

E-book

MEER RUIMTE VOOR JOU ALS MOEDER



Herken de signalen van
overprikkeling en zet de eerste
stappen naar meer rust

PRAKTIJK 
Karin Wijnen

Misschien herken je dit..

Je wordt wakker en nog voordat de dag echt begint, voel je al spanning. Je hoofd is vol, er is van alles te regelen en er zijn altijd mensen die iets van je nodig hebben. Zelfs op momenten dat je even zit, lijkt échte rust ver weg.



Gun jezelf dit moment

Gun jezelf even pauze.

Pak een kop thee of koffie en lees rustig verder.

Dit e-book is er voor jou als je je vaak moe, onrustig of overprikkeld voelt, zonder dat je precies kunt uitleggen waarom. Je functioneert, je gaat door, maar diep vanbinnen voel je dat het je steeds meer kost. Uit balans zijn betekent niet dat er iets mis is met je. Het zijn vaak kleine, subtiele signalen van je lichaam en je hoofd die laten zien dat je al een tijd over je eigen grenzen heen gaat. Signalen die makkelijk te negeren zijn – tot ze steeds duidelijker worden.

In dit e-book help ik je om die signalen te herkennen én te begrijpen. Niet met grote veranderingen of ingewikkelde stappen, maar met kleine, haalbare inzichten die je helpen om weer wat meer rust en ruimte te ervaren in je dagelijks leven.

Signalen dat je uit balans bent



1. **Je hoofd staat nooit stil**
Zelfs als je zit of ligt, blijf je denken. Takenlijstjes, zorgen of gesprekken blijven rondgaan in je hoofd.

Mini-oefening: schrijf alles wat in je hoofd zit 5 minuten onafgebroken op. Niet oplossen, alleen je hoofd leegmaken.

2. **Je bent sneller geïrriteerd**
Kleine dingen kunnen ineens veel groter voelen dan ze zijn. Je lontje is korter dan je zou willen.

Reflectie: wat had je op dat moment eigenlijk nodig?

“

Als moeder ben je bijna voortdurend alert. Je denkt vooruit, voelt aan wat er nodig is en schakelt de hele dag door. Dat is een kracht, maar het kan ook doorslaan. Wanneer je weinig momenten hebt waarop je écht ontspant, blijft je systeem in een soort waakstand staan.

Dit heeft niets te maken met zwakte of falen. Het is een logisch gevolg van langdurige druk, verantwoordelijkheid en het wegcijferen van jezelf.

- 3. Je bent vaak moe, maar komt niet tot rust**
- Je lichaam is moe, maar echte ontspanning lukt niet meer. Zelfs rustmomenten voelen onrustig.

Ontspanning begint vaak niet in het hoofd, maar in het lichaam.

- 4. Je cijfert jezelf makkelijk weg**
- Je zorgt goed voor anderen, maar jouw eigen behoeften komen pas als alles en iedereen is voorzien.

Vraag: wanneer heb je voor het laatst iets gedaan puur voor jezelf?

- 5. Emoties komen er 'ineens' uit**
- Je houdt lang vol, tot het teveel wordt. Dan barst je in tranen uit of voel je je overweldigd.

Weet: emoties die geen ruimte krijgen, stapelen zich op.

- 6. Je grijpt sneller naar eten of afleiding**
- Eten, scrollen of series kijken geven even rust, maar lossen het onderliggende gevoel niet op.

Check-in: wat probeer je op dat moment eigenlijk te dempen?



7. Je bent streng voor jezelf

- Je innerlijke criticus is luid aanwezig: je vindt dat je het beter moet doen, harder moet proberen.

Vraag: wat zou je tegen een goede vriendin zeggen in deze situatie?

Waarom meer tijd voor jezelf vaak niet genoeg is

Een avond op de bank of een moment alleen kan fijn zijn, maar échte balans vraagt iets anders. Het vraagt dat je leert luisteren naar signalen van je lichaam, grenzen eerder herkent en milder naar jezelf leert kijken.

Balans gaat niet over alles perfect doen, maar over sneller herstellen en beter aanvoelen wat jij nodig hebt.



Kleine dagelijkse check-in

Neem elke dag één moment (max. 2 minuten) en stel jezelf deze vragen:

- Hoe gaat het écht met me?
- Wat voel ik in mijn lichaam?
- Wat heb ik nu nodig?

Alleen al deze vragen zorgen voor meer bewustzijn en rust.

“

Één kleine keuze voor jezelf

Meer rust ontstaat niet door alles anders te doen, maar door één kleine keuze die beter bij jou past.

Na je dagelijkse check-in vraag je jezelf:

Wat is vandaag één kleine stap die mij helpt?

Dat kan iets heel eenvoudigs zijn, zoals:

Nee zeggen tegen iets dat energie kost

5 minuten eerder **stoppen**

Hulp vragen

Bewust **niets** doen

Het gaat niet om perfectie, maar om luisteren.

Elke keer dat je jezelf serieus neemt, versterk je het gevoel van rust en vertrouwen in jezelf.

Een bewuste pauze voor je zenuwstelsel

Rust zit niet alleen in je hoofd, maar vooral in je lichaam. Als je lichaam 'aan' blijft staan, blijft je hoofd namelijk ook doorgaan. Juist daarom is het helpend om je systeem af en toe bewust een pauze te geven.

Kies één vast moment op de dag – bijvoorbeeld na het wegbrengen van de kinderen, tussen twee taken door of voordat je gaat slapen. Het hoeft maar een paar minuten te zijn.

Ga even zitten, leg je hand op je buik en sluit (als het lukt) je ogen.

Breng je aandacht naar je ademhaling.
Je hoeft niets te veranderen – alleen te voelen.

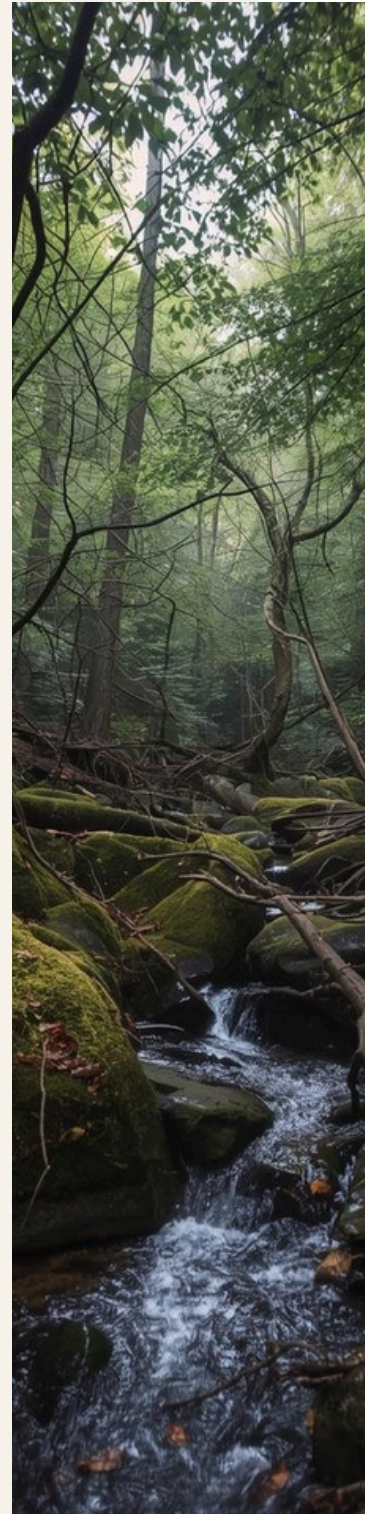
Adem rustig in door je neus...
en iets langer uit door je mond.
Voel hoe je lichaam langzaam wat zachter wordt.

Dwalen je gedachten af? Dat is helemaal oké.
Breng je aandacht steeds rustig terug naar je adem.

Wil je het nog eenvoudiger maken?
Stel jezelf dan zachtjes de vraag:
'Wat voel ik nu in mijn lichaam?'
Zonder oordeel. Zonder iets te hoeven oplossen.

Zie dit moment als een kleine reset.
Even uit de drukte, terug naar jezelf.

Juist deze korte pauzes maken op de lange termijn het grootste verschil.



De volgende stap

Misschien heb je tijdens het lezen herkend dat je vaak 'aan' staat of dat je lichaam signalen geeft die je niet langer wilt negeren.

Dit e-book is een eerste stap: om stil te staan, bewust te worden en kleine veranderingen in gang te zetten. Soms is dat voldoende. Soms merk je dat je behoefte hebt aan meer begeleiding om patronen echt te doorbreken.

In mijn 1-op-1 traject **Innerflow voor Moeders** begeleid ik moeders die voelen dat het zo niet langer werkt. In drie maanden werken we aan meer rust, energie en vertrouwen in jezelf. Met een nuchtere, praktische aanpak combineer ik coaching, NEI-therapie en reiki, zodat inzichten niet alleen begrepen worden, maar ook daadwerkelijk doorwerken in je dagelijks leven.



Liefs Karin

Voel je dat dit bij je past en ben je benieuwd wat ik voor jou kan betekenen? Je bent welkom om contact op te nemen voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



06-48778650

www.karinwijnen.nl

info@karinwijnen.nl
