



14 GOUDEN TIPS

Kom sterker uit een burn-out

He Jou,

De meesten hebben het wel eens meegemaakt. Je hebt zoveel te doen dat je niet weet waar je moet beginnen. In plaats daarvan stel je het uit, omdat je je overweldigd voelt, en het is gemakkelijker om naar Netflix te kijken in plaats van écht iets productiefs te doen. Maak je geen zorgen, je bent beslist niet de enige die zich zo voelt!

We hebben het allemaal zo druk! Het is moeilijk om niet verstrikt te raken in het leven en altijd te gaan, gaan, gaan. Hoe onderhoudt iemand een baan, een relatie, vrienden, lichaamsbeweging, gezond eten, zelfzorg, kinderen, etc. etc. ? Iedereen heeft een vol bord, samengesteld uit wat belangrijk voor hen is. En soms nemen we gewoon te veel eten en loopt ons bord over. Als ons bord te vol raakt, beginnen we bepaalde aspecten van ons leven opzij te schuiven, zoals tijd voor jezelf.

Misschien denk je dat burn-out bij werknemers alleen voorkomt op zeldzame en spectaculair slechte werkplekken, maar dan heb je het mis. Niet alleen mensen op de werkvloer kampen met een burn-out. Een burn-out kan vele oorzaken hebben.

Met de komst van sociale media is het probleem zelfs exponentieel toegenomen. Nu wordt er dag en nacht content verspreid. Het leidt tot meer stress, een slechte gezondheid en erger.

Als je je door constante stress hulpeloos, gedesillusioneerd en volledig uitgeput voelt, ben je misschien op weg naar een burn-out. Of erger, je zit middenin een burn-out.

Voor het snel groeiende platform Balansportaal heb ik inmiddels honderden ervaringsdeskundigen en coaches gesproken en heb ik voor jou de 14 meest waardevolle tips verzameld.

Leer wat je kunt doen om jouw evenwicht te herstellen en je weer positief en hoopvol te voelen.

Veel liefs, Janna

**Balansportaal inspireert, motiveert en informeert.
Wij zijn er voor iedereen die last heeft van burn-out en
stressklachten en bezig is met persoonlijke groei.**

Wij zijn er voor degene die wel hulp willen, maar nog niet precies weten wat zij nodig hebben, waar zij deze hulp kunnen vinden of weten wat er überhaupt mogelijk is. Balansportaal verbindt vraag en aanbod op het gebied van burn-out, depressie, angst, hormonen, beweging, voeding, ontspanning, zelfontwikkeling, HSP, verslaving, stressklachten en meer...

Op onze website vind je alle mogelijke behandelingen die jou kunnen ondersteunen bij persoonlijke groei, ontspanning, stressklachten en zo veel meer.

Zoek op basis van locatie, klachten, behoeften of behandelingen en kies de juiste behandelaar uit,

Ook vind je geschikte online cursussen, retreats en events die voor jou van waarde kunnen zijn.



1 | Voeding

Wat je naar binnen stopt in deze periode is essentieel. Je lijf is moe en kan alle energie gebruiken om aan te sterken in plaats het verwerken van ongezond voedsel wat je eigenlijk nog vermoeider maakt. Door de vermoeidheid zal je waarschijnlijk extra trek ontwikkelen, verwar deze trek niet met echte honger. Dit is vermoeidheid.

Vermijd suikers, beperk koolhydraten en eet voldoende groente op een dag. Een orthomoleculair therapeut of een hormooncoach kan jou begeleiden en vertellen welke supplementen jou meer energie kunnen geven. Op www.balansportaal.nl vind je alle (online) hulp bij jou in de buurt.

2 | Zet jezelf op 1

Waarschijnlijk heb je lang genoeg jezelf weggecijferd. Daarom is het nu tijd voor jou. Accepteer deze situatie, je bent erin gekomen en je komt er ook weer uit, alleen weet je niet wanneer. Superfrustrerend, maar frustratie komt je herstel niet ten goede dus dat kan je beter achterwege laten, er is geen *quick fix*. Op dit moment zijn er weinig dingen belangrijker dan jouw herstel, jouw behoefte, jouw rust, jouw ontspanning en jouw geluk. Je hebt te maken met onmacht, wees niet zo hard voor jezelf.

3 | Geef de drang naar perfectie op en stap uit de ratrace

Het gras is altijd groener aan de overkant, maar is dat wel echt zo? Focus je op de dingen die je wel hebt en probeer het geluk te halen uit de kleine dingen die het leven mooi maken. Heb je op je 30e nog geen gezin en hypotheek? Nou en! Heb je op je 50e nog geen miljoenenvilla? Who cares! Heeft het zin om 60 tot 80 uur per week te werken als je geen tijd hebt om te genieten van de mooie dingen van het leven? Wat heb je aan geld als je niet gelukkig bent? Wees gelukkig met jezelf, precies zoals je bent en leg de lat laag. Verwacht minder, dat scheelt een hoop teleurstelling.

4 | Smartphone & Prikkels

Als er iets is wat de burn-out cijfers doet stijgen, is het het gebruik van onze smartphone. De enorme hoeveelheid prikkels en informatie die wij hierdoor moeten verwerken is gewoon te veel, daar zijn wij simpelweg niet voor gemaakt. Demp alle meldingen, dim het licht van je beeldscherm en beperk je dagelijkse schermtijd tot maximaal 1.5 uur per dag.

Naast je smartphone is het ook raadzaam om tv en Netflix te beperken. Wees creatief bezig met je handen, zodat je hoofd even de rust krijgt die het zo hard nodig heeft.

5 | Dankbaarheid

Dankbaarheid maakt gelukkig. Door je gedurende de dag minstens 2 x te focussen op 5 dingen waar jij dankbaar voor bent die dag, zorg je ervoor dat je gelukstoffen aanmaakt. Probeer verder te kijken dan “ik ben dankbaar voor de zon die schijnt”. Probeer elke dag nieuwe dingen te verzinnen, de energie die je stopt in het “verzinnen” doet al veel goeds voor je.

6 | Endorfine boost

Het aanmaken van het gelukshormoon is essentieel wanneer je aan het herstellen bent van een burn-out of stressklachten. Wat maakt jou echt blij en gelukkig?

Wandelen, knuffelen, dansen, opruimen, seks, schilderen? Stop alle energie die je hebt in deze activiteiten. Doe alles in jouw tempo, wanneer jij er behoefte aan hebt. Vanzelfsprekend is het essentieel in de herstelperiode om stress te vermijden. Herken welke situaties jou stress geven en probeer hier op een andere manier invulling aan te geven.

7 | Word de nieuwe ik, niet de oude ik

In de beginfase van een burn-out is men krampachtig bezig met het worden van de oude ik. Maar dat is precies de persoon met de eigenschappen die in deze situatie is gekomen. Een burn-out is een reset, een les die je moet leren. Doe je dit niet, dan zal je tegen deze muur blijven aanlopen. Kijk kritisch naar jezelf en zoek uit welke eigenschappen jouw energieniveau en geluk niet ten goede komen. Uiteraard kan je dit met een professional bespreken, je vindt iemand bij jou in de buurt op www.balansportaal.nl.

8 | Inspanning, ontspanning

Na een langdurige periode van spanning is je lijf in de war en overspannen. Je zal het weer opnieuw moeten leren ontspannen. Na inspanning komt ontspanning. Heb je gewandeld? Rust daarna of doe iets wat jou ontspant. Heb je op de laptop dingen geregeld? Geef je hoofd rust na deze activiteit. Plan momenten van ontspanning in op elke dag en na elke activiteit.

9 | Zeg nee

Je grenzen lagen voorheen niet helemaal waar ze hadden moeten liggen, dat resultaat ondervind je nu aan den lijven. Het is tijd om de grenzen dichterbij jezelf te verplaatsen. Wanneer je denkt dat je vaak genoeg 'nee' zegt, zeg het dan nog eens extra.

Heb je eigenlijk geen zin om met je vriendin te bellen die het beste met je voor heeft? Dat mag.

Wil je niet mee naar die verjaardag omdat je hoofd uit elkaar knalt? Je hoeft niet te gaan.

Vraagt je broer om "even snel" iets voor je te doen?
Nee zeggen is niet erg.

10 | Positief denken

Het is oorlog in je lichaam, je hormonen zijn in de war, waarschijnlijk is je cortisol level hoog en ben je uitgeput. Je gedachten gaan automatisch mee in deze "oorlog" en zijn daardoor overheersend negatief, probeer wat je fysiek voelt los te koppelen van wat je denkt. Besef je dat de vermoeidheid je de negatieve hoek in drukt. Je gevoel is negatief, dat betekent niet dat je negatief hoeft te denken.

11 | Luister naar je gevoel

Je wilt meer dan je aankan of je hebt niet goed ingeschat hoeveel energie iets kost. Train je zelf te herkennen welke signalen je lichaam geeft wanneer het genoeg is en respecteer dit signaal. Probeer te voelen wat er gebeurt wanneer jij of iemand anders je grens negeert. Op Balansportaal vind je burn-out en stresscoaches die jou hierbij kunnen ondersteunen.

12 | Beweging

Het kan niet vaak genoeg gezegd worden dat beweging zo belangrijk is voor het menselijk brein. Tijdens een herstelperiode gaat het dus om 'matig intensieve inspanning', dus zeker niet stevig sporten. Misschien voel je je vlak na een stevige training wel heel lekker, maar vergis je niet wat je daarmee van je lichaam vraagt. Datzelfde lichaam is juist bezig de accu weer op te laden. En dan wil je niet gelijktijdig de accu ook weer leegtrekken. Goed kunnen doseren, je eigen lichamelijke grenzen voelen en daar naar handelen en luisteren naar je eigen lichaam. Een dagelijkse wandeling doet echt wonderen!

13 | Mediteer

Waarschijnlijk ervaar je een stormvloed aan (negatieve) gedachten die je maar niet onder controle lijkt te krijgen. Je kan jezelf trainen deze gedachten te kalmeren door te mediteren. Op YouTube vind je talloze (geleide) meditatie filmpjes die jou doen ontspannen en jou trainen je gedachten te kalmeren. Luister tijdens het rusten zo vaak als je wilt een meditatiefilmpje en je zult je zelf echt veel stabiel voelen. Ook kun je aan de slag met een meditatiecoach die jou hier bij kan helpen, deze vind je ook op Balansportaal.

Bonustip – Track je cyclus

Door vermoeidheid, stress en burn-out klachten kunnen vrouwen hier mentaal en fysiek ontzettend veel last van hebben. Depressief, gefrustreerd, onzeker en rusteloos. De dagen voor je eisprong en menstruatie zijn de dagen waarop dit het meest voorkomt, deze dagen kan je herkennen door het gebruik van een cyclus app. Door je cyclus op deze manier te tracken, kan je hierop anticiperen zodat je niet elke maand wordt overvallen door de rollercoaster van hormonen. Het zijn je hormonen, niet jijzelf.

Op onze website www.balansportaal.nl vind je gecertificeerde hormooncoaches die jou kunnen helpen d.m.v. voeding en supplementen. Met de app GLOW track je jouw cyclus en herken je deze dagen.