



DE EERSTE STAPPEN NAAR HERSTEL BIJ OVERSPANNING EN BURN-OUT

Een e-book speciaal voor vrouwen!

DOOR MARLOES TIMMERS MSc
GEDRAGSWETENSCHAPPER & HAPTOTHERAPEUT

WWW.MARLOESTIMMERS.NL

INHOUD

Inleiding	04
Hoofdstuk I Erken je situatie	05
Hoofdstuk II Dagstructuur	06
Hoofdstuk III Lichaamsbeweging	08
Hoofdstuk IV Voeding	09
Hoofdstuk V Sociale steun	11
Hoofdstuk VI Werkhervatting	12
Hoofdstuk VII En dan?	13
Geraadpleegde bronnen	15



HA LEUKE VROUW!

Niets gebeurt zonder redenen, maar alleen jij beslist welke betekenis dit in jouw leven krijgt

Overspanning en burn-out hebben een grote impact op jouw leven. Ik zie dat dagelijks in mijn praktijk. Als je wil, kan het ook een moment in je leven zijn waarin je zaken onder de loep neemt en kijkt of het nog wel bij je past. Waarschijnlijk kom je tot de conclusie dat je het anders en vooral beter wil! Dan kan het ook een periode worden waarin je achteraf met tevredenheid en trots op terugkijkt en blij bent met de ontwikkeling die je toen hebt gemaakt.

Het is de missie van mij en mijn team om bij te dragen aan die ontwikkeling. Door je te leren hoe je als vrouw kan ontstressen en balans creëert in je leven en weer in contact komt met je eigenheid en kracht als vrouw! Hierdoor kan je vanuit rust én met passie en energie weer voluit in het leven staan. Dat doen we met veel plezier, kennis en drive! Want kennis, daar ontbrak het in therapieland wel echt aan. Vrouwen zijn anders dan mannen: we krijgen van andere zaken stress, ons lichaam reageert anders en we herstellen op een andere manier van stress. En dus verdienen we ook behandeling die helemaal op ons is afgesteld, zodat we op de snelste manier weer de energie door ons voelen stromen!

Dit e-book geeft je de basistools om de eerste stap te zetten die voor jou als vrouw nodig is om te herstellen van een periode van te veel stress.

Ik wens je heel veel leesplezier en vooral veel wijsheid, rust en levensenergie toe!



INLEIDING

“Weten hoe je lijf werkt maakt dat jij leert hoe je weer in je kracht komt”

Stress zorgt voor disbalans

Een lange periode van stress zorgt voor disbalans in verschillende systemen in je lichaam. Dit komt omdat je lichaam naar andere manieren zoekt om toch overeind te blijven als dit niet langer op de normale, gezonde manier lukt.

Eeuwenoud overlevingsmechanisme

Wij denken dat we heel geëvolueerd zijn, maar het doel van stress is nog steeds hetzelfde: je lichaam bereidt zich voor op actie om jou te redden van gevaar. Dit doet je lichaam door energie te halen uit systemen die op dat moment minder belangrijk zijn voor overleving. Het stuurt al die beschikbare energie naar o.a. je spieren, hart en longen zodat jij weg kan rennen voor dat roofdier. Zaken als je lunch verteren, dat wondje op je teen helen en bijvoorbeeld voortplanten is op dat moment allemaal minder relevant. Is het gevaar geweken, dan zal je lichaam altijd proberen om weer in balans te komen en weer terug te gaan naar een ontspannen toestand, waarin er weer energie vrij komt voor processen zoals je immuunsysteem, voortplanting en spijsvertering. Tot nu toe een prachtig mechanisme!

Langdurig stress ervaren

Het stresssysteem is echter gemaakt voor kortdurende stressmomenten. In onze huidige samenleving ervaren we echter dagelijks stress. Heftige gebeurtenissen of triggers die langdurig aanwezig zijn, maken dat je lichaam geen tijd krijgt om weer terug te gaan naar een ontspannen toestand. Je begint je prikkelbaarder te voelen, raakt vermoeid, futloos, voelt je seksualiteit niet meer, krijgt last van je darmen, een hoge spierspanning, hormonale klachten, wordt vaker ziek of krijgt blessures... Je put je lijf langzaam uit als je deze signalen niet herkent of serieus neemt en niets doet om de stress weg te nemen.



HOOFDSTUK I ERKEN JE SITUATIE

Erken dat je lijf hersteltijd nodig heeft

Als je op het punt van overspanning of zelfs burn-out komt, is langdurig een grote disbalans opgetreden in verschillende processen van je lijf, wat uitwerking heeft op je algehele gezondheid. Alles heeft invloed op elkaar! Je hebt je lijf uitgeput en je lijf heeft rust nodig om hiervan te herstellen. Neem dit ook serieus. Het is niet niets. Hoe eerder je erkent dat je lijf echt rust en tijd nodig heeft zodat het kan herstellen en weer in een ontspannen toestand kan raken waarin alle systemen weer naar believen mogen functioneren, hoe beter.

Eeuwenoud overlevingsmechanisme

Zodra je toegeeft aan die vermoeidheid, is het normaal dat je je eerst nóg vermoeider zal voelen. Het is simpelweg een fase die erbij hoort en aangeeft dat je lijf nu eindelijk de rust krijgt om weer terug te gaan naar een zekere balans en herstel. Je lichaam is keihard aan het werk om te herstellen en ook dat kost energie. En dat merk je. Hoe eerder jij kan accepteren dat dit je is overkomen, hoe eerder je kan voelen dat het oké is om ook deze fase van vermoeidheid door te gaan. Het is oké om voor nu even te vertragen en opnieuw te ontdekken waar jij behoefte aan hebt en eerst eens even diep uit te ademen..

Herstellen van stress is een individueel proces

Sommigen van ons zijn zó vermoeid en overprikkeld, dat zelfs douchen en een rondje wandelen al een hele opgave is. Dan is de enige keus om mee te gaan in wat je lijf aan kan –en dat is dus helaas niet zo veel. Maar het zou ook kunnen dat je nog aan het werk bent of nog steeds je gezin moet runnen. Herstellen van stress is een individueel proces. Overspanning of burn-out betekent niet dat je sneller herstelt als je de hele dag op de bank zit om zo je energie te sparen. Integendeel zelfs. Onderzoek wijst bijvoorbeeld uit dat een dagstructuur helpt om weer ritme en energie te krijgen.

Wat je kan doen om je herstel te bevorderen

Voor langdurig herstel is het belangrijk dat je je patronen waardoor je in deze situatie bent geraakt, leert ontdekken en veranderen. Vaak ontbeert het je echter letterlijk aan energie of zit je spanning zó hoog, dat je nog geen ruimte hebt om hiermee aan de slag te gaan. De eerste stap in herstel is daarom ook te erkennen dat jij in deze situatie zit, zodat jij de stappen neemt om je stresssysteem opnieuw te reguleren. Hierdoor krijg je energie om vervolgens met je patronen aan de slag te gaan om herhaling te voorkomen.

HOOFDSTUK II

DAGSTRUCTUUR

“Je leefstijl veranderen betekent dat je zelf verantwoordelijkheid neemt over je gezondheid”

Stress verstoort door allerlei processen het natuurlijke dag- en nachtritme van je lichaam. Het hebben van een dagstructuur is ontzettend belangrijk in het herstel. Het geeft houvast en rust en helpt je lichaam weer in balans te komen. In het begin van je herstel is het vaak moeilijk om toe te geven aan rust, omdat je zo gewend bent aan altijd maar doorgaan. Je bent gewend om over je grenzen heen te gaan en je voelt daardoor niet goed meer wanneer je te ver gaat. Zo blijf je jezelf onbedoeld uitputten. Een dagschema helpt je dan om voldoende rust te nemen als je nog niet vanuit jezelf kan voelen wat goed voor je is.

1. Slaapritme

Maak voor jezelf een beknopt dagschema. Begin met een vast slaapritme: bepaal een vast moment van naar bed gaan en vast moment ontwaken. Hierdoor gaat je lijf herkennen wanneer het tijd is om te slapen en zich daar op voorbereiden, waardoor je beter zult slapen. Door ook een vast moment van ontwaken te hebben, zorg je ervoor dat je schema niet onbedoeld opschuift.

Doe dit elke dag, en maak hierin geen verschil voor het weekend. Gemiddeld hebben volwassenen zeven tot acht uur slaap nodig om gezond te blijven. Recent onderzoek suggereert dat vrouwen sowieso meer slaap nodig lijken te hebben dan mannen vanwege o.a. hormonale verschillen en cognitieve belastingen. En juist die factoren zijn verstoord als je als vrouw veel stress hebt ervaren.

Wanneer je hiervan herstellende bent, kan het dus goed mogelijk zijn dat je (veel) meer slaap nodig heeft. Probeer liever een periode lang eerder naar bed te gaan, dan veel later dan normaal te ontwaken. Hierdoor voorkom je dat je slaap-waakritme verschuift door het uitslapen en is het straks makkelijker om weer je normale ritme te komen.

2. Eetmomenten

Wanneer je je slaapritme hebt bepaald, vul je in je dagschema de eetmomenten in. Probeer je te houden aan de tijden van de eetmomenten en niet te laat te eten, zodat je goed voor jezelf zorgt. Verderop in het e-book gaan we in op tips rondom het eten die helpen om jouw stresssysteem te reguleren.

3. Afwisseling van rust en activiteit

De tijden die over blijven, kan je per dag flexibel indelen, als je maar zorgt voor een afwisseling van activiteiten en rustmomenten.

Let op: het schema moet je helpen, niet een to-do-list worden!

Bepaal per dag en week wat je prioriteiten zijn qua activiteiten en plan dus niet te veel op één dag, maar zorg voor evenwicht. Na verloop van tijd merk je dat je meer in kan plannen, maar blijf ook dan steeds de prioritering aanhouden, zodat je kan voorkomen dat je over je grenzen heen gaat. Als je dit nu goed leert, zal het je later als je weer bent opgeknapt, helpen om niet weer in je oude patroon te vervallen.

Wanneer je op dit moment heel weinig energie ervaart en niet kan werken

Wanneer je je zo moe voelt dat je niet mee kan doen aan je normale (werkende) leven, vallen zaken als douchen, koken, je kinderen van school halen, wandelen, rustig tuinieren, autorijden, koffie drinken op je werk, met een vriendin thee drinken, een afspraak bij de therapeut ook onder het kopje 'activiteiten'. En moet je hierna dus zorgen voor rust!

Het zijn activiteiten waarna jij wel kan voelen dat je je hebt ingespannen, maar niet doodop bent. Anders heb je namelijk te veel gedaan en zorgt het weer voor uitputting van je lijf. Dan kan je die activiteit op dit moment nog niet aan of moet je dit korter doen.

Voorbeelden van rustmomenten zijn: Rustig met een kop thee op de bank, in de zon of schaduw zitten, mediteren, muziek luisteren of even je ogen dicht doen. Liggen werkt overigens veel meer herstellend dan zitten. En heel belangrijk: creëer ook tijd waarin je helemaal alleen kunt zijn, zonder boek, podcast of muziek. Zodat je tijd hebt om bij jezelf in te checken: hoe gaat het nu eigenlijk echt met me en wat speelt er van binnen bij mij? Superbelangrijk.

Misschien dat je er achter komt dat alleen voor jezelf zorgen in de zin van douchen, aankleden en je eten maken al meer dan genoeg is. Dan is dat ook oké! Bedenk: Het blijft echt niet de rest van je leven zo, maar voor nu is dit wat je nodig hebt. Dit momentum gaat weer voorbij, maar wat je eruit hebt geleerd, blijft de rest van je leven bij je...

Wanneer je nog wel werkt

Wanneer je nog werkt: probeer ook dan rustmomenten te creëren. Als je de moeite hebt genomen om dit te lezen, betekent dat jij in ieder geval signalen van overspanning bij jezelf bemerkt. Neem dat serieus en probeer overdag de stress niet te veel te laten oplopen door regelmatig rust in te lassen. Op je werk kan je tussendoor ook even een ontspanningsoefening doen, een zonnestraal op je gezicht laten vallen of wandelen. Denken dat je aan het eind van de dag alleen een meditatie hoeft te doen om weer in de ontspanning te komen, werkt niet. *Don't shoot the messenger.*

HOOFDSTUK III

LICHAAMSBEWEGING

“Lichaamsbeweging zorgt er voor dat je mentaal en fysiek meer helder voelt”

Elke dag prioriteren

Zorg elke dag voor lichamelijke activiteit, ook al is het maar tien minuten rustig buiten wandelen wat je lijf aan kan. Lichaamsbeweging zorgt er voor dat je mentaal en fysiek meer helder voelt. Het bevordert een optimistische levenshouding en algemeen gevoel van welzijn, omdat het endorfine in je lichaam verhoogt die ervoor zorgt dat jij je fijn voelt. Daarnaast kan regelmatige lichaamsbeweging weer leiden tot verlaging van stresshormonen, een beter slaappatroon en meer lichaamsbewustzijn. En zo zijn er nog tientallen andere voordelen te noemen die relevant zijn voor jou op dit moment in je leven.

Maak daarom lichamelijke beweging een prioriteit in je dagstructuur. In het begin zal dit vaak wandelen zijn of rustig fietsen, bewegen op muziek, yoga-, Tai Chi- of rekoefeningen. Zorg er voor dat je niet over je grenzen heen gaat maar gebruik het vooral als moment om bij jezelf te komen en te genieten. Je wil je lichaam weer tot leven brengen, niet afmatten.

Ben je heel moe? Probeer dan toch in ieder geval even te wandelen, zo'n 5, 10

of 15 minuten naar gelang wat je de afgelopen dagen aan kon. Gebruik deze wandeltijd (als het even kan in de natuur) als meditatieve ervaring waarbij je geniet van de wind door je haren, dat ene bloemetje, het vogeltje dat tsjilpt... Merk je dat je dan nog steeds fysiek heel moe bent? Stop dan, je lichaam heeft rust nodig. Merk je dat het je mentaal en/of fysiek goed doet? Goed dat je toch hebt doorgezet en onthoudt dit voor de volgende keer!

Ben je juist gewend om intensief te sporten en de grens op te zoeken en is het voor jou lastig om adequaat te reageren op de signalen van je lijf omdat je nu eenmaal áltijd sport, hoe je je ook voelt? Ga bij jezelf goed na waarom jij dit doet: Of je houdt jezelf voor de gek en blijft doorgaan om maar niet te hoeven voelen en zo toch wat spanning kwijt te raken, óf je kan een lage intensiteit sporten echt nog steeds goed aan in deze fase van jouw leven. In dat laatste geval wordt je gewoon blij van sporten, heb je daarna geen fysieke last en is het ook niet erg als je een keer verstek laat gaan omdat je je wat minder goed voelt die dag (m.a.w. je voelt niet de noodzaak om te ontladen). Luister naar je lijf!

HOOFDSTUK IV

VOEDING

"Garbage in = garbage out"

Te veel langdurige stress zorgt voor een teveel aan stresshormonen in het lijf. De aanmaak van deze stresshormonen gaat altijd vóór de aanmaak van allerlei andere hormonen. (Want weet je nog: overleven gaat voor andere dingen zoals slapen en voortplanten). Heel simplistisch uitgelegd: Van sommige hormonen maken we daardoor te weinig aan (zoals progesteron, melatonine en groeihormoon), waardoor andere hormonen (zoals oestrogeen) weer te dominant worden.

Dit heeft invloed op de hormonale balans. Omdat je als vrouw hormonaal veel ingewikkelder in elkaar zit dan een man raakt dit helaas dus ook sneller verstoord, met veel burn-outachtige klachten als gevolg. Zéker als je al hormonale klachten ervaarde zoals menstruatieproblemen als PMS of stemmingswisselingen (gerelateerd aan je cyclus) óf je in een fase van je leven bent waarin je sowieso al kwetsbaarder bent voor hormoon-disbalans, bijv. na een zwangerschap of tijdens de (pre)menopauze (40+).

Gelukkig kun je daar als vrouw zelf ook veel aan doen. Eén manier waarop je invloed kan uitoefenen is door je voeding aan te passen.

Je lijf maakt namelijk niet alleen stresshormonen aan door externe stress (zoals te hoge werkdruk), maar ook onder invloed van interne stressoren. Dit zijn zaken die ín jouw lijf plaatsvinden, zoals bijv. het moeten verwerken van veel suiker en het aanpakken van laaggradige ontstekingen door verkeerde voeding.

Voedingsbasics

In het traject voor vrouwen met overspannings- en burn-outklachten zoomen we helemaal in op wat voor jou individueel past om weer in evenwicht te komen. Daar zouden we een boek mee kunnen vullen en reikt dus te ver voor nu. En laten we eerlijk zijn: in voedingsland bestaan er héél veel adviezen en tegenstrijdigheden, waardoor je al snel door de bomen het bos niet meer ziet. Toch kunnen we wel degelijk een aantal overkoepelende 'basics' geven op het gebied van voeding die helpend zijn om interne stressoren te helpen verminderen, waardoor jouw hormonale balans normaliseert.

Hierbij geldt uiteraard dat als jij eventuele allergieën, ondergewicht of ziektes hebt, dit voorliggend is op de adviezen die we jou hier kunnen geven.

Hier volgen de 3 belangrijkste 'Do's voor beginners' om je interne stressoren door middel van voeding te verminderen! Bedenk: je kan geleidelijk een gezonder eetpatroon aanleren. En ga voor 80% en geen 100%. Dan ben je beter bezig dan 99% van de mensen om je heen en kan je mee blijven doen aan alle leuke dingen!

Drie eetmomenten per dag

Elke keer wanneer je eet, moet je lichaam dit verwerken. Hierbij komt altijd wat stresshormoon bij vrij. Wanneer je de hele dag door eet (tussendoortjes meegerekend), jaag je je stresssysteem dus onbewust elke keer aan. Bovendien heeft je lijf dan ook geen kans om te herstellen.

Beter is het om drie volwaardige maaltijden per dag te nuttigen. Drie keer per dag eten zonder hongergevoel en toch genoeg energie ervaren kan alleen met behulp van onderstaande adviezen.

Volwaardige maaltijden

Wanneer je eet, zorg je voor een volwaardige en uitgebalanceerde maaltijd die zorgt voor voldoende voedingsstoffen. Je gaat naar minder eetmomenten, maar niet perse minder eten! Wanneer je hiermee aan de slag gaat, ga je ook ervaren hoe groot de porties voor jou moeten zijn om gedurende de hele dag genoeg energie te leveren. Dat zou dus best wel eens een grotere portie kunnen zijn dan je gewend bent; maar dan wel als evenwichtige maaltijd!

Evenwichtige maaltijden bevatten voldoende eiwitten, gezonde vetten, vezels en langzame koolhydraten die helpen om een stabiele energiebalans te behouden. Zorg ervoor dat in elke maaltijd al deze elementen zijn vertegenwoordigd.

Suiker verminderen in je eetpatroon

Mensen met hoge niveaus van stress hebben de neiging om voeding en drankjes (ook alcohol!) te kiezen die hen snelle energie en een goed gevoel geeft. Dit veroorzaakt snel een hoge bloedsuikerspiegel, maar daalt daarna ook snel waardoor je juist een energiedip zult voelen en snel geneigd bent om weer naar deze producten te grijpen. Deze schommelingen veroorzaken een stressreactie in het lichaam. En dat wil je nu juist niet!

Goed nieuws: als je je houdt aan drie eetmomenten per dag, zal je zien dat je vanzelf minder naar de suikers grijpt. Mis je iets zoets? Verwerk een zoet element in je maaltijd of neem na je maaltijd een stuk fruit, een stukje (extra) pure chocolade of toch dat koekje. Beter combineren bij je maaltijd dan weer een uur later wat snacks. En wat ook helpt: geniet bewust van al je maaltijden.

Toch trek? Probeer eerst een glas water, vaak heb je ook gewoon dorst. Mocht dat niet lukken, kies dan een gezond alternatief zoals ongebrande noten.

HOOFDSTUK V SOCIALE STEUN

“Er is niet zo helend als vrouwen die zonder oordeel naar elkaar luisteren en elkaars moed en kracht applaudisseren!”

Sociale steun

Ondersteuning uit je netwerk is ontzettend helpend wanneer je veel stress ervaart. Vertel aan je naasten (familie, vrienden, collega's) dat je te maken hebt met overspanning of burn-out. Wees hier eerlijk in. Soms is dat een grote stap en vergt het veel moed om dat aan jezelf en iemand anders te erkennen.

Door je omgeving op de hoogte te stellen, kost het je geen energie meer om te doen alsof er geen probleem is. Ook maakt het de stap kleiner om keuzes te maken die jou in je herstel helpen en waarbij je anderen moet teleur stellen, bijvoorbeeld als je afspraken moet afzeggen. Hiernaast is de kans natuurlijk groot dat je meer (emotionele of praktische) steun ervaart die jou helpt om sneller te herstellen.



Het kan er juist ook voor zorgen dat je je meer verbonden voelt met de ander door dit te delen, en de ander voelt zich ook meer met jou verbonden doordat je eerlijk bent en hen in vertrouwen neemt. Hierdoor zal je relatie met elkaar versterken. En dat is voor vrouwen weer een wetenschappelijk bewezen factor die positief bijdraagt aan stressverlaging en herstel!

Vrouwen onderling

Vrouwen staan er om bekend om heel naar tegen elkaar te kunnen doen, maar kunnen elkaar ook ondersteunen en elkaar krachtiger maken. Dat is een keuze die jij als vrouw kan maken. Door jezelf kwetsbaar op te stellen en ruimte aan de andere vrouwen om je heen te bieden waarin zij ook zonder oordeel mogen zijn wie ze zijn, kan je met elkaar een omgeving creëren waarin je kan uitrusten, opladen en jezelf kan terugvinden. Zoek je vriendinnen op of zoek nieuwe contacten, stel je kwetsbaar op en deel je angst, verdriet en successen! Dat is de beste therapie ooit.

HOOFDSTUK VI WERKHERVATTING

“De stap terug kan net zo waardevol zijn als de stap vooruit”

Contact met je werk houden

Er wordt vaak gezegd dat mensen die contact met hun werk blijven houden, sneller herstellen dan degenen langdurig geheel afstand nemen. Werkgevers zijn hier ook vaak op gebrand. De realiteit is echter wat complexer. Onderzoek naar werkhervatting bij burn-out vond bijv. dat er een grote verscheidenheid te vinden is factoren die meespelen met werkhervatting. Bovendien is er een groot verschil in gedeeltelijke werkhervatting en de tijd die je uiteindelijk nodig hebt om volledig het werk te hervatten. Sneller beginnen met opbouwen wil niet zeggen dat je ook sneller volledig je werk kan hervatten. Kortom; dit is echt maatwerk. Als je steun en facilitering op werk ondervindt, zullen de sociale interacties en afleiding op je werk zeer waarschijnlijk een positieve invloed zijn in je herstel.

Situaties waarin het zinvoller is om eerst afstand te nemen van werk

Er zijn ook voorbeelden waarin het veel zinvoller is om eerst wat meer afstand te ervaren en een gesprek te openen over de randvoorwaarden creëren om weer terug te keren naar de werkvloer. Bijvoorbeeld als je door een incident op het werk bent uitgevallen en je daarin niet gehoord voelt door je leidinggevende. Of dat je voelt dat het werk en/of de manier van werken niet meer bij je past en dat een grote rol heeft gespeeld in je uitval. Contact houden met je werk zonder eerst even afstand te hebben genomen, neemt in deze gevallen alleen maar meer stress met zich mee. Dan ben je meer gebaat om eerst rust en helderheid te krijgen over wat jou goed doet en welke keuzes daarbij passen.

Conclusie: kijk en voel vooral wat voor jou het beste is om te doen, in plaats van allerlei standaard adviezen en regels te volgen.

Het belangrijkste is dat je in dialoog blijft met je werkgever om te bespreken op welke manier jij je werk weer kan hervatten en wat jij op dit moment nodig hebt. Ben je ZZP'er? Het dialoog met anderen (therapeut, vrienden) kan helderheid geven over wat jij wil veranderen.



HOOFDSTUK VII EN DAN?

*“Je hebt het overleefd en voelt je weer een beetje oké.
Nu mag je groeien naar een versie van jou die passie,
kracht en levensenergie uitstraalt!”*

Voorwaardescheppend

De eerste stap in het herstellen van overspanning of burn-out is een situatie creëren waarin je de rust krijgt om te herstellen. De tips in dit e-book kunnen gezien worden als *voorwaardescheppend* om deze rust te scheppen. Het uitvoeren van deze tips is een minimale vereiste, omdat je anders jezelf blijft uitputten en je daardoor niet de energie en rust hebt om toe te komen aan het belangrijkste deel van je herstelproces, namelijk:

- 1) Het legen van je emotionele ‘emmer’;
- 2) Het herkennen van je patronen die je uiteindelijk in deze situatie hebben gebracht;
- 3) Je patronen doorbreken en meer levensenergie, kracht en eigenheid ervaren.

1) Je emotionele emmer legen

Bepaalde gebeurtenissen in het heden of verleden hebben een grote invloed op hoe jij je voelt. Veelal is dit een combinatie met gebeurtenissen uit hier en nu (bijv. problemen in je relatie of gezin, werkdruk, verlies, ziekte) die vervolgens onbewust onverwerkte gevoelens van vroeger triggeren en extra lading geven aan de gebeurtenis

in het hier en nu. Emoties en ervaringen die je nog niet geheel hebt verwerkt en opnieuw worden getriggerd, houdt je lijf eronder met spanning. Dat kost veel energie én geeft veel spanning in je lijf. Daar zicht op krijgen en helen, geeft rust en ontspanning in je lijf & hoofd.

2) Patronen herkennen

Zolang je niet bewust bent van oude patronen die niet meer helpend zijn, overkomen dingen je. Je blijft toch weer over je grens gaan... Het gebeurt je voordat je er erg in hebt. Het leren herkennen van jouw patronen en vooral wáárom je die nodig had, geeft je een keuze: Blijf ik doen wat ik deed met alle consequenties van dien, of kies ik voor een nieuw pad die past bij hoe ik me zou willen voelen en bij het leven wat ik zou willen leiden?

3) Patronen doorbreken

De oorzaak helen in jezelf waarom jij ooit deze overlevingspatronen nodig hebt gehad, maakt dat je ze niet langer zo hard nodig hebt om je goed te voelen. Je neemt afscheid van wat jou niet meer past en mag nieuwe patronen op basis van je innerlijk weten en authentieke kracht in het dagelijks leven leren inzetten!

Zet vandaag de belangrijkste stap

Is wat we in dit e-book bespreken het enige dat werkt? Nee, zeker niet. Ik wil je echter niet overladen met allerlei adviezen, waardoor je uiteindelijk overwelmd wordt en er niets mee doet. Voor nu zijn dit de meest belangrijke stappen waar jij je op kan focussen in deze eerste fase. Ik hoop dat deze adviezen je helpen om een eerste stap richting een leven met meer innerlijke rust, energie en veerkracht te nemen. Ik weet uit ervaring met honderden vrouwen ook dat deze stappen soms heel moeilijk kunnen zijn, omdat je patronen je vaak verhinderen om goed voor jezelf te zorgen en dus prioriteit te geven aan deze adviezen.

Vrouwen zijn krachtige wezens!

Mijn visie op jouw probleem is heel helder: ons vrouwenbrein, ons vrouwenlijf en onze emotionele intelligentie werkt anders dan dat van mannen. Als we als vrouwen dat verschil juist omarmen, weten we hoe we kunnen ontstressen, weer op kunnen laden en blijvend voor een goede balans kunnen zorgen die rust én energie geeft.

Leer je daarnaast ook nog eens om je kracht als vrouw te ownen, dan krijg je een fantastische combinatie waardoor jij voelt dat jij het beste uit jezelf mag halen onder jouw voorwaarden en je omgeving daar ook nog eens heel veel plezier van heeft!

*Van geleefd worden
naar voluit jezelf
zijn en leven op jouw
voorwaarden!*

Mijn passie

Dat is mijn missie & passie: vrouwen op de allerbest mogelijke manier in hun kracht zetten, zodat ze in zichzelf rust, passie en energie voelen bruisen en dat doorgeven aan hun omgeving.

Stel je voor dat elke vrouw haar potentieel benut in plaats van geleefd te worden, hoe mooi zou de wereld er dan uit zien!

Jouw weg

Ben je aan de slag gegaan met de tips uit dit e-book, maar voel je dat er nog een hele weg voor jou open ligt? En voel je een 'ja' als je dit leest?

Ik help graag vrouwen die dit zo voelen. Plan een gratis kennismakingsgesprek in op www.marloestimmers.nl

en samen kijken we hoe jij van een gestresst leven jouw potentieel kan bereiken en kan leven op jouw voorwaarden in verbinding met jouw naasten!



Liefs, Marloes

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Abdoshahi, M. (2023). The Impact of Pilates Training on Mental Health and Happiness among Untrained Menopausal Women. *Women's Health Bulletin*, 10(2), 96-103. doi: 10.30476/whb.2023.97578.1211

Adamsson, A., & Bernhardsson, S. (2018). Symptoms that may be stress-related and lead to exhaustion disorder: A retrospective medical chart review in Swedish primary care. *BMC Family Practice*, 19(1), 172. <https://doi.org/10.1186/s12875-018-0858-7>

Ahmadi, A. (2015). Social support and women's health. *Women's Health Bulletin*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.17795/whb-31083>

Daalen, G. van. (2008). Sociale steun, werk-thuis conflict en welzijn. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 86, 185–186. <https://doi.org/10.1007/BF03082070>

Eskilsson, T., Olsson, D., Ekbäck, A. M., & Järholm, L. S. (2024). Symptoms, work situation and work functioning 10 years after rehabilitation of stress-induced exhaustion disorder. *BMC Psychiatry*, 24(1), 525. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05975-x>

Frank, B. (2023). *Over de kop*. Das Mag Uitgeverij B.V.

Hurdle, D. E. (2001). Social support: A critical factor in women's health and health promotion. *Health & Social Work*, 26(2), 72–79. <https://doi.org/10.1093/hsw/26.2.72>

Kubzansky, L. D., Mendes, W. B., Appleton, A., et al. (2009). Protocol for an experimental investigation of the roles of oxytocin and social support in neuroendocrine, cardiovascular, and subjective responses to stress across age and gender. *BMC Public Health*, 9, 481. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-481>

McClellan, S. & Hamilton, B.(2010). *Chill!: de ultieme antistress-gids voor vrouwen*.

Moorman, R. (2017). *De hormoon-factor*. Uitgeverij Cocobooks

Sanchez-Lopez, P., Saavedra-San Roman, A. I., Dresch, V., Garcia-Quintans, L., & Rodrigo-Holgado, I. (2016). Women Are More at Risk of Poor Mental Health: Mental Health of Spanish Nurses Measured by the GHQ-12. *Women's Health Bulletin*, 3(2), 1-5. doi: 10.17795/whb-29603

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Taylor, S. E. (2006). Tend and befriend: Biobehavioral bases of affiliation under stress. *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), 273-277. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00451.x>

Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411-429. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.3.411>

Rooman, C., Sterkens, P., Schelfhout, S., Van Royen, A., Baert, S., & Derous, E. (2022). Successful return to work after burnout: an evaluation of job, person- and private-related burnout determinants as determinants of return-to-work quality after sick leave for burnout. *DISABILITY AND REHABILITATION*, 44(23), 7106-7115. <https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1982025>

Sommer, I. E. C. (2023). *Het vrouwenbrein*. Atlas Contact.

Wilson, J. L., Zahavi, M., & Trentelman, E. (2017). *Bijnieruitputting: het stresssyndroom van de 21e eeuw*. Succesboeken.