

HERSTELD VAN BURN-OUT EN NU?

9 praktische stappen voor
meer rust, overzicht en grip
op je leven



Saskia Ummels



VRIJ LEVEN | COACHING

Hersteld van burn-out en nu?

9 praktische stappen voor meer rust, overzicht en grip op je leven

Inhoudsopgave

Inleiding	3
1) Doe weg wat je niet meer dient	5
2) Haal je schouders op	7
3) Je moet helemaal niks	8
4) Meer voldoening door minder te doen	10
5) Je lichaam weet als eerste wat je nodig hebt	12
6) Lach om jezelf en lach naar je zelf	13
7) Waardeer wat je lukt en beoefen dankbaarheid	14
8) Zet jezelf op nummer 1!	16
9) Vier je successen en laat je verder inspireren!	18

Inleiding

Wat goed dat jij dit e-book hebt gedownload. Waarschijnlijk ben je het beu om steeds weer op dat randje van een nieuwe burn-out te belanden. Je wilt jezelf niet opnieuw voorbij lopen en tijdig bij kunnen sturen als dat nodig is. Maar je verliest jezelf in de chaos van het leven. In de hectiek van alledag vergeet je om goed naar je lichaam te luisteren en je grenzen aan te geven.

Dat is althans hoe het mij nog jaren na mijn burn-out ging. Ondanks de inzichten die ik had gekregen over mezelf, bleef ik het leven vaak zwaar en veeleisend vinden. Een nieuwe burn-out kon ik steeds op 't nippertje voorkomen.

Rust hielp me dan (soms gedwongen door griep) om weer even afstand te nemen en te zien hoe het kwam dat ik me weer in die gevarenzone bevond. Zo werd ik langzaamaan steeds wat veerkrachtiger, maar ik bleef me zelf toch regelmatig voorbij lopen zonder dat ik dat op tijd door had. Het punt was, ik geloofde niet echt dat het ook anders kan.

Toch kan het. Energie overhouden na een werkdag, minder piekeren en zorgen maken en je niet gek laten maken door alles wat er op je afkomt. Kortom een meer ontspannen leven.

Nu weet ik dat het wel mogelijk is. Niet door een plotseling inzicht, maar door stapje voor stapje steeds meer regie over mijn leven te nemen.

Toen ik terugkeek op hoe me dat gelukt is, viel me op hoe juist heel praktische acties en veranderingen me hierbij hebben geholpen.

Daarover gaat dit e-book.

De tips en oefeningen in dit e-book heb ik zorgvuldig gekozen. Ze zijn gebaseerd op mijn persoonlijke ervaring en op de resultaten die ik zie bij klanten in mijn praktijk. Ze zijn eenvoudig te integreren in je dagelijkse leven en kosten je maar 5 tot 15 minuten per dag. Het enige wat je nodig hebt is jouw toewijding om een oefening elke dag bewust aandacht te geven. Doe een oefening tot het natuurlijk voelt om te doen. Dat is vaak na 1 à 2 weken, maar kan voor jou ook korter of langer zijn. Dan voeg je een volgende oefening toe. Je hoeft je niet te haasten.

Bij elke stap stel ik je een vraag. Beantwoord die voor jezelf voor je met een oefening begint en doe dat nog eens na een week. Dan weet je of je er een stap bij kunt nemen of beter nog even door kunt gaan met dezelfde oefening.

Ik geloof in de vrijheid je eigen keuzes te maken. Niets houdt je tegen om de oefeningen in willekeurige volgorde te doen. Voor mij zit er een logica in de volgorde, maar daar hoeft jij je niks van aan te trekken. Je kunt beter met iets beginnen waar je nu zin in hebt. Mijn advies is natuurlijk wel om alle stappen uiteindelijk door te lopen.

De stappen zijn niet bedoeld als leefregels. Ze zijn een middel om je bewust te worden van wat voor jou belangrijk is, wat je nodig hebt en welke keuzes jij wilt maken. Op die manier creëer je ruimte voor jezelf, krijg je overzicht en laat jij je voortaan niet meer gek maken door druk van buitenaf of van jezelf. Ben je er klaar voor? Lees dan lekker verder en ontdek de eerste stap die je kunt nemen.



1) Doe weg wat je niet meer dient

"Het besluit om je woning uit te mesten maakt deel uit van de weg naar een vrijer, kalmer leven dat meer is afgestemd op je waarden"

Judith Crillen

Wat er ook allemaal gebeurt op een dag, als je thuis rust kunt vinden kan je er van bijkomen. Maar als je thuis struikelt over spullen en je steeds niet kan vinden wat je nodig hebt, blijf je voortdurend druk. Het gevolg is dat als je eindelijk in je bed ploft je alle gebeurtenissen en prikkels van de dag nog moet verwerken. Je blijft dan malen of ligt de hele nacht te woelen. 's Ochtends voelt de wekker als een marteling en begin je (weer) vermoeid aan de dag.

Herken jij dat je thuis maar moeilijk tot rust komt?

- a. Ja, helemaal
- b. Ja, regelmatig
- c. Soms inderdaad
- d. Nee, ik kan me thuis goed ontspannen.

OEFENING: Kijk eens rond in je huis alsof je alles voor het eerst ziet. Waar ben je tevreden over en waar stoor je je aan? Ruim de plek op waar je het meeste last van hebt. Die stapel papieren op tafel of dat keukenkastje waar alles uitrolt zodra je hem open maakt. Door zo'n klein klusje, maak je je huis meteen al prettiger voor jezelf.

Vanaf vandaag ga je stapje voor stapje je spullen doornemen. Doe weg wat je niet meer nodig hebt of niet meer mooi vindt en zet elk ding dat je wilt houden op een plek die voor jou logisch en goed voelt. Het hoeft niet allemaal in één keer, beperk je steeds tot een klein stukje. Een rommelhoekje, een laatje, een rommeldoosje, een kast, een deel van je kledingkast of je e-mails. Doe dit twee weken lang elke dag. Al is het maar 10 minuten. En vergeet niet te genieten van het resultaat.

Heb jij D geantwoord? Vraag je dan af of je stiekem toch nog iets dwars zit. Bijvoorbeeld de overvolle zolder, de chaotische administratie of die foto's die je altijd nog eens wilde inplakken.

Ter motivatie

Opruimen helpt je om je gedachten te ordenen en je leven makkelijker te maken: je weet alles zo te vinden, je huis is sneller op orde voor je bezoek komt. Zelfs als er hier en daar wat rondslingert, wat in mijn huishouden normaal is, geeft het rust en ruimte. Door op te ruimen wordt je je ook bewust van wat er op dit moment in je leven bij je past en wat je juist niet meer dient. Doordat ik me een tijd intensief heb gericht op opruimen, ben ik veel besluitvaardiger geworden in wat ik wel en wat ik niet wil houden of aanschaffen. En dat geeft me rust en overzicht. Dat wil niet zeggen dat ik niks meer op te ruimen heb. Vooral op momenten dat ik niet zo goed weet wat ik wil, pak ik weer een opruimklusje aan. Dat geeft me altijd weer nieuwe inspiratie.



2) Haal je schouders op

“Emotie is deels een expressie van het lichaam en kan door die expressie zowel positief als negatief worden beïnvloed.”

Jordan B. Peterson

Als we gestrest zijn bouwen we onbewust spanning op in ons lijf. Het gevolg is pijnlijke spieren in je nek, schouders of rug.

Je voelt aan alles dat je niet lekker in je vel zit, maar je weet op die momenten niet wat je eraan kunt doen, want je hebt geen tijd voor een sauna of een fijne massage.

Heb jij last van nek, schouder of rugklachten?

- a. Soms
- b. Vaak
- c. Altijd
- d. Nooit

OEFENING: Check de komende tijd om de paar uur hoe je schouders er aan toe zijn. Zijn ze opgetrokken en aangespannen? Laat ze dan bewust zakken. Een fijne manier om dat te doen is je schouders hoog op te trekken en ze met een zuchtje los te laten.

En als je dan toch bezig bent, ontspan dan ook meteen je kaken. Laat je mond openvallen en wiebel je kaken even lekker heen en weer. Of doe alsof je moet gapen.

Ter motivatie

Onze emoties vertalen zich naar ons lichaam.

Als je blij bent zal je lichaam veel minder gespannen zijn. Maar zo kan je door iets fysieks te veranderen ook je gevoel

beïnvloeden. Als iets ons niks kan schelen

halen we bijvoorbeeld vaak letterlijk onze

schouders op. Maar het werkt ook andersom.

Als je je schouders ophaalt (en laat vallen) raak

je een stuk spanning kwijt die er voor zorgde

dat je je schouders aan het aanspannen was.

Door je houding aan te passen krijg je invloed op hoe je je voelt.



3) Je moet helemaal niks

"Stress ontstaat wanneer we het gevoel hebben geen keuzemogelijkheid te hebben"

Albert Sonneveld

We hebben het druk en we moeten zo veel. Hoe vaker we dit zeggen, hoe meer we ook het gevoel hebben dat we het druk hebben en heel veel moeten. Maar je hebt altijd een keuze. Let eens op hoe vaak je het woord 'moeten' gebruikt. 'Ik moet nog dit. Ik kan niet want ik moet dan dat' enz.

Hoe vaak moet jij iets van jezelf?

- a. Bijna altijd. Ook in het weekend en op vakantie
- b. Het grootste deel van de dag
- c. Soms
- d. Mmm, ik moet helemaal niks van mezelf

OEFENING: Vermijd zeven dagen lang (of langer) het woord 'moeten'. We zeggen heel vaak dat we iets moeten, omdat we vinden of denken dat we het moeten, terwijl het in wezen onze eigen keuze is.

Je kunt 'moeten' vervangen door 'willen' of 'mogen'. Ik wil/mag naar m'n werk. Ik wil naar bed. Probeer het uit, je hoeft het nu nog niet te geloven dat je het mag of wil, maar op een gegeven moment ga je voelen dat je altijd die vrijheid van keuze hebt. Misschien kunnen er zelfs wel dingen van je lijstje waarvan je altijd dacht dat je ze moest doen. Zodra je jezelf het woord 'moeten' hoort zeggen, vraag jezelf dan af: van wie moet ik dit? Moet het echt? Moet het nu?

Ter motivatie

Net als je lichaamshouding hebben woorden invloed op hoe je je voelt. Het woord 'willen' helpt je te voelen dat jij degene bent die de keuze maakt. Met het woord 'mogen' druk je uit dat je jezelf toestemming geeft om te kiezen. Het geeft je een vrijer gevoel. Waarschijnlijk denk je 'maar er zijn toch gewoon dingen die nu eenmaal moeten?' Stel je dan toch de vraag waarom je het moet en van wie je het moet.

Je hebt bijvoorbeeld niet elke dag zin om naar je werk te gaan. Kijk dan waarom je het doet. Waarom wilde je ook alweer dat werk doen? Wat is het achterliggende doel? Als je het zo gaat zien, ga je beseffen dat jij toch degene bent die bepaalt wat je wel of niet doet. Het voelt ook een stuk minder

verplichtend en de minder leuke dingen worden makkelijker om te doen. Of je doet ze juist niet meer, omdat je ontdekt dat die verplichting geen enkele relatie heeft met wat jij eigenlijk wilt.



4) Meer voldoening door minder te doen

"Drukke is onvermogen om keuzes te maken"

Tony Crabbe

Ik ben voldaan aan het eind van een dag als ik m'n doelen heb waargemaakt.

Daarvoor is het wel nodig dat ik bewust doelen stel.

Liefst niet meer dan drie doelen op een dag. Dat zorgt voor focus en vooral een tevreden en voldaan gevoel aan het eind van de dag.

Vaak houd ik nog tijd over om ook nog heel wat kleine minder belangrijke dingen voor elkaar te krijgen. En zo niet, dan is dat ook niet erg.

Dus max drie doelen per dag stellen is voor mij echt het geheim van de smid.

Op die manier haal ik voldoening uit m'n werk en leven en blijft de energie stromen.

Hoe vaak ga jij met een tevreden gevoel over de dag naar bed?

- a. Bijna nooit. Er zitten gewoon te weinig uren in een dag.
- b. Bijna nooit, maar ben wel bekaf.
- c. Regelmatig,
- d. Weet ik eigenlijk niet, ik ga er eens op letten.

OEFENING: Bedenk 's ochtends maximaal 3 dingen die je belangrijk vindt om vandaag voor elkaar te krijgen. Privé en/of werk. Dat maakt niet uit. Als drie doelen te veel is, is dat ook prima. Neem er dan een die voor jou belangrijk is die dag. Neem 's avonds een minuutje de tijd om terug te kijken op wat je die dag bereikt hebt. Zijn dat andere dingen dan je als doel had gesteld? Dan is er morgen weer een dag.

Ter motivatie

Je brein heeft een doel nodig. Als je zelf je doelen niet bepaalt zoeken we automatisch toch naar iets dat vervulling kan brengen en ben je al snel bezig met de doelen van anderen te realiseren die toevallig op je pad komen. Of je gaat lukraak wat dingen van je to-do-lijstje doen. Daar is op zich niks mis mee, maar aan het eind van zo'n dag weet je eigenlijk niet wat je gedaan heb, anders dan dat je (al dan niet lekker) bezig ben geweest.

Dan mis je een tevreden en voldaan gevoel en is de kans groter dat je gedachten gaan naar al die dingen die je nog 'moet' doen.



5) Je lichaam weet als eerste wat je nodig hebt

“Kunnen luisteren naar je lichaam is een kwestie van oefenen”

Vrij Leven Coaching

Een van de inzichten die mensen vaak krijgen door een burn-out is dat het belangrijk is om goed naar je lichaam te luisteren. In deze tijd zijn we over het algemeen vooral gefocust op denkwerk, waardoor we het contact met ons lichaam en emoties makkelijk kwijt kunnen raken. Die gespannen schouders bijvoorbeeld. Je lichaam weet al voor jij het beseft dat je

ontspanning nodig hebt, maar je bent zo druk met andere dingen dat je het niet opmerkt.

Sta jij door de dag heen wel eens stil bij hoe je je eigenlijk voelt?

- a. Nee, eigenlijk nooit
- b. Ja, soms
- c. Ja, regelmatig

OEFENING: Mijn tip is om de komende tijd om de 3 uur een minuut de tijd te nemen om bij jezelf te voelen hoe het met je lichaam gaat. Voelt het ontspannen of gespannen? Heb je het koud of juist te warm? Heb je last van pijntjes of een vol hoofd? Zorg voor een klein notitieboekje en schrijf het kort op. Adem vervolgens 3 x diep in door je neus vanuit je buik. Adem uit door je mond zodat je navel weer richting je ruggengraat beweegt. Als je nog ergens in je lijf last hebt van iets kan je dit herhalen door in gedachten naar die plek toe te ademen. En, hoe voelt dat?

Ter motivatie

Uit eigen ervaring weet ik dat naar je lichaam leren luisteren een kwestie van oefenen is. Door een tijdlang bewust regelmatig kort stil te staan bij mezelf ben ik me nu veel sneller bewust van hoe het met me gaat en kan ik op tijd voor mezelf zorgen. Bijvoorbeeld omdat ik merk dat ik iets moet eten of drinken, of dat ik even een wandelingetje in de buitenlucht nodig heb.

Dat zorgt ervoor dat ik beter bij mezelf blijf en aan het einde van de dag niet helemaal uitgeput ben.



6) Lach om jezelf en lach naar je zelf

"Een glimlach om een nederlaag is een eindoverwinning"

Bertus Aafjes

Te laat op je werk omdat je je hebt verslapen. Een mail die je per ongeluk naar de verkeerde persoon stuurt. Een wijnglas dat je in een gepassioneerd gesprek van tafel veegt over de nieuwe kleren van je gezelschap. Allemaal redenen om het schaamrood op je kaken te voelen of jezelf uit te foeteren. Je zou jezelf wel op je kop willen slaan!

We kennen het allemaal. Het gebeurt, maar blijf er niet in hangen.

Hoe vaak geef jij jezelf op je kop?

- a. Vaak. Elke dag wel een paar keer.
- b. Regelmatig, ik doe elke dag wel iets stoms of onhandigs.
- c. Soms, ik doe elke week wel iets stoms of onhandigs.
- d. Weet ik eigenlijk niet, ik ga er eens op letten.
- e. Dat heb ik gelukkig afgeleerd.

OEFENING: Zet elke keer dat je opmerkt dat je onaardig tegen jezelf bent een glimlach op. Als er een spiegel in de buurt is, lach jezelf dan vriendelijk toe. Misschien ga je wel spontaan hardop lachen om wat je nu weer gedaan hebt. Maar als je dat nog niet voelt heb je in ieder geval een signaal aan jezelf gegeven dat het oké is. Jij bent ook maar een mens.

Ter motivatie

Tegenwoordig wordt het woord 'zelfliefde' gelukkig door veel mensen niet meer gek gevonden of als a-sociaal gezien. Zeker als je een burn-out hebt gehad weet je hoe belangrijk het is om lief voor jezelf te zijn. Maar hoe doe je dat nou? Het is veel meer dan me-time nemen, iets moois voor jezelf kopen of jezelf een leuk uitje cadeau geven. Het belangrijkste is wat mij betreft dat je jezelf keer op keer liefdevol kunt vergeven. Jezelf toelachen of zelfs hartelijk om jezelf lachen helpt je daarbij enorm.



7) Waardeer wat je lukt en beoefen dankbaarheid

"Dankbaarheid is de kortste
weg naar geluk."

onbekende auteur

We hebben de neiging onze aandacht te richten op wat er niet gelukt is of niet goed ging. Al heb je de hele dag hard gewerkt en je stinkende best gedaan, als je naar huis gaat denk je aan al die dingen die je nog niet hebt gedaan of dat ene vervelende gesprek. Als je je aandacht gaat richten op wat je is gelukt en wat goed voelt kan je veel makkelijker ontspannen. De kunst is om te waarderen en dankbaar te zijn voor wat er al is.

Echte dankbaarheid is een gevoel. Dat komt helemaal van binnenuit. Dat heeft niks te maken met het 'dankjewel' dat je vroeger uit beleefdheid moest zeggen. Het is een gevoel van diepe waardering. Deze vorm van dankbaarheid is heel heilzaam voor onze geestelijke en fysieke gezondheid. Onderzoek heeft uitgewezen dat het ons nog meer in balans brengt dan ontspanning. Want als je diepe dankbaarheid ervaart is op dat moment alles helemaal goed zoals het is.

Lig jij wel eens wakker van al die dingen die mis gingen of die je nog moet doen?

- a. ja, bijna elke nacht
- b. Ja, regelmatig
- c. Ja, in sommige stressvolle periodes
- d. Nee, ik slaap altijd in als een roos

OEFENING: Wat je ook hebt geantwoord, de volgende oefening is voor iedereen goed. Schrijf voor je gaat slapen minstens drie dingen op waarvoor je dankbaar bent. Juist ook als je een slechte dag had en misschien niks kunt bedenken. Je kunt ook dankbaar zijn voor je zachte kussen, je dak boven je hoofd of dat je die dag lekker gegeten hebt. Als je dat iedere dag doet, ga je steeds meer zien waar je blij van wordt. Je zult merken dat je een stuk ontspannener en vrolijker in het leven gaat staan. Grote kans ook dat je veel lekkerder gaat slapen.

Nog wat extra motivatie

Er wordt wel eens gezegd dat dankbaarheid de kortste weg naar geluk is. Ik heb ervaren dat dat klopt. Hoe meer je dankbaar kunt zijn voor de mooie dingen van het leven, hoe beter je om kunt gaan met stress. Zodat je op een moment dat je gestrest bent opeens toch kunt genieten van een mooie bloem, een lachend kind of een grappige situatie op straat. Op zo'n moment verdwijnt je stress als sneeuw voor de zon.



8) Zet jezelf op nummer 1!

"Grenzen stellen betekent dat je de moed hebt om van jezelf te houden, ookal riskeer je daarmee dat je anderen teleurstelt"

Brene Brown

Als we dingen doen die we leuk, fijn of belangrijk vinden raken we het meest in ons element. En dat is de plek waar we het liefst willen zijn. Dan uit je jezelf op jouw unieke manier. De enige persoon die echt weet wat voor jou belangrijk is ben jij. Helaas zijn we ons vaak niet bewust van wat voor ons goed is. Dan laten we ons makkelijk afleiden door de wensen en behoeften van anderen. Iemand stelt iets voor of vraagt jouw hulp. Voordat je het weet zeg je 'jahoor, dat doe ik wel'.

Hoe vaak zeg jij 'ja' tegen iemand terwijl je eigenlijk 'nee' had willen zeggen?

- a. Elke dag wel minstens één keer.
- b. Dat gebeurt me elke week wel eens of vaker.
- c. Af en toe, maar als ik het doe is het meteen ook een enorme toezegging waar ik achteraf flink mee in m'n maag zit.
- d. 'Nee' zeggen gaat me tegenwoordig gelukkig makkelijk af.

OEFENINGEN: Als je A, B of C hebt geantwoord raad ik je de volgende oefeningen aan:

1. Neem jezelf aan het begin van de dag voor om jezelf op nummer 1 te zetten. Laat je door alles wat er op die dag op je afkomt leiden door de vragen: strookt dit met wat ik van plan was? Zorg ik nog goed voor mezelf? Ben ik als ik dit doe aan het einde van de dag tevreden over deze dag?
2. Neem elke keer als iemand een beroep op je doet of je een voorstel doet, de tijd om eerst te voelen of je het echt wilt. Je kunt altijd vragen om bedenktijd. En als je per ongeluk toch te vroeg 'ja' hebt gezegd, weet dan dat je altijd terug kunt komen op je beslissing. Zeg gewoon eerlijk dat je er bij nader inzien anders over denkt.

Ter motivatie

Om 'nee' te zeggen tegen iemand anders is het nodig dat je 'ja' kunt zeggen tegen jezelf. Natuurlijk mag je iemand helpen. Anderen steunen en helpen kan veel voldoening geven. We hebben elkaar nodig. Maar als je daardoor voortdurend afwijkt van je eigen koers, je alleen maar aan je eigen doelen werkt als er toevallig nog wat tijd over is, houd je dat uiteindelijk niet vol. 'Ja' zeggen tegen jezelf betekent trouwens ook dat je hulp mag ontvangen van anderen. Je hoeft niet alles alleen te doen.



9) vier je successen en laat je verder inspireren!

Super dat je tot hier bent gekomen! Door de oefeningen te doen ben je een leven aan het creëren met minder stress, meer overzicht en meer voldoening. Je bent stap voor stap de regie over je eigen leven aan het nemen! Misschien heb je al ervaren dat een paar eenvoudige oefeningen veel verschil kunnen maken.

Ik vind het super moedig van je dat je de oefeningen doet. Want je zult gemerkt hebben dat je soms best uit je comfortzone moet stappen. Andere oefeningen blijken erg mee te vallen. Dat verschilt per persoon.

Misschien zijn er een paar oefeningen die je liever nog even uitstelt. Dat is heel normaal. Wat voor de een een kleine stap is, is voor iemand anders juist heel groot.

Vier wat je bereikt hebt! Elke stap maakt je leven een beetje makkelijker.

Ik kan me voorstellen dat je tijdens of na het doen van deze oefeningen merkt dat je wel wat steun kunt gebruiken.

Geloof me, dat begrijp ik helemaal! Ik heb dit ook niet allemaal op eigen houtje geleerd. Ik heb me laten inspireren door anderen. Door boeken, workshops, trainingen en gesprekken. En ook met behulp van persoonlijke coaching.

Misschien wil je wat meer de diepte in om jou persoonlijke hobbels op te lossen. Dat snap ik. Ieder mens is uniek, waardoor algemene oefeningen en tips niet voor iedereen op dezelfde manier werken en we hebben allemaal onze blinde vlekken.

Een diepe wens van mij is dat niemand zich meer gek laat maken door de hectiek van de huidige maatschappij en dat we rust en ruimte voelen om ons leven vrij te leven. Dat gunde ik mezelf en dat gun ik jou ook.

Inspiratiesessie

Daarom biedt ik je een gratis online inspiratiesessie aan waarin we op jouw persoonlijke vraag inzoomen. Ik verzeker je dat het je een eyeopener gaat geven en dat je door deze sessie handvatten hebt om voortaan beter je grenzen aan te geven.



Aarzel niet en boek een afspraak voor een gratis inspiratiesessie via:

<https://www.vrijlevencoaching.nl/inspiratiesessie/>

Je krijgt dan een aantal vragen. Vul deze vragen uiterlijk 24 uur voor onze afspraak in, zodat ik me goed kan voorbereiden.

Ik zie er naar uit om je te ontmoeten en je verder te helpen!

Over mij

Na een burn-out in 2007 dacht ik dat ik mijn lessen wel had geleerd. Ik wist dat ik m'n grenzen beter moest bewaren, me niet voor alles en iedereen verantwoordelijk hoefde te voelen en het goed voor me zou zijn als ik me minder zou aanpassen aan anderen. Ik wist het in theorie en had me al flink ontwikkeld door de opleiding tot coach die ik destijds volgde. In de dagelijkse praktijk lukte het me echter maar mondjesmaat om de nodige veranderingen door te voeren.

Van tijd tot tijd werd ik daar hard mee geconfronteerd. Meestal tegen de zomervakantie en tegen de kerstperiode. Ik was dan zo moe dat ik de vakantie nodig had om veel uit te rusten en weer bij mezelf te komen. Pas dan lukte het me echt om voor mezelf te kiezen. Zo wist ik steeds net op tijd een nieuwe burn-out te voorkomen. Intussen bleef ik gespannen omdat ik alles goed wilde doen en bang was om mensen teleur te stellen.

Het gevoel dat het leven nu eenmaal regelmatig zwaar is, heb ik heel lang gehad. Tot ik stapje voor stapje ontdekte dat mijn aandeel in het 'zwaar' maken van mijn leven veel groter was dan ik dacht.

Nu weet ik wat belangrijk voor mij is. Als ik 'ja' zeg, is het van binnenuit. Als ik 'nee' zeg, sta ik er ook helemaal achter, omdat ik weet wanneer ik over m'n grenzen ga. Mensen weten wat ze aan mij hebben. Als ik afspraken maak kies ik daar oprecht voor. Het gekke is dat ik dit andere mensen altijd al gunde, maar ik vergat het mezelf te geven.

In 2018 was ik klaar om anderen hier ook mee te helpen. Ik richtte mijn coachingspraktijk op, waarin ik met veel liefde mensen begeleid naar een vrijer leven zonder burn-out.

Saskia Ummels



Social Media:

Facebook
Instagram

Meer inspiratie en informatie:
www.vrijlevencoaching.nl

