

Een burn-out? Ik toch niet?!

EBOOK

10 WAARDEVOLLE TIPS

www.danisfeelgoodshop.nl

Welkom

Stel je eens voor. Je hebt een fijne partner, lieve vrienden, een eigen huis en een goede baan. Met andere woorden: je hebt alles wat je hart begeert. En toch word je ineens door omstandigheden gedwongen om je leven eens goed onder de loep te nemen.

Dat gebeurde mij, door een burn-out zakte de bodem waarop ik mijn leven had opgebouwd onder me vandaan. Totaal onverwacht. Of toch niet?

Na een ontspannende week vakantie in Oostenrijk reden we de berg af en het overviel me als een lawine...ik voelde me ellendig. Hoofdpijn, keelpijn, watten in mijn hoofd.

Wat raar, we hadden toch net een fantastische vakantie gehad?

Eentje waar je energie tankt en er daarna weer volop tegenaan kunt gaan?

De week die volgde was ellendig, ik voelde me echt leeg en ziek. Kom op, dacht ik, schouders eronder en gewoon gaan werken. Tot ik een week of 2 later 's ochtends voor de spiegel stond te trillen van ellende. Het ging niet meer, mijn lichaam gaf nu duidelijk aan: tot hier en geen meter verder.

Waar was het mis gegaan? Ik wist wel dat ik stress had op mijn werk, maar ik vond dat het erbij hoorde en ik wilde mijn werk gewoon goed doen. De signalen van mijn lichaam negeerde ik vakkundig. Want een burn-out zou mij toch niet overkomen?

Ik was toch sterk en stressbestendig? Ik kon het toch wel allemaal aan?

Ja, ik voelde al een tijdje dat ik iets anders wilde gaan doen, want de druk was te hoog. Maar ook daadwerkelijk nadenken over ander werk deed ik niet.

Gewoon doorgaan en zien waar het schip strandt.

Nou, stranden deed het!

Het positieve van een burn-out is dat je eens goed gaat nadenken over je leven. Positief?! Jazeker positief! Ik heb zoveel geleerd in deze periode. Dat gun ik jou ook. Want het is nooit te laat om je leven anders in te richten, om andere keuzes te maken, bewuster te leven. En of je nu stress ervaart in je privé-leven, op je werk of een combinatie van beiden, het is ongezond. Op enig moment betaal je de prijs.

In dit e-book neem ik je mee op reis, mijn reis. Je leert de symptomen herkennen, welke stappen je kunt nemen op weg naar herstel.

Want er is licht aan het einde van de tunnel, ook voor jou!



Copyright

Auteur: Danielle Jennen

Titel: Een burn-out? Ik toch niet?!

© 2021, Danielle Jennen voor Dani's Feel Good Shop

Uitgegeven in eigen beheer

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Welkom	pagina 2
Copyright	pagina 3
Inhoud	pagina 4
Hoofdstuk 1 Mijn Reis	pagina 5
Hoofdstuk 2 Licht aan het einde van de tunnel	pagina 11
10 Tips & Checklist	pagina 15
Hoe verder?	pagina 18
En nu jij	pagina 21

A soft-focus photograph of a field of white daisies with yellow centers. The flowers are scattered across the lower two-thirds of the frame, with some in sharp focus and others blurred. The background is a clear, light blue sky. The overall mood is peaceful and natural.

Mijn Reis



"Om ergens te komen moet je eerst besluiten niet te blijven waar je nu bent"

Daar zat ik dan, opgebrand. Geen energie meer, huilbuien vanuit het niets, nergens geen zin meer in, geen zelfvertrouwen meer. Geen idee hoe dit nu was gebeurd en hoe ik nu verder moest. De eerste weken was ik niet eens in staat om hulp te zoeken, om maar te zwijgen van hulp te aanvaarden. Er zat ook zoveel boosheid bij mij, gericht op mezelf maar als ik eerlijk ben vooral ook gericht op mijn werkgever. Het was zo gemakkelijk om de schuld buiten mezelf te zoeken. Zoveel gemakkelijker dan het bij mezelf te zoeken, aan mezelf te werken. Maar, het hoort erbij. En als jij dat ook voelt, het is OK. Voor iedereen is het proces anders en je mag alle stadia ervaren en accepteren. Straf jezelf niet voor je gevoelens.

Na verloop van tijd besepte ik dat dit niks bracht en ook onterecht was. Ik was immers degene die onderuit was gegaan, en niet mijn collega's die dezelfde spanningen voelden. Ik moest het dus in mijn eigen persoontje gaan zoeken. Zeker, de stress op mijn werk was mede oorzaak. Maar het lag ook aan mij. Tijd om daarmee aan de slag te gaan.

Mijn Reis

Psycholoog

Het begin van een traject waarbij ik wel hulp wilde zoeken en aanvaarden. In eerste instantie alleen van een psycholoog die me echt een spiegel voorhield over wie ik ben, wat mijn valkuilen zijn en waarom ik een burn-out had gekregen.

De voornaamste les die ik hieruit heb geleerd is dat ik de lat voor mezelf beduidend hoger leg dan voor anderen. Als ik een fout maak, reken ik mezelf daarop af. Maakt iemand anders eenzelfde fout, dan ben ik geneigd dat te sussen en te zeggen dat fouten maken menselijk is. Volgende keer beter. Hij leerde me om ook zo naar mijn fouten te kijken, milder te zijn voor mezelf.

Loopbaancoach

Na een aantal maanden ben ik ook gestart met een loopbaantraject. Waarom? Omdat ik voelde dat, hoewel mijn werk(gever) niet de oorzaak was van mijn burn-out, mijn huidige werk niet meer bij mij paste.

Mijn coach liet me inzien dat mijn perfectionisme me veel bracht maar tegelijkertijd ook mijn valkuil was. Alleen al dat inzicht gaf me rust. Ik hoef niet alles voor een 9 te doen, een 7 is ook goed. Tuurlijk doe ik graag alles goed, maar het hoeft niet perfect.

Mijn Reis

Ze liet me ook beseffen dat ik niet deed waar mijn hart blij van wordt. Vragenlijsten en doorvragen deden me inzien dat ik vanuit mijn jeugd en gevoel heel andere keuzes had willen maken, maar dit niet gedaan had. Ik had de veilige weg gekozen, geen risico's durven nemen.

Life-flow coach

Halverwege dit traject kwam ik ook in aanraking met een life-flow coach waar ik aantal intensieve sessies heb mogen volgen. Hij liet me op een heel andere manier naar dingen kijken. Wat me nog het meest is bijgebleven is dat hij me op een eenvoudige manier afstand leerde nemen van de dingen.

Als er een boze email binnenkwam, voelde dat persoonlijk, ik voelde me aangevallen. Hij leerde me dit te bekijken in het grote geheel. Hoe zouden mijn collega's op een dergelijke email reageren? Hoe zou iemand die niet voor dit bedrijf werkt reageren op de email?

Mijn Reis

En dan de uitsmijter!

Als ik het vanuit het immense universum observeer, wat is deze email dan nog waard? Het is niet meer dan een moment in tijd. Een stipje op een immense tijdlijn. En wat het nog mooier maakt?

Ik kan kiezen hoe ik reageer

Reageer ik meteen vanuit mijn emotie of gun ik mezelf even de rust om er vervolgens op een andere manier op te reageren? Klinkt heel eenvoudig maar het werkt wel!

In de praktijk blijkt dit niet gemakkelijk te zijn, het vergt oefening om je reacties te veranderen, jezelf anders te conditioneren. Maar zoals voor veel dingen geldt:

****oefening baart kunst****

Mijn Reis

Yoga

In de tijd dat ik bij de life-flow coach kwam leerde ik ook zijn vrouw kennen. Zij is onder andere yoga instructrice en stelde voor om een 1 op 1 introductieles met me te doen. Om eens te ervaren wat yoga is en wat het voor me kan doen.

Wat was dat een openbaring!!

Alle vooroordelen die ik had ten opzichte van yoga werden van tafel geveegd en ik was om! Sindsdien zit ik wekelijks bij haar op de mat en geniet ik van alle aspecten van yoga.

Het is echt wel meer dan jezelf in oncomfortabele houdingen manoeuvreren. Het is ook mindfulness en meditatie. Maar, bovenal brengt het mijn bovenkamer tot rust.

Tijdens een les ben ik alleen op mijn mat en volg ik haar instructies.

Geen gedachten, geen onrust

A soft-focus photograph of a field of white daisies with yellow centers. The flowers are scattered across the foreground and middle ground, with some in sharp focus and others blurred. The background is a clear, bright blue sky. The overall mood is peaceful and hopeful.

*Licht aan het einde
van de tunnel*

Licht aan het einde van de tunnel

In het vorige hoofdstuk nam ik je mee op mijn reis. Een reis die ik met hulp van diverse coaches heb gemaakt. De psycholoog en loopbaancoach zijn er inmiddels niet meer bij, die trajecten zijn afgerond. Alles wat ik bij hen heb geleerd probeer ik toe te passen, nu nog steeds. Mijn valkuilen blijven een dingetje, steeds weer moet ik bewust een stapje terug doen.

Houd een dagboek bij

Tijdens de eerste maanden heb ik mijn gevoelens opgeschreven in een schrift. Dat lucht enorm op en als je het later terugleest kun je zomaar een rode draad ontdekken. Maar vooral ook de groei die ik heb doorgemaakt zie ik terug in mijn aantekeningen.

****TIP**** WEES MILD VOOR JEZELF

Met en met ging ik meer uren werken zodat ik uiteindelijk weer aan mijn 32 uur per week zou komen. In het begin was ik al helemaal uitgeput na 2 uurtjes. Als ik dan thuiskwam moest ik mijn rust nemen, zowel mentaal als fysiek.

Op het moment dat ik hieraan gewend was, en weer een beetje energie overhield werden het 3 uur. Je kunt je voorstellen dat dit weer hetzelfde effect gaf. Met en met gingen we dus opbouwen. Er is een moment geweest dat het voor mij echt niet goed voelde. Ik heb toen aangegeven dat ik nog een week of 2 volgens het voorgaande schema wilde werken. Dat was echt een overwinning, ik durfde mijn grens aan te geven.

Een teken dat er vooruitgang in zat!

Licht aan het einde van de tunnel

Uiteindelijk was ik na 1 jaar weer volledig aan het werk. Ik kan niet zeggen dat het goed voelde. Nog steeds kostte mijn werk al mijn energie en lag ik 's avonds vaak vroeg in bed en had ik geen energie om in de weekenden iets leuks te doen. Een teken dat het gevoel dat ik vanaf de allereerste dag had gehad (dat ik iets anders moest gaan doen) juist was.

Maar het is goed dat ik eerst geprobeerd heb om te herstellen in mijn oude situatie. Dit heb ik voornamelijk gedaan op advies van mijn psycholoog. Hij zei dat ik geen drastische beslissingen moest nemen op basis van emoties. Daarin heeft hij gelijk gehad. Toen de emoties wat gezakt waren, kon ik op een meer objectieve manier naar mijn situatie kijken. Dat mijn conclusie uiteindelijk hetzelfde was doet daar niks aan af.

****TIP****

GUN HET JEZELF OM LEUKE DINGEN TE DOEN

Voetreflexzonetherapie

Voor mijn burn-out werd ik al een tijd ondersteund door mijn voetreflextherapeute. Achteraf vertelde ze me dat ze de burn-out had zien aankomen. Ze heeft geprobeerd om het te voorkomen door mij bij elke behandeling energie te geven.

Maar omdat ik het zelf niet zag, heeft dit uiteindelijk niet geholpen. Ja, het heeft het moment uitgesteld. Daar zijn we allebei van overtuigd. Maar toen het eenmaal zo ver was, heeft ze me zo veel steun gegeven.

Licht aan het einde van de tunnel

Op enig moment was zij degene die het zaadje plantte voor mijn toekomst. Ze liet me een edelsteen uitzoeken die goed voelde. Ze vroeg me om de steen bij me te dragen. Het mag geen toeval heten dat ik als tiener stenen heb verzameld (die collectie heb ik helaas niet meer).

Later kwamen daar ook etherische oliën bij. Wat hadden die een effect op mij! Heel bijzonder. Ik had er geen idee van wat pure etherische oliën voor me konden doen. Zonder de nooit aflatende hulp en coaching van mijn voetreflextherapeute had dit traject waarschijnlijk langer geduurd.

En nog steeds krijg ik maandelijks voetreflextherapie, de sessies zijn onderdeel van mijn leven geworden.

***TIP** PROBEER DE STILTE IN JEZELF OP TE ZOEKEN*

Tijdens een opleiding Marketing die ik in de tussentijd was gaan volgen kwam ineens het idee van een eigen webshop opborrelen. Maar wat wilde ik dan? Het antwoord kwam vanuit mijn hart.

Ik wilde graag met edelstenen werken. Zelf had ik al een aardige verzameling stenen en sieraden waar ik kracht uit putte. Dat wilde ik graag delen met anderen.



Licht aan het einde van de tunnel

Van het een kwam het ander en uiteindelijk is deze droom werkelijkheid geworden en is Dani's Feel Good Shop geboren. De etherische oliën waren inmiddels ook in mijn leven geïntegreerd en de kans deed zich voor om ze ook in te kopen.

Lang verhaal kort: ik heb de combinatie gemaakt tussen edelstenen en oliën. Die is dan ook terug te vinden op mijn website:

www.danisfeelgoodshop.nl

****TIP**** HET IS NOOIT TE LAAT OM JE LEVEN TE VERANDEREN

En zo heeft iedere coach die in mijn leven is gekomen zijn of haar unieke effect op me gehad. Het is uiteraard aan jou om te bepalen bij wie je hulp zoekt en waar jij je prettig bij voelt.

Ik geef je slechts suggesties en leg uit wat het mij heeft gebracht.

www.danisfeelgoodshop.nl

Waardevolle Tips

10 Tips voor jou

- Veroordeel jezelf niet voor je burn-out, accepteer het en neem de rust en tijd die je nodig hebt om te herstellen
- Zoek de natuur op, hier kun je rust vinden, je hoofd leeg maken, te aarden
- Zoek iemand waar je je verhaal kwijt kunt, dat kan een familielid of vriend(in) zijn, maar je kunt natuurlijk ook een coach of psycholoog raadplegen
- Maak een lijstje met dingen (en mensen) waar je blij van wordt, waar je energie van krijgt
- Maak een lijstje met dingen (en mensen) waar je weerstand bij voelt, waar je geen energie van krijgt of die zelfs energie vreten
- Sporten helpt zeker, het zal je helpen je energie weer op peil te krijgen
- Hou (tijdelijk) een dagboek bij, schrijf het van je af
- Wees bereid om te werken aan jezelf, de verandering moet vanuit jou komen
- Edelstenen/kristallen kunnen je ondersteunen
- Pure etherische oliën kunnen helpen bij je herstel



Checklist

Symptomen burn-out

Hoe weet je nu of je tegen een burn-out aan zit te hikken? Het vervelende is dat spanningen er langzaam insluipen. Wellicht ben je vaker moe, slaap je slechter, pieker je meer, heb je een kort lontje en kun je je minder goed concentreren. Als dit lang genoeg aanhoudt raakt je batterij leeg. Je bent dan zowel emotioneel, mentaal als fysiek uitgeput. En juist omdat je batterij leeg is, kan deze niet meer opladen.

Neem de klachten in ieder geval serieus. Misschien hoop je tegen beter weten in dat het slechts een fase is en dat het over zal gaan, maar je bent op een punt belandt dat het niet vanzelf overgaat. Kijk eens naar de onderstaande lijstjes, welke symptomen herken je bij jezelf of bij iemand van wie je houdt? Als je er een aantal van herkent, ga dan naar je huisarts.

Psychische symptomen burn-out

- Besluiteloosheid
- Onzekerheid
- Laag zelfbeeld
- Neerslachtig
- Opgejaagd voelen
- Wantrouwend zijn
- Angst- en panieklachten
- Makkelijk huilen
- Prikkelbaar: snel ergeren of boos worden
- Concentratieproblemen



Checklist

Symptomen burn-out

Lichamelijke symptomen burn-out

- Hoofdpijn
- Spierpijn
- Misselijkheid
- Buikpijn
- Hartkloppingen
- Hyperventilatie
- Hoge bloeddruk
- Benauwdheid
- Slapeloosheid
- Vermoeidheid
- Snel grieperig





Hoe verder?

Zoals ik je al vertelde kun je hulp zoeken bij je huisarts, een psycholoog of een goede coach. De huisarts is altijd de eerste stap. Zijn expertise kan de mate van je burn-out bepalen en op basis daarvan een herstelplan met je maken. Dat raad ik je zeker aan.

Maar ik vertelde je ook hoe edelstenen en kristallen mij hebben ondersteund. Op mijn website heb ik een hele fijne verdeling gemaakt en leg ik je uit hoe edelstenen voor je kunnen werken.

Zoek je specifiek een fijne steen om je tijdens je burn-out te ondersteunen? Dan kun je onder andere aan deze stenen denken:

Rozenkwarts is een steen met een zachte energie die eigenlijk altijd bij je past. De steen leert je (weer) van jezelf te houden. Rozenkwarts laat je hart spreken, de zachte energie helpt je negatieve gewoonten af te zwakken zodat jij je kunt ontwikkelen tot de persoon die je wilt zijn.

Heliotroop/bloedsteen beschermt je immuunsysteem in periodes dat je aan rust en herstel toe bent. Hij verdrijft negativiteit en verhoogt je energieniveau zodat jij de kracht hebt om te herstellen.

Granaat is een steen die voor je werkt terwijl jij rust, want dan zuivert het je energie en vult het de energie aan die je hebt opgebruikt. Een fijne steen om te gebruiken als je thuis komt van je werk.

Hoe verder?

Veelal is het echter zo dat wanneer jij je aangetrokken voelt tot een bepaalde steen dit ook de steen is die voor jou wil werken. Vertrouw daarom op je gevoel of je intuïtie.

Profiteer nu en maak gebruik van 10% korting!



Ja, ik wil
edelstenen
gebruiken

Ook vertelde ik je hoe pure etherische oliën me hebben ondersteund. Ook deze kun je terug vinden op mijn [website](#).

Ja, de etherische oliën van Young Living zijn duurder dan de oliën die je kunt kopen bij Kruidvat of Holland & Barret. De reden hiervoor is dat ze 100% puur zijn, ze hebben een therapeutische werking. De oliën kunnen daarom zowel aromatisch, op de huid als inwendig worden gebruikt.

Met andere woorden: jij mag op een verantwoorde manier het beste wat de natuur ons te bieden heeft gebruiken.

Zonder dat je je zorgen hoeft te maken over synthetische toevoegingen.



Hoe verder?

*** *Leuk weetje* ***

De oliën hebben slechts:

22 seconden nodig om je hersenen te bereiken

2 minuten om in je bloedbaan te komen

20 minuten om tot iedere cel van je lichaam door te dringen

*** *En nu jij!* ***

Met een fantastische starterskit kun jij meteen profiteren van de mooie oliën.

Wil je beter slapen? Verstuif lavendel met stress away in je slaapkamer.

Heb je buikpijn van spanningen? Smeer een druppel digize op je buik.

Wil je een boost? Ruik aan een flesje pepermunt.

Zou je dichterbij jezelf willen komen? Frankincense is jouw olie.

De mogelijkheden van de starterskit zijn eindeloos!

Er zitten 12 verschillende oliën in waarmee je meteen aan de slag kunt gaan.

Bovendien krijg je allerlei extra's bij, waaronder een prachtige diffuser.

Gun jezelf het goud van de natuur in een flesje.



Ja, dit gun
ik mezelf



En nu jij

Maak een lijstje met dingen waar jij energie van krijgt!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

****TIP**** *MAAK DIT LIJSTJE NA EEN AANTAL MAANDEN NOG EENS. VERSCHILT HET VAN HET EERSTE LIJSTJE EN WAAROM?*



En nu jij

Maak een lijstje met dingen die energie vreten!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

****TIP**** MAAK DIT LIJSTJE NA EEN AANTAL MAANDEN NOG EENS.
VERSCHILT HET VAN HET EERSTE LIJSTJE EN WAAROM?

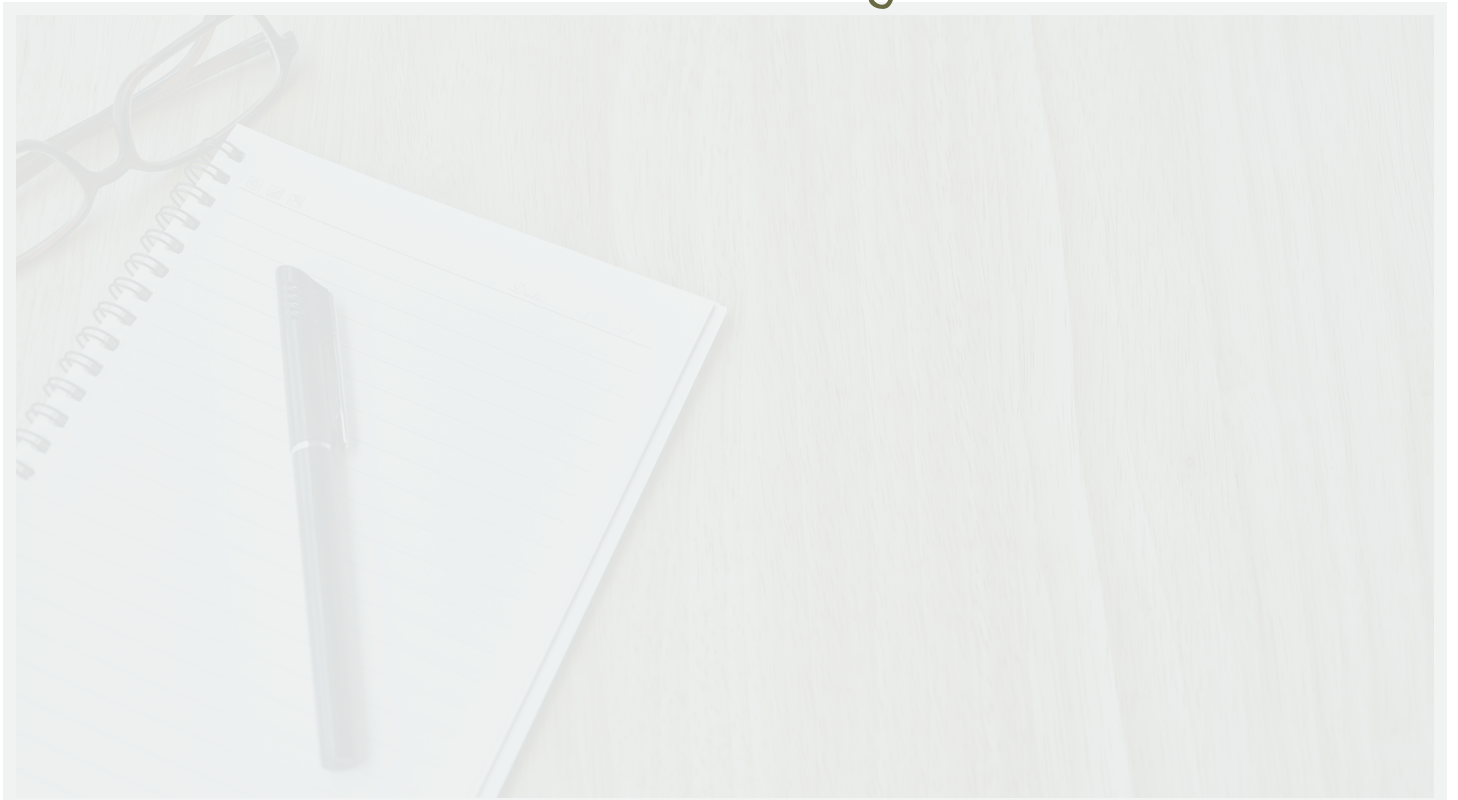


Acties

Maak voor jezelf een lijstje met acties voor de komende tijd.
Niet te streng voor jezelf zijn, kleine stapjes zetten is prima
en zo blijf je bovendien gemotiveerd!

- ACTIE 1
- ACTIE 2.....
- ACTIE 3.....
- ACTIE 4.....

Aantekeningen



Acties

Aantekeningen

