de oorzaak vinden. Dit is niet makkelijk, want je onderbewustzijn spreekt een andere taal dan dat jij spreekt.
De symptomen bestrijden werkt alleen tijdelijk en zijn meestal niet erg effectief.

Angsten
Een bepaalde angst is toch de voornaamste reden waarom je last van stress krijgt. Je hebt dan ook de beroemde faalangst die iedereen wel heeft in een bepaalde vorm. Ook kan perfectionisme onder een angst vallen, meer hierover later. Dit is meestal NIET de oorzaak van stress. Maar het vergroot wel de stress enorm.

Faalangst
De meest voorkomende angst onder studenten (denk ik dan)!
Een tentamen is niks anders dan een blaadje met een paar vragen erop om te kijken of je de kennis (een beetje) beheert. Hoe kan dit nou een primaire levensbehoefte in gevaar brengen oftewel stress veroorzaken? De trigger voor nerveus/stress komt dan van faalangst.
Als je de parameter “laag zelfbeeld” hebt, zal het resultaat van functie faalangst alleen maar groter worden. Gedachten als: wat als ik het tentamen niet haal? Kan ik dan nog mijn BSA halen? Kan ik dan nog op stage? Kunnen dan vaak voorkomen. Deze gedachten met een vorm van faalangst kan dan door het onderbewustzijn gezien worden als een trigger.
Tegen faalangst is weinig te doen, ik maak die gedachten altijd belachelijk of ik denk het volgende:
Als het mij de eerste keer niet lukt, lukt het mij de tweede keer wel, als het mij de tweede keer niet lukt, lukt het mij de derde keer wel… enzovoort.
Je angst onder ogen zien kan ook helpen. Daardoor zal het na iedere tentamen steeds minder stress krijgen.

Perfectionisme

Perfectie is een illusie, waarom is de angst dan geen illusie?
Hoe kan perfectionisme gezien worden als een trigger?
Goeie vragen, het antwoord hierop is dan ook niet zo heel makkelijk aangezien het alweer met het onderbewustzijn te maken heeft.
Met perfectionisme voelt het werk/resultaat wat je oplevert nooit genoeg. Het moet altijd beter zijn dan dat van iemand anders. In studententaal kan het als volgt gezien worden: oh shit, dat groepje zijn al bezig met iets in elkaar aan het zetten/hebben al dat werkend.
Bij perfectionisme ben je jezelf altijd aan het vergelijken met iemand anders. Dit zal altijd een oneerlijke vergelijking zijn omdat het gras altijd groener is aan de andere kant.
Van nature zal een mens nooit toegeven dat hij het moeilijk heeft, dus laat hij zich altijd zien van zijn beste kant. Daarnaast vergelijk jij jezelf nooit met Jamal uit Somalië (ja ik verzin gewoon even iemand) die het altijd slechter heeft dan jou.
Dus hoe ga je hier mee om? Het is heel simpel: stop met jezelf vergelijken met andere mensen!
Ja Robin, alsof dat makkelijk is. Oke oke, vergelijk jezelf dan met jezelf maar dan van een jaar geleden. Kijk hoeveel je gegroeid bent, kijk hoeveel sterker je bent geworden, kijk hoeveel slimmer je geworden bent en kijk wat je nu allemaal durft. Naast een beetje zelfreflectie geeft dit je ook meer zelfvertrouwen. En zelfvertrouwen helpt enorm bij faalangst.
Dit is dan een vergelijking die wel eerlijk is en ook belangrijk is voor jezelf.

Schulden

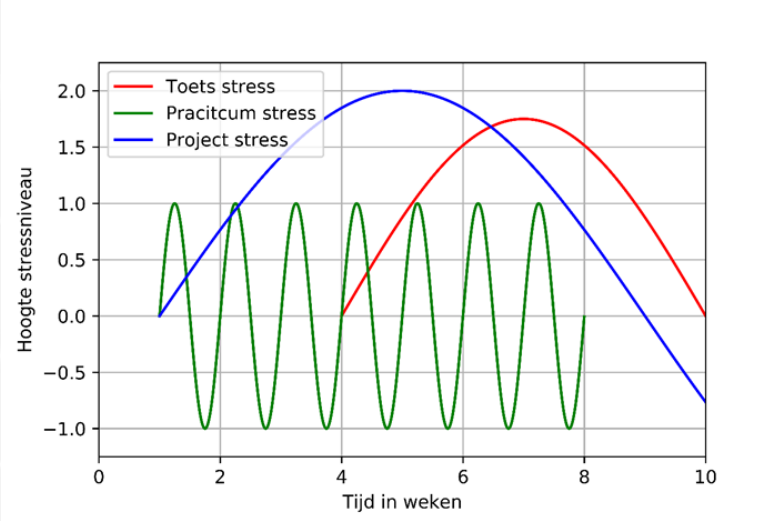
Studieschuld of de lening bij de overheid kan ook een trigger zijn voor het onderbewustzijn.
Gelukkig doe je een studie waarin de baan garantie groot is en geen cursus zoals psychologie (wat een techneut ook wel redelijk kan doen blijkbaar). De kans dat je een baan krijgt is zeer groot. Dus geld zal later geen probleem voor je zijn. Helaas zijn techneuten ook vaak onzeker. Ga gewoon onderhandelen tijdens je tweede sollicitatie gesprek!
Sommige bedrijven willen zelfs je opleiding betalen, boem dat is 8000 euro schuld minder. Helaas moet je dan meestal wel een aantal jaar bij dat bedrijf werken. Is die vrijheid het geld waard?
Dat is aan jou de vraag. Kortom, dit is een angst/trigger waar ik zelf geen last van heb.
Het komt allemaal wel goed, het duurt alleen wat langer vergeleken met andere mensen maar je moet jezelf ook niet vergelijken met andere mensen!

De stelling van L'Robital (niet te verwarren met L'Hopital)
Stress is niks anders dan heel vaak achter elkaar nerveus zijn voor een lange periode.
Het gaat er niet om hoeveel stress je hebt, maar hoelang je stress hebt.
Want alleen stress op een langere termijn geeft een burn-out.
Voor iedere dag stress, is een dag zonder stress nodig om het lichaam zichzelf te laten repareren. Daarom duurt het (waarschijnlijk) erg lang voordat men van een burn-out zijn genezen.

Als het lichaam een trigger krijgt, zit niet meteen je hele lichaam vol met dat stresshormoon.
Dat gaat geleidelijk ook al voel je wel een shot adrenaline bij een trigger.

Stel je het volgende voor: als wij het stressniveau zien als een sinus.
In het begin is de stresshormoon niet zo heel erg aanwezig, daarna is het verspreid over het hele lichaam en is het op zijn piek. Daarna gaat het lichaam het hormoon opruimen en wordt de sinus negatief oftewel het lichaam is aan het bijkomen/rusten. In het studentenleven is het een negatieve sinus. De eerste vijf weken van een blok zijn rust (negatief), de laatste vijf weken van het blok zijn stress (positief).

Bij iedere trigger gebeurt dit! Soms zal de amplitude (oftewel de hoeveel stresshormoon) groter zijn dan bij een andere trigger. Ook kan de periode van deze sinus verschillen. Uiteindelijk moet je alle functies integreren (krijg je in blok 4 in het eerste jaar) en het resultaat bij elkaar optellen.
Als je negatief zit, zit je safe. Zit je positief? Dan heb je juist wel last van stress en moet je goed oppassen aangezien je lichaam niet genoeg rust krijgt.



Interessant is dat er nog steeds stress in het lichaam zit, terwijl de trigger bijvoorbeeld al weg is.
Het duurt namelijk even voordat het lichaam alle stresshormonen heeft "opgeruimd".
Hierdoor kan je nog last hebben van stress, terwijl een nieuw blok net begint.

Hoe kan stress negatief zijn?
Nou, heel simpel: er is stress (turbo mode) en rust (chill mode). Oftewel

$$Stress * -1 = rust$$

Een ander (simpel) voorbeeld: $Boos * -1 = Blij$
Het lichaam moet herstellen van stress. Boven de 0 wordt het lichaam beschadigt (door de stress), onder de 0 repareert het lichaam zichzelf. Daarnaast, lees dit artikel nog eens goed door
Het is misschien een beetje onduidelijk, maar dat ben je wel gewent van bepaalde studieboeken.

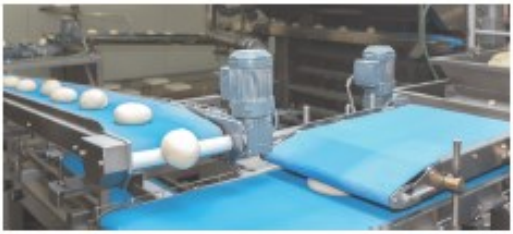
Dus wat helpt nou tegen nerveus/stress?
Alles wat onderbewustzijn tegen gaat. Dit is bijvoorbeeld muziek, komedie, het lezen van een boek, handmatig ademhalen. Ga geen softdrugs gebruiken zoals alcohol of andere gekke pillen. Zelf vond ik dat enorm zwak/laf dus was ik er nooit aan begonnen maar je kan er misschien veel sneller verslaafd aan raken als je last van stress hebt. Dus dan krijg je een verslaving gratis cadeau bij je huidige situatie!
Wie wil dat nou niet? Dat terzijde, hieronder zie je een aantal manieren om de huidige stress even van je af te laten glijden.

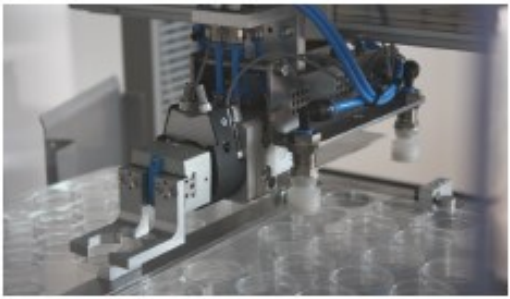
Muziek
Ik weet niet precies waarom muziek helpt maar bij mij heeft het geholpen. Misschien omdat ik tijdens het luisteren van muziek aan iets anders denk.

Komedie
Lachen werkt ook tegen stress omdat het lichaam zich dan ontspant. Er is dan blijkbaar even geen gevaar volgens je onderbewustzijn. Om een goede grap te kunnen maken moet je altijd onthouden: Comedy = tragedie * tijd.

QING

mechatronics





Met plezier duurzaam en innovatief ondernemen vanuit onze gezamenlijke passie voor techniek.

WWW.QING.NL

Straatmuziek??!
Dus waarom helpt straatmuziek? Het is een combinatie van muziek, komedie en lezen. Ook hoe bepaalde personen op reageren zoals is geniaal. De lycrics en de comments op youtube zijn altijd leuk om te lezen. Wat een hopeloze/ kansloze bende is dat namelijk toch.
Ik zeg niet dat straatmuziek goede muziek is, ik zeg wel dat het mij heeft geholpen tegen stress omdat het een combinatie is van "komedie", "lezen" en "muziek".

Handmatig ademhalen
Het Amerikaanse leger noemt dit combat breathing. Hierdoor neem je een functie van het onderbewustzijn over waardoor je een beetje meer controle krijgt over je lichaam. Werkt meestal in een nerveuse situaties zoals een toets. Hierdoor kan je beter focussen op het gene waar je mee bezig bent. Dit is dus handig voor een nerveuse situatie zoals een tentamen.

Sporten
Als je aan het sporten bent, kun je alle energie die krijgt van stress even kwijt (en geloof me, stress geeft je heel veel energie). Hierdoor wordt je moe waardoor je moet rusten en ontspannen. Daarnaast is het goed voor geest en lichaam.

Water drinken
Het stresshormoon wordt weer door de nieren opgeruimd door het uit te plassen. Drink daardoor veel water, het is niet alleen goed voor je maar ruimt ook een hoop rotzooi op (zoals het stress hormoon dat door je lichaam zweeft).

Raar zitten en nergens aan denken
Sommige mensen zeggen dat in een rare houding zitten en nergens aan denken ook zeer rust gevend is. Ik heb het zelf nooit geprobeerd omdat ik toch altijd gestoord word als ik met iets bezig ben.
Volgens mij kwam het uit Azië en noemde ze het yoga, misschien dat het voor jou wel kan werken.

Masterberen
Ja, dit helpt ook tegen stress. Het helpt ook met in slaap vallen wat soms wel moeilijk kan zijn met stress. Ga dan niet als een vriend van mij het acht keer op een dag doen. Dat is namelijk niet zo gezond. Ja, ik heb het aan hem gevraagd, er komt dan een druppeltje uit volgens hem.
Let wel op dat stress je libido aanpast, je hebt dus minder zin in masterberen dan.

Gevoel
Luister naar je lichaam, anders neemt je lichaam jezelf in de houdgreep en kun je helemaal niks meer (door een burn-out bijvoorbeeld). Je onderbewustzijn denkt dan: als jij het niet kan, dan doe ik het wel. Maar je onderbewustzijn wil net wat anders dan dat jij wilt (namelijk overleven in plaats van een toets halen). Je kan je emoties nooit negeren of wegstoppen, ze komen altijd terug.

Pauze nemen
Vergeet niet om pauze te nemen na een uurtje leren ofzo. Dan geef je je lichaam en geest ook even rust. Lukt iets niet? Ga wat anders doen, bijvoorbeeld een ander vak. Het leuke van Mechatronica is dat er veel vakken zijn. Heb je geen zin in mechanica? Dan maar even elektro doen.
Door met iets anders bezig te zijn, krijg je (soms) een ingeving. Mijn ingeving van dit onderzoek kwam pas in de zomervakantie, terwijl ik totaal niet bezig met school was. Door ook pauze te nemen kan je je beter concentreren wanneer je weer aan de slag komt. Hierdoor kan je ook weer effectiever leren.

Vraag gewoon even om hulp
Ik moest misschien om wat hulp vragen terwijl ik met die onderzoek bezig was, maar ja.
Maar dit geld ook voor andere dingen zoals vakken. Kom je er niet uit? Ga niet eindeloos lang eraan zitten. Maar vraag gewoon om hulp.
Niemand is perfect en dat is maar goed ook (want anders zou je een illusie zijn ha!).
Meestal kom je er met iemand anders sneller uit dan als je er alleen mee bezig bent. Daarnaast helpen de leraren je graag als je een (goeie) vraag hebt.

Tijd
Hoe langer je met iets bezig bent, hoe meer tijd je in iets steekt, hoe groter de kans dat je daardoor stress krijgt. Het is onbekend waarom dit gebeurd. Dus wat moet je doen als je opeens een shot voelt? Stop met hetgeen waar je mee bezig bent!
Doe wat anders, ga een ander vak doen, ga de bloemetjes buiten zetten.
Denk jij echt dat als je ermee doorgaat dat de stress opeens weggaat?
Alleen een idioot doet hetzelfde met de verwachting dat het de volgende keer een ander resultaat geeft.

Praten
Met mensen om je heen praten helpt ook. Geen idee waarom, misschien omdat je ergens anders mee bezig bent of omdat je iets anders aan je hoofd hebt.

Geloof

Geloven geeft je ook extra hoop, kan je leven een doel geven en het idee geven alsof iets je zal beschermen. Zelf geloof ik niet in een god, maar het zou kunnen helpen bij langdurige stress.

De wereld kleiner maken

In een videospel, wordt er alleen iets gerenderd (oftewel berekent) als je het kan zien. Dus op plekken waar je niet hoort te komen, is er niks. Hoe helpt dit? Nou, als je denkt dat alles wat je niet kan zien, niet bestaat, kan je dat veel rust geven. Het is misschien een soort mediteren, ik weet het niet zeker. Ik vind wel vaker het wiel opnieuw uit.

Dus hoe deed je dat onderzoek?

Ik was eerst begonnen met het bestrijden van de symptomen.
Niet heel slim, want je kan beter de oorzaak aanpakken.
Daarom was ik begonnen met het bijhouden van een dagboek om te kijken of er ergens een patroon is wat ik over het hoofd zie. Ook helpt een dagboek met het verwerken van emotionele gebeurtenissen omdat het een plekje geeft. Je zult veel patronen tegenkomen die gewoon onzin zijn.
Het patroon: ik heb al mijn toetsen in een keer gehaald, dus dan wordt de kans groter dat het een keertje mij niet in een keer lukt! Ja, die gedachte klopt en klinkt logisch. Maar het is complete bullshit.
Een gedachte die de woorden: “altijd”, “nooit” en “wat als” bevatten, zijn complete onzin. Uiteindelijk kwam ik er pas in de zomervakantie achter wat het patroon was waardoor ik enorm last had van stress. Het toepassen van de kennis was niet zo heel moeilijk nu het probleem duidelijk was.
De resultaten van de laatste twee tentamen periodes waren fenomenaal (cijfers maar ook stress management).

Was het het waard? Al die stress? Voor een opleiding?

Van tentamens krijg je geen stress, je wordt er nerveus van.
Dus de bron van stress kwam niet door de opleiding, maar door wat anders wat ik geheim houd. Wat 23 weken stress met je doet houd ik ook geheim, ik wil het namelijk een vrolijk krantje houden. Ik ben door die ervaringen wel de persoon geworden die ik nu ben, maar ben ik daar blij mee?
Ik denk het wel, alleen zou de Robin van een jaar geleden mij totaal niet meer herkennen. Van een 4,3 voor wiskunde op MBO en een IQ van 80 naar propedeuse in een jaar, bekend met zeven programeer talen, van alle toetsen 24% de beste student zijn en van een breakdown door stress, naar geen last meer hebben van stress zonder dat de omgeving is veranderd.

Dus hoe kom je nou van langdurige stress af?
Je krijgt geen langdurige stress door een angst, een angst is een soort vermenigvuldig van je stress. Het maakt de kans op stress dus veel groter dat je er last van bepaalde angsten hebt.

Je moet kijken naar de bron, waardoor wordt er telkens een shot stress in je lichaam gespoten?
Je krijgt telkens een shot stress door je onderbewustzijn. Die regelt dat namelijk.
Normaal wordt je nerveus als je leven in gevaar wordt gebracht, maar bij stress gebeurt dit blijkbaar iedere keer terwijl je zeker niet in levensgevaar bent. Dus waarom gebeurd dit?

Heel simpel: je leeft een leugen, je gelooft in iets wat in een vogelvlucht gewoon onzin is. Maar hoe meer je er over nadenkt, hoe logischer de leugen lijkt waardoor je het ziet als de waarheid.
Iedere leugen heeft een vorm van waarheid. Zelf ik weet niet of mijn “leugen” nou echt een leugen was, of dat het nou toch de waarheid was. Ik zal daar nooit achter komen en dat wil ik ook niet. Ik heb nou eenmaal aangenomen dat het een leugen was en toen is de stress niet meer teruggekeerd.
Dat maakt het ook zo moeilijk om van langdurige stress af te komen omdat iedereen een andere leugen heeft. Zelf zie je die leugen ook niet omdat jij denkt dat het de waarheid is. Zelf heb jij het ook niet door dat je in een leugen geloofd. Meestal zijn er meer dan een leugen, dus je moet op zoek naar de hoofdleugen. Het zal denk ik veel duidelijker zijn met een voorbeeld, maar mijn leugen houd ik geheim.

Veel succes, ik hoop dat deze samenvatting je een beetje op weg helpt.

De wilde avonturen van Netes de Mechatronica student!!!

CONNETIX

Passion for connecting people

Zit jij in het laatste jaar van jouw studie Mechatronica en ben jij op zoek naar een uitdagende afstudeerstage met baangarantie?

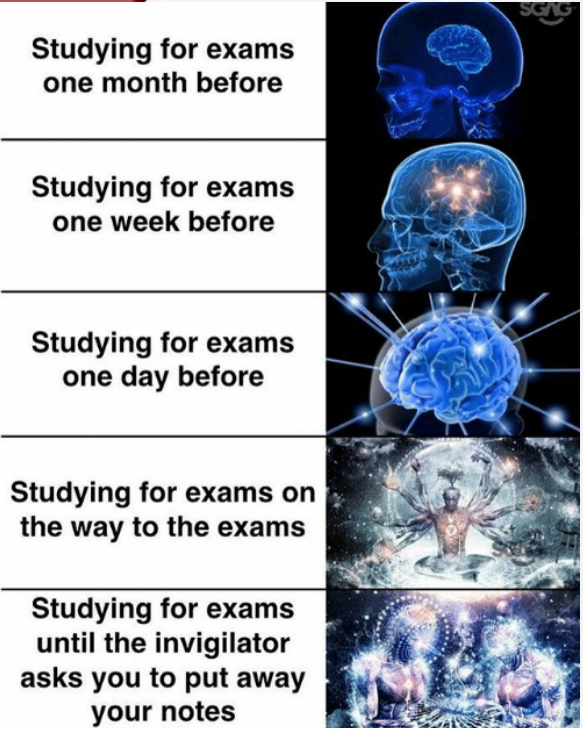
Vanuit Connetix werken wij samen met diverse bedrijven in de Randstad die afstudeerstudenten zoals jij graag een speciaal traject aanbieden. Hierbij krijg jij naast jouw afstudeerstage ook nog eens de kans om bij het bedrijf aan de slag te gaan!

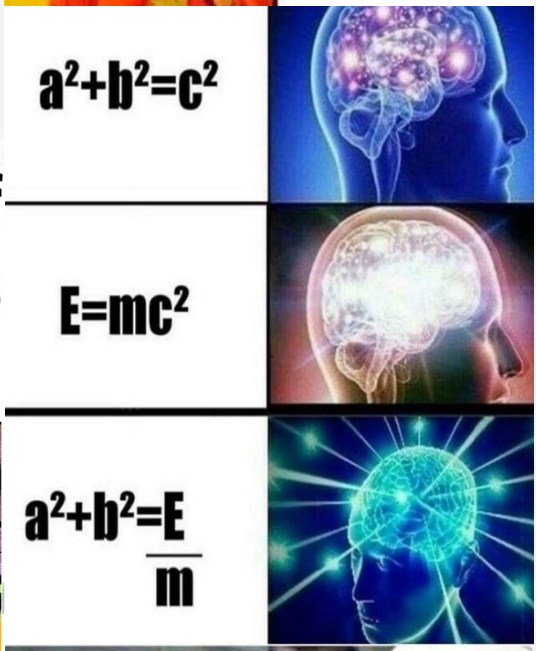
Ben jij benieuwd naar de mogelijkheden in de Mechatronica? Neem dan contact op met één van onze consultants!

Info@connetix.nl

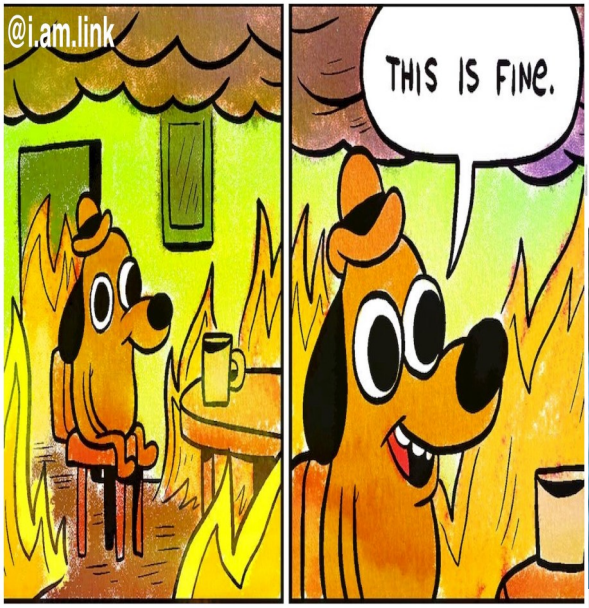
www.connetix.nl

010 307 0548





when you accidentally like one of your professor's vacation photos from 153 weeks ago:



(on)mogelijke s t udiereis be-s te mmi ng 2019

Afgelopen maand heeft ruimtevliegtuig SpaceShipTwo van Virgin Galactic met een passagier aan boord de ruimte bereikt. Het ruimte vliegtuig van het model VSS Unity heeft een hoogte bereikt van 89.9 kilometer, volgens de Amerikaanse overheid is dit hoog genoeg voor erkenning als ruimte-vaarder.

Naast 2 piloten was er ook een passagier aan boord, het ruimtevaart bedrijf wil deze zomer starten met de eerste commerciële passagiers vluchten. Dit maakt het mogelijk om van de zomer op stap te gaan als 1 van de eerste ruimtetoeristen.

Om dit mogelijk te maken is een overleg over de kosten van de reis nog wel even een vereisten, een reisje van 90 minuten kost namelijk ruim 220.000 euro. Dan hopen dat je met dit bedrag wel je favoriete pizza mag meenemen!

HEIDENHAIN

QING
groep