

IN 10 STAPPEN JOUW DROOMLEVEN NA EEN BURN-OUT

*Leef vanuit je hart
met meer balans en rust in je hoofd*



Bianca Meijsen

IN 10 STAPPEN JOUW DROOMLEVEN NA EEN BURN-OUT

*Leef vanuit jouw hart
met meer balans en rust in jouw hoofd*



Bianca Meijsen

‘Met plezier heb ik dit 10 stappenboek lezen. Ik vond herkenning in de intonatie van Bianca, haar heldere bewoordingen en de volgorde van de stappen. Deze 10 stappen zijn de weg naar je nieuwe ik na een burn-out.

De opdrachten zijn handzaam, concreet en praktisch.

Als ervaringsdeskundige van zowel een burn-out als van Bianca als coach, betrap ik mezelf erop dat ik jaren later de oefeningen nog eens wil doen ter evaluatie van mijn nieuw geleerde ik. Een aanrader voor iedereen die te maken heeft met een (bijna) burn-out.’

Ursula Buiteman

Business Developer Hospitality – Zelf burn-out ervaren

www.welkombijwelkom.nl

‘Wat een inspirerend mooi boek met stappenplan en wat ongelooflijk jammer dat dit boek er nu pas is. Als ervaringsdeskundige en burn-outcoach weet ik dat mensen met deze stappen zoveel winst kunnen (gaan) behalen. Het boek leest makkelijk, de stappen zijn eenvoudig te doen en er staan goede tips in. De oefeningen zijn prettig om uit te voeren. Eigenlijk zou dit verplichte kost moeten zijn voor iedereen die richting een burn-out gaat, of er al een heeft gehad. Ik ga het mijn klanten in elk geval aanraden.’

Ellen Roderkerken

Coach en NLP-trainer – Zelf burn-out ervaren

www.gewoonellen.nu

‘Wat een fijn boek! Bianca schrijft zoals ze praat, waardoor de boodschap direct overkomt! Het is helder, oprecht en toegankelijk. Net zoals de oefeningen in het boek! Bianca geeft je hele mooie tools om de eerste stappen te kunnen zetten naar een droomleven vanuit je hart!’

Marit Cornelissen

Hypnotherapeut – Zelf burn-out ervaren

'Dit boek is wat mij betreft niet alleen voor mensen die hun leven weer op de rit willen krijgen na een burn-out. Ik geloof dat dit boek hele mooie handvatten biedt voor iedereen die zijn droomleven wil creëren en soms zichzelf in de weg zit. Maar ook: het boek heeft mij meer inzicht gegeven in de denkwijze van mensen die een burn-out hebben gehad. Dat zorgt ervoor dat ik hen meer begrijp. En dat is extreem waardevol.'

Yvonne van Balkom

Communicatiespecialist – Geen burn-outervaring
www.yvonnevanbalkom.nl

'In onze drukke wereld rennen wij onszelf snel en makkelijk voorbij met alle gevolgen van dien. Dit boek van Bianca laat je op je eigen rem trappen om je bewust te worden van je wat je doet, denkt en voelt om daarna stappen te zetten naar verandering. Een heldere opbouw, begrijpelijke tekst en praktische opdrachten. Hoewel ik al jaren hersteld ben van mijn burn-out, heb ik de opdrachten gebruikt voor mijn eigen 'APK'. Ik weet weer welke punten ik op welke 'i' moet zetten. En met dit boek kan ik ook mijn eigen klanten verder helpen op weg naar hun droomleven. Kortom een aanrader!'

Suzanne van Wieringen

Professional Organizer – Zelf burn-out ervaren
Auteur van 'Nooit meer opruimen! Gids naar geluk voor grote gezinnen'
www.vanwieringenwerkt.nl

IN 10 STAPPEN EEN DROOMLEVEN NA EEN BURN-OUT

Leef vanuit jouw hart met meer balans en rust in jouw hoofd

ISBN/EAN boek: 978-94-93187-56-6

NUR-code: 600

Copyright © Bianca Meijsen 2020

Eerste druk

Redactie: Giséla Fidder, Expertboek

Vormgeving: Daisy Goddijn, Expertboek

Foto cover: Hans de Jong (www.fotodejong.nl)

Uitgever: Expertboek (www.expertboek.nl)

BELANGRIJKE NOOT VOOR DE LEZER

De intellectuele eigendoms- en auteursrechten © van de inhoud en omslag van dit boek berusten bij de auteur. Kleine citaten met expliciete bronvermelding zijn toegestaan. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

Website auteur: www.expectamiracle.nl

Website uitgever: www.expertboek.nl

DISCLAIMER

De auteur heeft zich ingespannen interessante informatie in dit boek te verschaffen. Daarbij heeft zij gestreefd naar juistheid en volledigheid van deze informatie maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld; toepassing hiervan verschilt uiteraard per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie of als gevolg van interpretaties in dit boek. De lezer is verantwoordelijk voor de beoordeling van de bruikbaarheid van de informatie in en de vertaalslag naar de eigen, persoonlijke situatie.

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
In 10 stappen jouw droomleven na een burn-out	15
Stap 1. Vier wat je al hebt bereikt	19
Stap 2. Accepteer de veranderingen	27
Stap 3. Luister naar je lijf.....	35
Stap 4. Focus op wat je wél wilt.....	43
Stap 5. Stel jouw prioriteiten	51
Stap 6. Stop met denken en ga doen	59
Stap 7. Hou je energie op peil	67
Stap 8. Kom jouw eigen afspraken na	75
Stap 9. Vertrouw op jouw emoties	81
Stap 10. Investeer in jezelf	89
Hoe nu verder?	95
Over de auteur	97
Nawoord	103

Voorwoord

'The way you do anything is the way you do everything.'

Tom Waits

Bovenstaande quote laat zich het beste vertalen in: 'De manier waarop je het ene doet, is de manier waarop je al het andere doet.' Na een burn-out is de manier waarop je het gedaan hebt, nu juist niet de manier waarop je verder wilt doorgaan. Tenminste... als je niet hetzelfde resultaat wilt van weer een burn-out.

Zodra je weer aan het werk bent, is de kans groot dat je langzaamaan weer neigt terug te vallen in gedrag dat je kent. Het is menseigen om het liefst te leven en te werken vanuit routine en gewoonte. Zelfs al houd je enorm van afwisseling en verandering, dan nog zijn er rituelen die je als vanzelf doet, zonder erbij na te denken.

Met dit boek wil ik je een handleiding geven, zodat jij je die rituelen eigen maakt, die jou helpen de volgende burn-out te voorkomen. Te vaak hoorde ik verhalen van mensen die voor de tweede, derde of soms zelfs vierde keer met een burn-out thuiszaten. Zoals ik dat in 1999 al over mezelf zei toen ik een burn-out kreeg: 'Dan doe je iets goed fout!'

De uitdaging is niet alleen te ontdekken wat je 'fout' doet, maar vooral om ervoor te zorgen dat je het niet weer op die onhandige manier doet. Helaas voelde ik bijna een jaar na de geboorte van mijn dochter in 2014 diverse signalen, die ik ook kreeg tijdens mijn burn-

out. Al mijn alarmbellen gingen aan en ik stond stil bij wat er was gebeurd waardoor ik dit weer voelde.

Tot op dat moment was ik naïef over de gevoelens en ervaringen van een nieuwbakken moeder. Ik was dan wel al 44, maar dat moeders deze burn-outklachten als 'normaal' en 'hoort er gewoon bij' bestempelden, was voor mij een shock. Helemaal toen ik hoorde hoe vaak deze moeders uiteindelijk met een burn-out thuis hadden gezeten. Soms pas jaren later.

Ik heb me gespecialiseerd in alle ins en outs over stress- en burn-outklachten op zowel medisch, psychologisch als alternatief gebied. In mijn beleving is er geen *one-size-fits-all* manier om te herstellen van een burn-out. Daarvoor heb ik te veel verschillende effecten van te veel verschillende methodieken gezien. Per persoon en per situatie moet je kijken wat er nodig is.

Gaat het echter om weer het stuur in eigen hand te nemen, zodat je weer geniet en het leven leeft waarvan jij blij wordt, dan kan ik daar boeken over volschrijven. En omdat ik ook regelmatig van mijn klanten de vraag krijg wat ze zelf kunnen 'doen', ben ik gaan inventariseren wat wel en wat niet werkt.

Zodra ik mijn burn-outsignalen weer voelde, ben ik direct in actie gekomen, om ervoor te zorgen dat ik mijn onhandige manieren weer ging veranderen. Ik was weer in mijn eigen valkuil gestapt van het goed genoeg willen zijn/doen. De perfecte moeder en ideale partner zijn, naast de succesvolle ondernemster die haar droom leeft. Het viel me op hoeveel rituelen ik eigenlijk al deed maar had losgelaten, door de slapeloze nachten en de nieuwe situatie.

Sommige stappen die ik nam om weer te herstellen, maar ook die stappen die effectief bleken bij mijn klanten, heb ik in dit boek verzameld. In de voorbeeldverhalen worden echter fictieve namen gebruikt vanwege persoonsbescherming. Mijn doelgroep betreft vooral vrouwen en vanuit die bril heb ik dit boek daardoor ook vooral geschreven. De inhoud is uiteraard ook te gebruiken door mannen.

Inleiding

'Today is a perfect day to start living your dreams.'

Unknown

Zodra je een burn-out ervaart, staat alles eigenlijk in het teken van erbovenop komen. Het is een soort van overleven. Dan ben je er eindelijk bovenop en weer aan het werk, en dan gaat het niet zoals je verwacht. Je wordt geconfronteerd met jezelf van voor de burn-out en nu.

Je hebt het gevoel alsof iets niet meer 'klopt'. Een soort onvrede over hoe het leven er nu uitziet. Ergens voel je en weet je dat je het anders wilt doen. Maar hoe dan? De onrust over 'Is dit het nou?', of de irritatie van 'Waarom lukt dit niet meer?', of welk gevoel voor jou geldt, neemt de overhand. Soms verlang je zelfs weer terug naar de tijd van voor de burn-out.

In dit boek neem ik je mee vanaf het moment dat je officieel hersteld verklaard bent. Er zijn heel veel coaches en therapeuten die zich gespecialiseerd hebben in de begeleiding van mensen die met een burn-out thuiszitten. Zodra je dan weer aan het werk bent, is er nog maar weinig aanbod op hoe je nu verder moet. Er is niemand meer met ervaring die je bijstuurt.

Ik neem je als het ware bij de hand, zodat je het zelf kan 'doen'. Vanaf vandaag neem jij weer de controle terug over jouw eigen leven, zodat je met meer balans en rust in jouw hoofd de keuzes kan maken die voor jou werken en die leiden naar jouw droomleven.

Een hoofd vol

Je ligt er soms gewoon wakker van. Een hoofd vol gedachten. Het gaat overal en soms gewoon ook nergens over. Toch blijft dat hoofd doorgaan. Als ik jou zeg dat piekeren de verkeerde kant op fantaseren is. Geloof je dan ook dat je jouw brein kan gebruiken om oplossingen te fantaseren voor wat je wel wilt?

Zoals elke dag genieten. Energie hebben voor het leven zoals jij dat wilt leven. Precies zoals je het altijd voor je ziet. Dat is mogelijk! Degene die dit kan realiseren, ben jij. Eindelijk weer rust in je hoofd. Eindelijk de balans ervaren tussen jouw eigen ambitie en dromen, en de wens om er te zijn voor je gezin. Eindelijk weer leven op een manier waarbij jouw hart een sprongetje maakt.

Een schatkist vol

In dit boek staat uitleg over de stappen, voorbeelden die dit verduidelijken en oefeningen die je direct kan toepassen. Praktisch en eenvoudig.

Eenvoudig maakt het echter nog niet makkelijk. Je brein is er in getraind om je veilig te houden. Veilig betekent voor jouw brein 'dat wat je kent en bekend is'. Verandering geeft een gevoel van onveiligheid.

Om jou en je brein te helpen de nodige verandering door te voeren, zodat je eindelijk kan stralen als de diamant die je van nature bent, krijg je ook online begeleiding van mij. Naast dit boek ontvang je namelijk een schatkist met informatie, adviezen, oefeningen, meditaties, en nog veel meer, die je kunt downloaden en/of bekijken wanneer het jou uitkomt

.

Merk je dat je eigenlijk wat meer persoonlijke begeleiding wilt en/of nodig hebt, dan ben je bij mij natuurlijk van harte welkom. In het hoofdstuk Hoe nu verder? vertel ik je daar graag meer over. Voor nu wens ik je veel leesplezier met deze praktisch toepasbare stappen en mooie inzichten, die je helpen op jouw pad naar jouw droomleven, na de wake-upcall genaamd burn-out.

In 10 stappen jouw droomleven na een burn-out

'De in het verleden niet behaalde resultaten, bieden mogelijkheden in de toekomst.'

Bianca Meijsen

Het is natuurlijk super dat er tegenwoordig zoveel begeleiding mogelijk is bij het herstellen van een burn-out. Misschien heb je jouw begeleiding als heel waardevol en leerzaam ervaren. Of mogelijk ervoer jij jouw begeleiding als heel ineffectief en misschien zelfs tegenwerkend. Waarschijnlijk heb je vooral je best gedaan om er zelf bovenop te komen.

Daar sta je nu dan. Hersteld van een burn-out en weer aan het werk. Je weet gewoon niet meer hoe je moet reageren op vragen als: 'Hoe gaat het nou met je?' Het liefst wil je antwoorden met: 'Fantastisch!', maar zo voelt het niet. Ja, je bent blij weer aan het werk te zijn, maar het gaat allesbehalve fantastisch. Soms bekruipt je zelfs de angst dat je weer terugvalt.

Om die terugval te voorkomen, geef ik je in dit boek 10 stappen, die jou helpen om jezelf op de route te houden. Sommige stappen herken je misschien, en wellicht heb je ze zelfs al doorlopen. De vraag is dan ook niet of je die stap nog moet doen, maar of je deze nog steeds toepast. Zo niet, ontdek wat het effect is als je dat wel weer doet.

Je kunt dit boek dan ook op twee manieren lezen:

1. Ontdekken welke stappen je moet toepassen, zodat jij eindelijk leeft vanuit jouw hart en jouw droomleven realiseert.
2. Evalueren of je alle stappen daadwerkelijk doorlopen hebt en nog steeds toepast als onderdeel van jouw dagelijkse rituelen.

In welke fase je ook zit, deze stappen helpen je om te voorkomen dat je weer terugvalt. Ze zorgen ervoor dat je stevig in je schoenen blijft staan, zodat je duidelijk voelt en communiceert wat je nodig hebt en elke keer weer de handvatten hebt om ervoor te zorgen dat jouw stip aan de horizon steeds dichterbij komt.

Behalve dat je in elke stap een oefening leest om te doen, vind je online ter ondersteuning extra bonussen over:

- **zelfhypnose**, beter bekend als een geleide meditatie;
- **power move**, oftewel een lichaamsgerichte oefening;
- **aromatherapie**, voor optimale zintuigelijke ondersteuning;
- **acupressuur**, zodat jouw energie meer gaat stromen;
- **chakra cleansing**, om het opgeslagen oud zeer los te laten
- **extra achtergrondinformatie**, bijvoorbeeld op medisch of psychologisch vlak;
- en nog veel meer.

De 10 stappen naar jouw droomleven na een burn-out

Stap 1. Vier wat je al hebt bereikt

Heb jij er al bij stilgestaan wat een enorm reis je al hebt afgelegd? Waarschijnlijk ben je, net als ik en vele anderen, na de burn-out gewoon maar doorgegaan. Vooral met je blik gefocust op wat je wilt bereiken, zonder om te kijken.

Stap 2. Accepteer de veranderingen

Waarschijnlijk zeg je dat je prima met de veranderingen kunt omgaan, toch? Behalve dan die momenten waarop je ineens emotioneel reageert. In dit hoofdstuk geef ik je uitleg waardoor dit komt. Het kan zelfs zijn, dat je me dan even niet zo leuk vindt.

Stap 3. Luister naar je lijf

Veel van mijn klanten vinden dat lichaam maar lastig, alsof het meegesleept wordt. Daarmee doe je jouw eigen capaciteit enorm tekort. Jouw lichaam liegt nooit, maar dan is het wel noodzakelijk dat je er ook naar luistert. Doe je dat?

Stap 4. Focus op wat je wél wilt

Wat zijn wij toch goed in vertellen wat we allemaal niet (meer) willen. Vaak zo goed, dat je niet eens kunt benoemen hoe je het dan wel wilt. Tijdens deze stap ontdek je de mogelijkheden die je hebt en jouw eigen talent. Meestal dat wat jij als 'normaal' ervaart.

Stap 5. Stel jouw prioriteiten

Grenzen stellen is bijna een standaardonderdeel bij het herstellen van een burn-out. Maar hoe zit dat nu je weer hersteld bent? Lukt het om de verantwoordelijkheden daar te laten waar ze horen, of neig je toch weer naar alles tegelijkertijd willen doen?

Stap 6. Stop met denken en ga doen

Wat als jouw talent is wat de wereld nodig heeft? Vaak is er na een burn-out een enorme behoefte om meer van betekenis te zijn voor anderen. Tegelijkertijd zijn er die enorme drempels en beren op de weg. Tijdens deze stap ontdek je de mindf*cks die jou tegenhouden.

Stap 7. Hou je energie op peil

Misschien wel de grootste graadmeter voor jou, is jouw energiepeil. Gaat het goed met je, dan heb je energie te over. Doe je dingen waarvan je niet blij wordt, dan trekt de energie gelijk weg. Alert blijven op de balans tussen inspanning en ontspanning vraagt om bewuste aandacht.

Stap 8. Kom jouw eigen afspraken na

Zelfvertrouwen begint met vertrouwen in jezelf. Helaas is dat vaak beschadigd door een burn-out. Je kent jezelf niet meer volledig terug en je lichaam doet ook al niet wat je wilt. In deze stap ontdek je op welke momenten je toch weer water bij de wijn doet.

Stap 9. Vertrouw op jouw emoties

Wist jij dat jouw emoties het perfectie navigatiesysteem zijn voor de realisatie van jouw droomleven? Ja, zelfs die momenten van irritatie of huilbuien geven jou de perfecte informatie, die je nodig hebt om te besluiten of je rechtsaf, linksaf of toch rechtdoor gaat.

Stap 10. Investeer in jezelf

In deze stap onderzoek je verder wat jij nodig hebt om jouw droomleven te realiseren. Dat kan op heel veel verschillende lagen of niveaus zijn, zoals bijvoorbeeld emotioneel, mentaal, lichamelijk, geestelijk, energetisch, enz. Maar ook op vaardigheden, gedrag, overtuigingen, omgeving, enz.

Eigenlijk zou ik nog een Stap 11 kunnen toevoegen en zeggen: 'Herhaal stap 1'. Vrijwel alles wat jij zelf kunt doen, heb ik in deze stappen opgenomen. Voor de verdieping of verbreding kun je gebruikmaken van de online bonus. In het hoofdstuk *Hoe nu verder?* lees je welke mogelijkheden er nog meer zijn.

STAP 1

**Vier wat je al hebt
bereikt**



Vieren wat je bereikt hebt, versterkt je zelfvertrouwen, helpt een volgende burn-out voorkomen en stimuleert aanhoudend succes.'

Bianca Meijsen

Je bent een TOPPER!

Mag ik even beginnen met te zeggen: je bent een TOPPER! Je hebt misschien wel het meest zware life event die een mens kan overkomen overleefd. Je eerste reactie is waarschijnlijk dat je het daar niet mee eens bent. Al was het al omdat iedereen in jouw omgeving steigert als je dit hardop zegt.

De meeste mensen zeggen dat het overlijden van iemand pas een echt life event met impact is. Of een partner die onverwachts een einde maakt aan de relatie. Of omdat je ineens ontslagen bent. Of omdat bijvoorbeeld jouw huis is afgebrand. Allemaal zichtbare en aanwijsbare gebeurtenissen, waardoor iedereen begrijpt hoe jij je voelt.

Dat maakt een burn-out nu juist misschien wel het meest zware life event dat een mens kan overkomen. Niets is echt aan te wijzen als dé oorzaak. Natuurlijk is er een reden te bedenken, zoals zeggen dat het door je werk kwam, je partner, een overlijden, een mantelzorg en noem het maar op. Maar heel eerlijk..., alles wat je aanwijst als reden was puur de druppel die de emmer deed overlopen.

Overlijden van jouw IK

Dit is mede de reden dat alleen mensen die een burn-out hebben meegemaakt, begrijpen wat je voelt en wat er gebeurt. Eigenlijk heb je ook een overlijden meegemaakt. Het overlijden van jouw IK. De persoon die jij dacht te zijn. De sterke vrouw die alles wel alleen aankan. De vrouw die alles voor anderen oplost en zelf geen hulp

nodig heeft. De vrouw die met gemak meer uren uit een dag kan halen dan menigeen om haar heen.

Die vrouw waarop jij zo was gaan vertrouwen, die alles aankon, bleek ineens niet meer te bestaan. Ineens kon je niet meer voor iedereen klaarstaan. Gewoon, omdat je de energie niet meer had. Ineens bleek jij degene te zijn die hulp nodig had. De meest simpele dingen kon je niet meer onthouden. De stress was zo zichtbaar, dat zelfs jij er niet meer omheen kon.

Nu ben je maanden, of misschien zelfs jaren, verder. Je hebt zoveel veranderingen doorstaan. Jezelf opnieuw ontdekken en uitvinden is niet niks. Heb je dat al eens gevierd? Heb je al eens stilgestaan bij het feit dat je weer energie hebt en niet meer de hele dag wilt slapen? Heb je al eens geproost op het feit dat je weer de woorden vindt die je wilt zeggen, zonder dat je direct emotioneel wordt?

'Every day of your life is a special occasion.'

Thomas S. Monson

Vier jouw successen

Je bent waarschijnlijk net als de meesten van ons, geneigd om vooral te kijken naar wat er nog niet goed gaat, of wat er beter moet. Daarnaast is er ook de angst dat je weer terugvalt in die donkere periode van de burn-out. Het gevolg is dat je bijna zou vergeten te vieren wat er al goed gaat.

Neem vandaag eens een moment om stil te staan bij de hindernissen die je de afgelopen tijd al hebt genomen. Sta even stil bij al die dingen die je niet meer kon, waardoor het leek alsof je er nooit meer bovenop zou komen. Een periode waar geen einde aan leek te komen, is voorbij. Je bent uit het dal en weer op weg naar de top.

Jeanine is dol op wandelen door de bergen, maar dit heeft ze al jaren niet meer gedaan. Omdat het best goed gaat, heeft ze in een enthousiaste bui de reis waar ze altijd al van droomde geboekt. Wandelen in de Grand Canyon. Een droom waarvan ze dacht dat die nooit meer zou uitkomen.

Al de hele reis voelt ze haar hartslag. Haar ademhaling gaat veel te snel en elke keer als iets onverwachts gebeurt, wil ze het liefst in huilen uitbarsten. De paniek neemt toe. Heb ik dan toch deze reis te vroeg geboekt, denkt ze. Er is echter geen weg meer terug.

Met lood in haar schoenen komt ze aan op de compound. Vanuit hier vertrekt ze morgen voor een gedeelte van de wandeling. Thuis had ze het tent opzetten nog getest en dat ging echt super makkelijk. 'Natuurlijk gaat dat opzetten van de tent nu totaal niet', zucht ze. Gelukkig dringen lieve medereizigers aan haar te helpen, ook al zegt ze dat het niet hoeft.

Na een onrustige nacht staat ze vroeg op en ontbijt ze met de rest van de groep. Ze zou zweren dat iedereen haar hartslag kan horen. Die zit namelijk in haar keel. Nadat alle spullen zijn opgeruimd en iedereen de rugtas heeft ingepakt, gaan ze op weg.

De gids wijst een plek in de verte aan als doel van vandaag. Het zweet breekt Jeanine uit. Lichte paniek stijgt op. Een jaar geleden leek dit onmogelijk. Geheel naar binnen gekeerd, gaat ze op pad. Ze praat nauwelijks met iemand en ziet niet eens de schoonheid van de omgeving. Haar enige aandacht gaat naar de ene voet voor de andere zetten.

Wanneer ze aankomen bij de eerste rustplek voor de lunch, is ze blij dat ze even kan zitten. Het verbaast haar dat ze eigenlijk nog niet echt moe is. Stilletjes begint ze te eten, terwijl ze haar bedenkingen heeft over de rest van de dag. 'Jeetje, dat ik dit gered

heb zeg! Ik dacht echt: dat lukt me nooit!' Naast haar ploft een vrouw neer, zonder op haar uitnodiging te wachten.

'Moet je eens kijken waar we vandaan komen! Ik ben kapot, maar jeetje wat ben ik trots op mezelf.' Jeanine kijkt verbaasd naar de weg die de vrouw aanwijst. Ze is alleen bezig met de weg die ze te gaan heeft. Geen moment staat ze stil bij wat ze al gelopen heeft. Langzaam voelt ze ook wat trots opkomen.

De vrouw vertelt honderduit over alle mooie dingen die ze onderweg gezien heeft. Hoe heerlijk het is om weer zo vrijuit te wandelen, want dat was zo lang geleden. Met enig schuldbesef realiseert ze zich dat ze niet eens om zich heen gekeken heeft. Ze raken in gesprek en terwijl ze weer verder reizen, praten ze samen honderduit.

Nu kijkt Jeanine wel om zich heen en wijst ze regelmatig naar allerlei mooie dingen. Ze vinden veel herkenning in elkaars verhaal en schieten samen in de lach om van alles en nog niets. Op een gegeven moment dringt heel langzaam tot haar door dat de gids zegt: 'We zijn er!' Verdwaasd kijkt ze om zich heen. 'Nu al?'

Ze is moe. Heel moe. Trots dat ze het gehaald heeft, maar ook bang voor wat er morgen komt. De vrouw daarentegen roept: 'Feestje! Ik heb geen idee of morgen lukt, maar deze dag nemen ze mij niet af!' Ze trekt een miniflesje wijn open en biedt Jeanine een glas aan. Deze dag was heerlijk! En DAT mag gevierd worden!'/PV]

Sinds deze ervaring schrijft Jeanine elke dag in haar dagboek wat ze al bereikt heeft, zodat ze dit nooit meer vergeet. Op de momenten dat ze weer even dreigt weg te zakken in klagen over wat beter moet, leest ze in haar dagboek welke afstand ze al heeft afgelegd.

Wat gaat al beter?

Schrijf zelf ook eens op wat er allemaal veranderd is en dan vooral die dingen waar je zo blij om bent. Wat gaat er al beter? Een klein beetje of heel veel en alle gradaties ertussen. Waar voel jij je echt gelukkig door, omdat het al zoveel beter gaat dan voorheen?

Beschrijf niet alleen de grote stappen, zoals bijvoorbeeld een bergwandeling, maar juist ook zo iets kleins als weer genieten van het zingen van een vogel. Het onthouden van verjaardagen zonder kalender. Weer acht uur op een dag werken als je dat wilt. 's Avonds weer een boek lezen waarvan je geniet.

Bekijk hierbij zowel jouw (werk) omgeving, de mensen om je heen, als de dingen die je doet, jouw emoties en hoe anders je nu over jezelf denkt. Misschien merk je meer begrip om je heen. Lach en geniet je weer meer. Doe je nu vaker dingen die jou energie geven. Neem daar elke dag vijf tot tien minuten de tijd voor.



Start Journaling & Celebrating

Koop een dagboek of een ander mooi boekje waarin je wilt schrijven. Bereid jezelf voor om eindelijk eens te gaan vieren.

Schrijf 21 dagen achter elkaar elke dag op:

- wat vandaag goed is gegaan;
- dingen die al beter gaan;
- activiteiten of mensen waarvan je blij wordt;
- ervaringen waarvan je energie krijgt;
- momenten waarover je oprecht dankbaarheid voelt;
- op welke momenten je enorm geniet;
- welke successen je eigenlijk al bereikt hebt en nog niet gevierd hebt.

Leg elke dag na het schrijven je handen op je hart. Bedank jezelf voor alle inzet die je gedaan hebt om weer beter te worden. En voor alles wat je doet om die terugval te voorkomen. Help jezelf te herinneren dat je echt op de goede weg bent. Heb geduld met jezelf!

En nu?

Je hebt zojuist de eerste stap van dit boek gelezen. Waarschijnlijk realiseer jij je net als alle andere lezeressen dat je weer op standje 'Vooral doorgaan!' stond. Laten we daar nu direct verandering in aanbrengen en vieren hoe goed het nu al met je gaat!

Wil je het hele boek lezen en alle stappen toepassen zodat het nog beter met je gaat?

Ga dan naar

www.meerdanmama.nl/10stappendroomleven

om het hele boek aan te schaffen voor slechts € 17,50.

De verzendkosten krijg je dan van mij! Vul de kortingscode **F3mM4il** in en je ontvang het zo snel mogelijk in jouw brievenbus.

Gratis Ont-moet-ing

Ben je er klaar mee om het weer alleen te moeten doen? Plan een gratis Ont-moet-ing met mij in en je ontvangt sowieso 2 adviezen die je direct in jouw leefstijl kunt toepassen. Ik informeer je ook over de opties van persoonlijke begeleiding en groepstrainingen. Samen sta je sterker!

Ga naar **www.meerdanmama.nl/afspraak-maken** en kies jouw voorkeurstijdstip.

IN 10 STAPPEN JOUW DROOMLEVEN NA EEN BURN-OUT

Je bent hersteld van je burn-out en weer aan het werk. Toch krijg je af en toe nog het gevoel dat de stress je te veel wordt en ben je bang om een terugval te krijgen. Wil je een terugval voorkomen? Lees dan dit boek.

Tijdens je burn-out ben je waarschijnlijk begeleid totdat je weer kon re-integreren. Nu je beter bent, is het zoeken naar hoe je nu verder moet. Je wilt het zelf doen, maar merkt dat het toch minder makkelijk gaat dan je dacht.

De 10 stappen in dit boek geven je de beste start om na de burn-out de controle over je eigen leven weer terug te krijgen. Bianca leert je hoe je keuzes maakt die voor jou werken en die leiden naar jouw droomleven. Het boek is helder, oprecht en toegankelijk geschreven met praktische oefeningen die je zelf kunt toepassen.

Ontdek opnieuw wie je in wezen bent, wat voor jou werkt en wat niet. Grenzen aangeven is nog nooit zo makkelijk geweest, omdat je weet waar ze liggen. Eindelijk voel je meer balans en rust in je hoofd.

Bianca Meijssen is eigenaar van Expect a Miracle Training & Co. Haar bedrijf is ontstaan vanuit de overtuiging dat alles een wonder is. Ze geeft met veel plezier trainingen en persoonlijke begeleiding vanuit 'Meer dan Mama – voor balans tussen ambitie en gezin' en vanuit haar praktijk voor hypnotherapie en regressietherapie. Ze traint en begeleidt sinds 2005 mensen om alles uit het leven te halen wat erin zit, mede omdat ze zelf in 1999 een burn-out heeft gehad.



'Eigenlijk zou dit verplichte kost moeten zijn voor iedereen die richting een burn-out gaat, of er al een heeft gehad.' – **Ellen Roderkerken**



Expect a Miracle
Training & Co.

EXPERTBOEK

ISBN 978-94-93187-56-6



9 789493 187566 >