

Moe, overspannen, burnout... hoe voorkóm je dat?

21-1-2021, Arnhem, Marja de Jong.

Inhoud:

1. inleiding
2. zorgen en ontvangen/ geven
3. wensen/ grenzen en groeiroute
4. loslaten/ rust/ bewegen
5. energie
6. verzorging
7. vruchten/ herkenning?

In de spiegel zie je een
prachtig, krachtig mens!
Gouden licht in je hart,
Vonkjes in je ogen.
Je voelt je geliefd.
Je voelt je gekend.
Je glimlach duurt eeuwig.

© Marja de Jong



1. inleiding

Zoveel mensen raken moe, overspannen, burnt out. Wat speelt daarbij een rol? Met HIQ/ HB/ HSP/ ASS/ (c)PTSS etc. denken, kunnen, voelen we meer of anders dan 'gewoonlijk'. Vaak speelt perfectionisme ook een rol.

Al met al ligt het op de loer dat we onze eigen grenzen niet (op tijd) in acht nemen en teveel hooi op onze vork nemen, teveel ballen in de lucht willen houden, moeilijk iets uit handen kunnen geven, onszelf teveel wegcijferen en teveel geven.

De één kan meer aan dan de ander. Maar hoe zit dat bij ons persoonlijk? Willen we onze grenzen en onze valkuilen (er)kennen? Willen we groeien?

2. zorgen en ontvangen/ geven

Voor de altruïsten onder ons... We kunnen alleen goed voor anderen **zorgen** als we goed voor onszelf hebben gezorgd. Lijkt een doodoener, maar is essentieel. We weten het, maar leven we ernaar?

Enne... ben jij meestal de geveer, of mogen anderen jou ook iets geven? Iemand die moeite heeft met ontvangen, zeg ik met een knipoog 'snoeihard': "Wat ben jij een egoïst, zeg!". "Ik? Echt niet!". "Jawel, je geeft alles weg en niemand mag jou iets geven. **Door te ontvangen gééf je** een ander de ruimte om jou iets te geven. Je wordt toch zelf ook blij van geven? Gun een ander ook die lol, egoïst!".

En dan begint het te dagen. :-D

3. wensen/ grenzen en groeiroute

Daarbij noem ik graag een simpel boekje om te leren hoe je **relaxed je wensen en grenzen aangeeft**. Kind kan de was doen?!? Dat is essentieel in je leven en scheelt bergen stress.

Dit boekje 'Liever Assertiever' staat **free downloadable onderaan** deze pagina: <https://hartvoorheel-zijn.jouwweb.nl/links>. Daar vind je ook free downloads over het enneagram, waarmee je je valkuilen en **groeiroute** kunt herkennen, of over Mindfulness, Verbindende Communicatie, EHBO bij relatiestress, Creatief Leven (remedie bij eenzaamheid), etc.

4. loslaten/ rust/ bewegen

Loslaten wat je niet langer dient: **A.** ontspullen, **B.** hoofd leegmaken, **C.** bevrijding, om rust te creëren en in beweging te komen.

A. ontspullen

Loop eens door je huis/ kasten/ berging en verzamel alles wat je al een jaar niet hebt gebruikt. Heb je het na een jaar nóg niet gebruikt, bied het aan bij weggeef/ruil/kringloop winkel/ groep of hergebruik de materialen.

Als je geeft van je overvloed, krijgt iedereen eerder wat ie nodig heeft.

B. hoofd leegmaken

Het werkt het best als je activiteit voor je denken, je emoties, je lichaam goed afwisselt en verdeelt over de dag.

Je kunt je hoofd rustig krijgen mbv **concentratie** op één ding tegelijk (Meditatie/ Contemplatie/ Mindfulness).

Je kunt je emoties tot rust brengen als je iets doet **wat je fijn vindt** (mss wandelen in de natuur, muziek maken/ luisteren, creatieve bezigheden).

Regelmatig **bewegen** is ook essentieel voor je hele zijn. En een **powernap** kan heel verfrissend zijn (15-20 min. lekker lui liggen, al dan niet slapend).

C. bevrijding

Hoe fijn zou het zijn om jezelf te bevrijden van belemmerende herinneringen/ verwachtingen. Je hebt ze door omstandigheden opgebouwd, maar zijn ze nog functioneel?

Voorheen was EMDR de snelste en beste methode om schoon schip te maken, maar daarbij moet je wel alles oprakelen en opnieuw doormaken. Sinds een jaar of tien is er een methode waarbij je niets hoeft te vertellen, Dus zonder hertraumatisering of herbelevingen.

Tijdens deze bevrijdingscoaching haal je zelf onprettige herinneringen/ verwachtingen naar je werkgeheugen, haalt de negatieve lading eraf, er zet er iets positiefs voor terug in je lange termijn geheugen.

Dit gaat makkelijk telefonisch en kan vaak binnen één uur al duurzaam effectief zijn. Info hierover vind je via <https://health-help.jouwweb.nl/bevrijdingscoaching>.

5. energie

Voor de meesten van ons is het ook belangrijk onze subtielere huishouding aan te pakken en zo te voorkómen dat we energetisch leeglopen, vervloeien of vervuilen.

Leg je Centrum Van Bewustzijn terug in je kern. Trek je subtiele lichamen dichterbij je heen. Heel je energetische kleerscheuren/ deuken. En zet a.h.w. een transformator om je heen.

Handboek Energetische Bescherming van **Fons Delnooz** legt dit bijna allemaal heel goed uit, en dan alleen nog toepassen. :-D



6. verzorging

Alles wat je in, aan en om je heen hebt, heeft een invloed op je. Een enorme 'eye opener'. We worden dagelijks aan duizenden stoffen blootgesteld. Steeds meer mensen kampen met jeuk, hoofdpijn, depressiviteit, agressiviteit, moeheid, problemen met geheugen/ concentratie/ vruchtbaarheid, etc.

Wat neem jij allemaal op via adem en huid? Wat koop jij, breng je zelf in het milieu? Detox je voorraadkast en de kastjes in je keuken/ badkamer. Zo hou je meer gezondheid, geld en toekomst (voor je dierbaren en (klein)kinderen) over. Zie <https://go-natural.jouwweb.nl/care>.

Steeds vaker zie ik dat ons systeem uitgeput raakt van kleur/ geur/ smaak/ conserveer stoffen, maar ook bepaalde stoffen in zelfzorg/schoonmaakproducten, kleding etc. In 2000 leerde ik dat we alleen negatieve gedachten of gevoelens krijgen als we niet in balans zijn. Toen ik onderzocht wat mij zoal uit balans bracht, ben ik ook alles nagelopen aan voeding etc.

7. vruchten/ herkenning?

Zo probeer ik voornamelijk de vruchten te plukken van HIQ/ HB/ HSP, en mée te werken met mijn gevoelige systeem, zodat ~ in gebieden waar ik wél bewust invloed kan hebben ~ de druk van de ketel blijft en elders a.h.w. ruimte komt om meer te kunnen incasseren. Herken je hier iets van of klinkt dit nu heel raar voor je?

21-1-2021, Arnhem, Marja de Jong, musicus/ holistic health coach.





Gezondheid:

<https://HARTvoorHEEL-ZIJN.jouwweb.nl>
<https://praktijkdejong-geestelijkgezond.jouwweb.nl>

Natuurlijker leven:

<https://stichtingpuurnatuur.jouwweb.nl>
<https://go-natural.jouwweb.nl>

Muziek:

<https://marjadejong.jouwweb.nl>
www.youtube.com/channel/UCvK1RKvn14JWTekgnTiXOFg
<https://mediaeval-faeries.jouwweb.nl>
<https://www.linkedin.com/posts/marja-de-jong-6b397172>
<https://www.facebook.com/marjadejong.zangeres>

Born!

words & music © marjadejong.jouwweb.nl
<https://youtu.be/BRedfu5rlbw>

♪ intro ♪

Far beyond dust
on pillars of trust
I'm free as a dove
in a house of Love

Then I fly to you
where I'm welcome too
Now my life is new
and your love so true

Just like a bird
I fly from my birth
Exploring the world
with each new word

I stare in your eyes
so wise, so kind;
I find your warm embrace
in your face

♪ intermezzo ♪

Down on my knees
on a carpet of peace
My spirit is free.
How I love to be.

(How I love to be)
in your tender care
I dare
to give,
to live
with all my heart,
all my heart.

I am born!
I'm born to give,
to live with all my heart.
I am born!
I am born!
I am
Born!

♪ coda ♪

*On wings of Light my songs will find
your heart. Beyond time & measures
Love & Light are treasures.*



© Marja de Jong, singer/songwriter:
akoestische concerten, cd's.
s marjadejong.jouwweb.nl
f Marja de Jong - music

♪♪ deel gerust, van ♥ tot ♥