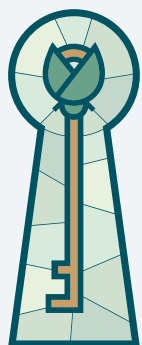
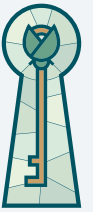


10 tips om een burn-out te voorkomen!



KEY²CHANGE

KEY2CHANGE BRENGT JE IN BEWEGING



10 tips om een burn-out te voorkomen!

De wereld gaat snel en er wordt steeds meer van iedereen verwacht. Alles moet tot in de puntjes verzorgd zijn; je carrière, voorbeeldige kinderen, een liefdevolle relatie, een bruisende groep vrienden, een smetteloos huis en ga zo maar door. Hoe kan je ervoor zorgen dat je je niet gek laat maken door deze veeleisende maatschappij? Hoe voorkom je dat je eraan onderdoor gaat? Dat alle energie uit je vloeit?

Met deze **10 tips** geef ik je kleine handvaten om meer bewustzijn te creëren en je weer meer energie kan ervaren.

1. Luister. Ben jij je bewust van de signalen van jouw lichaam? Jouw lichaam heeft namelijk al heel lang door dat je onder hoge stress staat. Voel jij je billen op de stoel? Voel je de grond onder je voeten? Heb je het warm of juist koud? Heb je ergens pijn? Neem eens de tijd om naar je lichaam te luisteren.

2. Herken. Span alle spieren in je lichaam op hetzelfde moment aan en laat vervolgens de ontspanning toe. Staat jouw lichaam onder continue spierspanning? Door deze oefening een paar keer per dag te herhalen, ga je de spierspanning in jouw lichaam beter herkennen en kan je hier op tijd actie op ondernemen.

3. Ademhaling. Let eens voor een halve minuut op jouw ademhaling. Komt deze vanuit je borst of vanuit je buik? Een goede ontspannen ademhaling komt namelijk vanuit je buik. Adem je vanuit de borst kan dit, zeker onder stress, steeds meer gaan voelen alsof er een strakke riem omheen zit. Dit is spanning. Neem 3 keer per dag 3 minuten de tijd om even rustig adem te halen. Sluit je ogen en adem in en uit vanuit je buik. Wat kan helpen is dat je je hand op je buik legt en goed de beweging van je buik volgt.

4. Slaap. Je hebt gemiddeld 7-8 uur slaap per nacht nodig. Dit heeft je hoofd nodig om alle gebeurtenissen en gedachten te ordenen en je lichaam om spierspanning kwijt te raken. Houd eens een maand bij hoe laat je naar bed gaat en hoe vroeg de wekker weer gaat. Mis jij structureel slaap? Onderneem actie! Slaap is nodig om te herstellen anders raak je langzaam uitgeblust. Zet die televisie uit, maak een wandeling, zet jouw mobiel op vliegtuigmodus na 20.00 uur, lees een boek. Doe iets wat jouw lichaam helpt te ontspannen zodat je sneller én beter in slaap komt.

5. Trots. Pak pen en papier en schrijf nu direct 5 punten op waar je trots op bent. Dit mogen hele kleine dingetjes zijn; zonder snoozen je bed uit gestapt deze ochtend, bewust naar je kind geluisterd tijdens het ontbijt, 'nee' gezegd omdat je te druk bent, enz. Door vaker bewust te worden van positieve zaken, in plaats van je te focussen op negativiteit, word je een blijer mens. Je leert je focussen op wat er wél goed gaat in plaats van op het tekort.



6. Realistisch. Kan jij over zaken blijven malen waar je geen invloed op hebt? Een file waar je in staat? Een negatieve reactie van een collega? Zonde van je energie, want je kan er niks aan veranderen. Bewaar deze kostbare energie voor zaken waar je wél iets aan kan veranderen.

7. Beweeg. Beweeg, beweeg, beweeg! Door te bewegen maak je jouw hoofd leeg en verlaat negatieve spierspanning jouw lichaam. Wat vind je leuke manieren om te bewegen? Doe eens een proefles mee, ga met een vriendin sporten.

8. Nee Zeg eens 'nee', waar je normaal gesproken 'ja' op zou antwoorden terwijl je al overloopt met klusjes. Nee, je gaat dat uitje niet organiseren. Nee, jij zoekt voor vanavond geen recept uit. Nee, je kan niet afspreken dit weekend. Zeg 'ja' tegen ruimte in je hoofd.

9. Me-time. Plan iedere dag een paar minuten me-time in. Ga voor je uit zitten staren of doe juist je ogen even dicht. Lees een boekje of luister naar rustgevende muziek. Maakt niet uit wat je doet, maar doe iets voor jou alleen. Niet bellen, niet organiseren, niet opruimen, niet praten. Alleen tijd voor jou.

10. Buiten. Het is ontzettend belangrijk om naar buiten te gaan. Het is bewezen dat mensen die regelmatig de natuur ingaan, gelukkiger zijn. Ga vanavond eens een stukje door de buurt lopen en plan van het weekend een lekkere boswandeling in. Heb je jonge kinderen? Blijer kan je ze niet maken door eens samen in de plassen te stampen. Dus regen of geen regen; jij gaat naar buiten. Luister naar de wind, kijk naar de bladeren, observeer en maak je hoofd leeg. Je zal zien hoeveel je ervan opknapt.

Met deze 10 tips hoop ik je al een flink eind op weg te helpen. En kom je er toch niet helemaal alleen uit? Vraag om hulp! Ok, dit is dus tip 11. We kunnen in deze snelle maatschappij niet alles alleen. Wie vraag jij om hulp als het allemaal teveel lijkt te worden? Is er iemand in jouw omgeving die soms even kan bijspringen of jou kan helpen? Al is het alleen maar om je gedachten weer te ordenen. Vraag en je zal versteld staan hoe bereidwillig mensen zijn om te helpen.

Wil je liever eens tijdens een persoonlijk gesprek met mij de zaken waar je tegenaan loopt bespreken? Ik help je graag. Als gespecialiseerd coach én ervaringsdeskundige kan ik je helpen om de energie en levenslust weer te ervaren.