

7 TIPS HULP BIJ EEN BURN-OUT



Tip 1 Omarm je burn-out! Vecht er niet tegen, maar omarm

Ik kan me voorstellen dat jij denkt, zij is gek. Hoe kan ik nu mijn burn-out omarmen?! Herkenning?

Ik was zo boos op mezelf en voelde me een loser dat het mij was overkomen. Deze tip kreeg ik, duwde het in eerste instantie weg en kon het niet binnen laten. Later ontdekte ik dat deze burn-out een grote positieve verandering met zich meebracht en dat er een nieuwe fase in mijn leven aanbrak. Juist omdat ik het omarmde, ging ik niet meer tegen de stroom in en kwam er energie vrij en ontdekte veel over mezelf.

Jouw burn-out mag er zijn, met alle gevoelens die het met zich meebrengt.

Tip 2 Wandelen

Ga naar buiten, zoek de frisse lucht op! Stop met analyseren en geniet van wat de natuur je te geven heeft. Kijk, verwonder en bewonder hoe prachtig alles is. En als je goed kijkt, ontdek je dat de natuur je iets te schenken heeft. Elke dag ging ik naar buiten en werden mijn wandelingen steeds langer. Het gaf me energie! Vele wandelingen en tijd heb ik doorgebracht bij zee. Wat was het heerlijk en wat kon ik genieten van de rust die het mij gaf!

Tip 3 Laat je schuldgevoel los

Voel je niet schuldig over het feit dat jij niet naar je werk kunt, misschien wel even niets kunt. Voel je niet schuldig als je plezier hebt in de leuke dingen die je energie geven, of het nu gaat om gezellig winkelen, ergens een bakje koffiedrinken of gewoon een dagje naar de sauna. Geniet van die vrije tijd. Je hebt hard genoeg gewerkt al die jaren en nu mag je genieten en mag je alles even loslaten.

Ik voelde me zo schuldig dat ik niet in staat was om te werken. Ik voelde me betrappt toen mijn schoonzus en ik in de Ikea aan een bakje thee zaten en ik ontdekte dat een collega een paar tafels verderop zat. Ik wist even niet waar ik moest kijken, want dit kon ik niet maken. Gelukkig had mijn collega dezelfde ervaring en riep, lekker genieten en onderneem vooral leuke dingen.

Tip 4 *Positief denken*

Denk positief over jezelf, bedenk positieve affirmaties en kijk elke ochtend bij het opstaan in de spiegel. Kijk jezelf aan en zeg deze positieve affirmaties hardop. Herhaal die een aantal keren door de dag heen. Het voelt vreemd en raar, onwennig om het tegen jezelf te zeggen. Maar het helpt en wat is de reden dat je niet van jezelf mag zeggen dat je geweldig bent, liefdevol bent, dat je van jezelf houdt, dat je mooi bent en dat je perfect bent zoals je bent?

Ik weet het, het is gek om dat te doen, maar je zult merken dat ook dit je energie gaat geven. Iedereen heeft een trilling, een frequentie. Bij negatief denken gaat deze trilling naar beneden en je begrijpt dat bij positief denken je trilling omhoog gaat. Kijk jezelf aan, praat tegen jezelf, en voel dat het klopt, dat het een waarheid is. Zodra je een negatieve gedachte ontdekt bij jezelf, zet er twee positieve gedachtes tegenover! Wees je bewust van je gedachtes.

Tip 5 *Verantwoordelijk voelen*

Voel jij je nog verantwoordelijk voor iedereen en alles om je heen? Is het lastig om dit los te laten en het over te geven aan een ander? Herken je dit? Het gevoel dat alleen jij het maar goed kunt doen en de ander niet? Dat inhoudt dat jij maar blijft doorgaan? Laat het los, voel je niet verantwoordelijk voor alles en iedereen. JIJ bent nummer EEN en JIJ bent het belangrijkste op dit moment, wees verantwoordelijk voor jezelf en jouw proces.

Mijn moeder is op leeftijd, en ik ben haar mantelzorger. Ik had geen hulp nodig. Mijn broers en zussen boden hun hulp aan, maar nee, ik kon het wel alleen. In feite zorgde het er ook voor dat ik mijn broers en zussen de kans ontnam om ook voor mijn moeder te zorgen terwijl ze met alle liefde haar wilden helpen, maar ook mijn moeder te kort deed in het ontvangen van liefde van de andere kinderen.

Tip 6 *Durf om hulp te vragen*

Durf niet alleen te vragen, maar laat deze hulp ook toe. Als jij net zoals ik ben, zoals ik was, dan denk je alles wel alleen te kunnen oplossen. En vooral een ander niet lastig willen vallen en het is niet nodig dat ze weten hoe jij voelt? Wat is het fijn om hulp te mogen vragen en te ontvangen en je kwetsbaar op te stellen. Je zult ontdekken dat er vele lieve mensen om je heen zijn die jou verder willen helpen. Die tips voor je hebben, opdat je weer verder op weg kunt. Stel je open en voel ook welke tips bij jou aansluiten. Blijf daarin bij jezelf en voel wat goed voelt voor jou.

Tip 7 Schakel het “moeten” uit

Je moet al zoveel van jezelf. Jouw lat ligt hoog en waarschijnlijk perfectionistisch. Zet je intentie voor de dag dat je even niets “moet” maar mag. Geniet van het “niets” doen. Reken er maar op dat het “niets” doen je zoveel verder brengt. Luister naar je hart, wat dat je te vertellen heeft. Zoek de rust en stilte op, al is het maar vijf minuten per dag. En nee, mediteren is niet nodig zoals je misschien denkt in mediteren. Mediteren kan ook tijdens een wandeling, muziek luisteren, tekenen en schrijven. Alles wat jou maar rust geeft en je hoofd leeg maakt.

En, een extra tip! Geef je grens aan

Geef je grens aan, juist nu heb je het nodig! Je bent in het verleden ver over je grens heengegaan door veel te pleasen. Kijk maar eens terug! Ik noem het “het assepoester syndroom”. Het is niet meer nodig om overal ja op te zeggen terwijl je diep van binnen een “nee” voelt. En wat de ander daarvan denkt of vindt? Dat is van die ander, niet van jou. Het geeft je ruimte en wordt het steeds gemakkelijker om met “nee” te antwoorden.

Liefs Alie

Heb je nog vragen over mijn:

- Boek
- 1 op 1 coaching naar Zichtbaarheid
- Zeven Tips
- Coaching Traject

dan is geheel vrijblijvend een mail snel gestuurd naar:

info@aliejorna.nl