

Reguleer je zenuwstelsel

rust

verbinding

zelf heling



Amisha Glow

Remember who you are

SACRED GROUNDING RESET – 21 DAGEN THUISKOMEN IN JEZELF

Door Diana Douma – Amisha Glow

Een liefdevolle reis naar je lichaam, je adem en je essentie.

Geen quick fix, maar een veilige basis waarin je spanning loslaat, jezelf voedt en herinnert wie je werkelijk bent.

Voor iedereen die voelt: *ik wil niet meer vechten met mezelf. Ik wil thuiskomen.*

Jij bent niet stuk. Jij bent krachtig. Je mag landen.

REMEMBER WHO YOU ARE

www.amishaglow.com

INHOUDSOPGAVE – SACRED GROUNDING RESET (21 DAGEN)

1. Welkom & Missie

- Inleiding: Thuiskomen in je lichaam
- Wat kun je verwachten?
- Voor wie is dit programma?
- Sacred Reminder
- Missie & visie

2. Je Zenuwstelsel & Collectief Bewustzijn

- Wat doet je zenuwstelsel?
- Overlevingsreacties & labels
- Waarom raakt het overbelast?
- Pijn en het zenuwstelsel: het lichaam als boodschapper van de ziel
- Innerlijk comfort: de vrijheid van een veilig zenuwstelsel
- Eten en het zenuwstelsel: de kunst van ontvangen in plaats van overleven
- Projectie & de buitenwereld
- Labels, medicatie en de verloren verbinding
- De last van schuld en schaamte
- Afgesneden van je ware kracht
- Consumptiemaatschappij: zoeken buiten jezelf
- Ware overvloed begint van binnen
- Ontwaken uit het systeem: leven buiten de illusie
- Het belang van vertragen
- Terugkeren naar lichaamstijd
- De illusie van afgescheidenheid
- Alles is energie
- De weg naar innerlijke rust: sleutels tot zenuwstelsel heling

3. Gewicht, Bescherming & Veiligheid

- **Gewicht als natuurlijke bescherming**
- **Veiligheid boven strijd: de echte sleutel tot balans**

4. Week 1 t/m 3 – Dagelijkse Reis (21 dagen)

- **Week 1: Verzachting & Aarding (dag 1–7)**
- **Week 2: Loslaten & Diepgang (dag 8–14)**
- **Week 3: Herinneren & Belichamen (dag 15–21)**

5. Zelfliefde als Helend Ritueel

- **Wat is zelfliefde écht?**
- **Zelfliefde & je zenuwstelsel**
- **Praktische rituelen voor zelfliefde**
- **Zelfliefde betekent ook ruimte maken voor ongemak**
- **Zelfliefde & plezier: vreugde als medicijn**
- **Zelfliefde en intuïtie: je ware weten terugvinden**
- **Dagelijkse zelfzorg-check-in**

6. Sacred Body Reset & Sessies

- **Waarom zachtheid soms niet genoeg is**
- **Wat is een sessie bij Amisha Glow?**
- **Javaans Ademwerk & Cacao: je adem als sleutel naar heling**
- **Zelfverantwoordelijkheid: de sleutel tot vrijheid**
- **Voor wie is Sacred Body Reset?**
- **Vorbereiding & nazorg**

7. Tools & Rituelen voor Regulatie & Ontspanning

- **Douche/bad als energetische reset**
- **Energetische reiniging**
- **Ademhaling: de brug tussen hoofd en lichaam**
- **Olie & aanraking**
- **Beweging**
- **Hobby's, creativiteit en muziek als medicijn**

8. Beweging als Medicijn

- **Wandelen, yoga, kracht, dans, fietsen & spelen**
- **Bewegingscheck-in**
- **Bewust bewegen & affirmaties**

9. Voeding, Darmen, Supplementen & Detox

- **Voeden als daad van zelfliefde**
- **Je spijsvertering: jouw tweede brein**
- **Emoties opgeslagen in organen**

- Supplementen & superfoods
- Detox-principes voor lichaam en energie

10. Boodschappenlijst & Recepten

- Boodschappenlijst voor 21 dagen
- Sacred grounding recepten: aardende pap, gouden soep, sacred smoothie etc.

11. Dankbaarheid, Intentie & Integratie

- Intentieveld creëren
- Dagelijkse & wekelijkse reflectie
- Sacred tracker & slotritueel

12. Extra Rituelen – Detox & Declutter

- Energetische detox
- Fysieke detox
- Emotionele ontlading
- Opruimen & ruimte creëren

13. Afsluiting & Missie – Amisha Glow

- Slotwoorden
- Sacred herinnering
- Contact & inspiratie

INLEIDING – WELKOM BIJ JEZELF

Lieve jij,

Wat bijzonder dat je hier bent. Je hebt de eerste stap gezet naar iets diepers, iets zachters, iets échts: thuiskomen in je lichaam, je hart en je essentie.

Niet om iets te fixen, maar om je te herinneren wie je werkelijk bent. Dit programma is geen snelle oplossing. Geen lijstje om af te vinken.

Het is een liefdevolle, veilige basis waarin je mag zakken, voelen en herademen. Een zachte uitnodiging om in jouw eigen tempo, op jouw manier, weer te landen in je lijf, je adem, je energie en je waarheid.

In een wereld waarin snelheid, productiviteit en constante bereikbaarheid de norm zijn, raken we steeds verder verwijderd van onze natuurlijke staat van rust.

We negeren de signalen van ons zenuwstelsel, waardoor het steeds moeilijker wordt om ontspanning en veiligheid in ons lichaam te ervaren.

Deze reis nodigt je uit om opnieuw te leren luisteren. Niet naar de buitenwereld, maar naar binnen. Naar je natuur. Naar wie je al bent.

WAT KUN JE VERWACHTEN?

- Meer rust in je zenuwstelsel
- Herstel van de verbinding met je lichaam
- Verzachting van opgebouwde spanning of emoties
- Praktische rituelen: voeding, ademwerk, beweging
- Zelfliefde, reflectie en innerlijke veiligheid
- Een veilige structuur die je steeds opnieuw terugbrengt naar je kern

Deze reis is praktisch én diep. Aards én energetisch. Zacht én krachtig.

VOOR WIE IS DIT?

- Voor wie voelt dat het 'druk' is vanbinnen
- Voor wie overprikkeld, moe of uitgeput is
- Voor wie te lang 'aan' heeft gestaan
- Voor wie worstelt met emoties, gedachten, buikklachten, burn-out, PMS of een gevoel van afgescheidenheid
- Voor jou — als je voelt: ik wil thuis komen

DIT MAG JE WETEN:

- Je bent niet stuk. Je bent wijs.
- Je lichaam werkt niet tegen je — het probeert je te beschermen.
- Alles wat je voelt, is welkom.
- Heling is geen perfect proces. Het is écht.
- Je hoeft dit niet alleen te doen.

SACRED REMINDER

“Alles wat je zoekt, leeft al in jou. Dit programma is geen oplossing buiten jezelf, maar een herinnering aan wat er al is.

Je lichaam spreekt ..via adem, sensaties, fluisteringen van binnenuit.

Wat je voelt, is echt. Wat je lichaam vertelt, mag er zijn.

Je bent niet stuk. Je bent krachtig. En je mag thuis komen. Steeds opnieuw.”

JE ZENUWSTELSEL – HOE, WAT, WAAROM

Je zenuwstelsel: de poort naar rust of onrust.

Het bepaalt hoe veilig jij je voelt in je lichaam, in de wereld, in verbinding met anderen.

Het stuurt je reacties aan: je ademhaling, spierspanning, spijsvertering, hartslag... maar ook je gedrag, je emoties en je gedachten.

Wat veel mensen niet weten: je zenuwstelsel reageert niet alleen op gevaar, maar ook op het gemis van verbinding.

Een kritische blik, een gespannen sfeer, prestatiedruk of een conflict kunnen dezelfde reactie oproepen als een fysieke bedreiging: je lichaam schakelt over op overleven.

Je zenuwstelsel is geen losstaand systeem.

Het is een intelligent, gevoelig en afgestemd instrument dat jouw hele beleving van het leven vormgeeft.

Het bepaalt niet alleen hoe je reageert, maar ook hoe je waarneemt, ervaart en leeft.

Wanneer het ontspannen is, voel je je veilig, helder, open en aanwezig.

Je kunt contact maken met anderen, denken in rust en voelen wat er in je leeft.

Maar wanneer het overprikkeld raakt, verandert alles: je ademhaling wordt oppervlakkiger, je spieren spannen aan, je denken versnelt of blokkeert, en je gedrag wordt instinctiever.

Je zenuwstelsel leeft dus niet alleen in je hoofd, maar in je hele wezen.

Het is de stille kracht onder je emoties, beslissingen, vermoeidheid, onrust en het verlangen naar rust, vrijheid en verbinding.

WAT ER GEBEURT ALS JE ZENUWSTELSEL UIT BALANS IS

Zenuwstelselregulatie: de vergeten sleutel tot heling en bewustzijn

Je zenuwstelsel is het communicatienetwerk van je hele lichaam: een levend web van signalen dat bepaalt hoe je je voelt, reageert, denkt, verwerkt, beweegt en verbindt.

Zonder dat je erbij stilstaat, stuurt het je hartslag, ademhaling, spierspanning, hormonen en spijsvertering aan.

Maar het regelt ook je stressreacties, je vermogen tot rust, je gevoeligheid voor prikkels en je emotionele doorstroming.

In onze maatschappij raakt dit systeem bij de meeste mensen chronisch overbelast.

Door voortdurende stimulatie, druk en onverwerkte emoties blijft het zenuwstelsel in de bekende vecht-, vlucht- of bevriesstand.

Dat heeft grote gevolgen:

- We voelen ons sneller angstig of gestrest.
- We komen niet écht tot rust, hoe moe we ook zijn.
- We slapen slecht,verteren minder goed en hebben moeite om emoties los te laten.
- We leven in overdrive, maar zijn innerlijk afgesneden.

Wanneer je zenuwstelsel ontregeld is:

- Je reageert op kleine dingen alsof ze groot gevaar vormen.
- Je lichaam blijft in spanning, zelfs in veilige situaties.
- Je verliest het contact met wat je nodig hebt.
- Je emoties worden óf ingeslikt, óf overspoelen je.
- Je energie lekt weg en herstel gaat moeizaam.
- Je maakt keuzes vanuit overleving in plaats van afstemming.
- Zelfs rust voelt onveilig, omdat je het niet gewend bent.

Dit alles is geen persoonlijk falen. Het is de uiting van een systeem dat zijn grenzen kwijt is geraakt.

Heling begint bij veiligheid in je lichaam

Je kunt pas helen als je lichaam zich veilig voelt: veilig genoeg om te vertragen, te voelen en los te laten wat je al die tijd hebt vastgehouden.

Dat vraagt zenuwstelselregulatie:

- Jezelf laten zakken in je lijf.
- Emoties durven voelen.

- Ademhaling, aanraking en stilte gebruiken als toegangspoort.
- Aanwezig blijven, ook als het ongemakkelijk wordt.

“If you want to heal, you have to learn how to regulate your nervous system so that your body feels safe to slow down and express the stored emotions that are causing it pain.”

Zonder regulatie blijven emoties opgeslagen in het lichaam. Zonder veiligheid blijft heling oppervlakkig. En zonder rust in je zenuwstelsel kan je energie niet echt stromen.

Zonder een gereguleerd zenuwstelsel:

- kun je niet echt verbinden.
- kun je je niet volledig openstellen voor liefde.
- kun je je intuïtie moeilijk horen.
- kun je hogere frequenties van bewustzijn niet dragen.

“You will not be able to activate the levels of vibration required to access higher states if your nervous system is dysregulated and you’re carrying stored emotions.”

Regulatie is geen truc. Het is een terugkeer.

Regulatie is niet iets wat je doet. Het is iets wat je herinnert.

Je lichaam weet hoe het moet zakken. Hoe het moet voelen. Hoe het moet verwerken.

Het is alleen vergeten – omdat het te lang moest overleven.

Maar zodra je het opnieuw leert, verandert alles:

Je hoofd wordt helderder.

**Je lijf wordt lichter.
Je emoties worden gidsen in plaats van vijanden.
Je bewustzijn opent zich.
En heling wordt iets wat van binnenuit gebeurt –
zonder dat je het hoeft te forceren.**

Een kalm zenuwstelsel als magneet voor het leven

Wanneer je zenuwstelsel gekalmeerd is, verschuift niet alleen je innerlijke wereld, maar ook je uiterlijke wereld verandert mee.

Je stapt uit de staat van overleving en opent je voor ontvangen. Je lichaam voelt veilig. Je hart opent zich. Je geest wordt helder.

In plaats van te vechten, vluchten of bevroren, ben je aanwezig, afgestemd en beschikbaar voor wat het leven je wil brengen.

Weerstand creëert weerstand. Wanneer je van binnen in spanning bent, trek je situaties aan die dezelfde spanning weerspiegelen.

Je vecht tegen het leven, en het leven vecht terug. Je houdt onbewust vast, en het leven houdt ook vast. Maar wanneer je in ontspanning bent, verandert alles.

Je hoeft niet langer te trekken, te duwen of te forceren. Je wordt een magneet voor kansen, verbinding, overvloed en synchroniciteit.

Niet omdat je harder werkt of meer probeert, maar juist omdat je niet meer probeert.

Je leeft in vertrouwen en het leven vertrouwt jou terug. Wanneer je lichaam ontspant, begint het hele leven om je heen mee te ademen:

- Je relaties verdiepen zich, omdat je niet langer vanuit angst verbindt, maar vanuit echte aanwezigheid.
- Je werk voelt lichter en meer geïnspireerd, omdat je niet meer handelt vanuit druk, maar vanuit creativiteit.
- Je lichaam herstelt sneller, omdat het niet langer gevangen zit in voortdurende alertheid.
- Je intuïtie wordt helderder, omdat er ruimte ontstaat om te luisteren naar je innerlijke weten.
- Kansen, synchroniciteit en overvloed vinden vanzelf hun weg naar je, zonder dat je ze hoeft te forceren.

Alles wat ooit vastzat, begint zachtjes te bewegen. Niet omdat je meer je best doet.

Maar omdat je jezelf toestaat te zijn. Een gekalmeerd zenuwstelsel is niet alleen een poort naar heling, het is een poort naar manifestatie, naar overvloed, naar diepe vervulling.

Het is de toegang tot een leven waarin je niet langer hoeft te overleven, maar waarin je kunt leven vanuit jouw ware essentie.

Maar voordat we echt kunnen ontvangen, mogen we begrijpen waarom ons systeem soms nog in spanning schiet.

Waarom we blijven vechten, vluchten, bevriezen of ons aanpassen — zelfs als we verlangen naar rust, liefde en eenvoud.

Want zolang je lichaam niet voelt dat het veilig is om te ontspannen, blijft overleving sterker dan verlangen.

En blijft je hart gesloten voor de stroom die eigenlijk naar je toe wil komen.

Echte transformatie begint daar: Niet in harder streven, maar in dieper zakken.

Niet in meer controle, maar in meer overgave. Niet in veranderen wie je bent, maar in herinneren dat je al veilig bent.

Thuiskomen in jezelf is de sleutel. Alles begint daar.

Maar voordat we echt kunnen ontspannen en ontvangen, mogen we begrijpen waarom ons systeem soms nog in spanning schiet. Waarom we blijven vechten, vluchten, bevriezen of ons aanpassen - zelfs als we verlangen naar rust, liefde en eenvoud.

Deze automatische reacties zijn geen fouten. Ze zijn sporen van een lichaam dat geleerd heeft te overleven in plaats van leven.

Laten we samen kijken naar hoe ons zenuwstelsel deze oeroude patronen activeert, en hoe we kunnen leren om niet langer te vechten tegen onszelf, maar zachtjes terug te keren naar rust en verbinding.

OVERLEVINGSSTANDEN VAN HET ZENUWSTELSEL

Wanneer je zenuwstelsel onveiligheid waarneemt,

schakelt het automatisch over op overleven:

- Vechten – onrust, controle, boosheid
- Vluchten – drukte, afleiding, overwerken
- Bevriezen – vermoeidheid, dissociatie, terugtrekken
- Pleasen – aanpassen, jezelf wegcijferen

Deze reacties zijn eeuwenoud. Ze zijn ingebouwd in ons systeem om ons te beschermen.

Waar het vroeger ging om fysieke bedreiging, gaat het nu vaak om emotionele of sociale triggers: afwijzing, prestatiedruk, conflicten of het gebrek aan verbinding.

Je lichaam scant voortdurend, grotendeels onbewust, of je omgeving veilig is. En bij het minste signaal van dreiging, reageert het automatisch.

Wat we vaak 'gedrag' of 'karakter' noemen, is vaak een poging van het lichaam om te overleven.

VECHTEN

De vechtreactie ontstaat bij dreiging en wil controle nemen of weerstand bieden. Je spieren spannen zich aan, adrenaline stijgt en je probeert het gevaar te stoppen.

In spirituele zin is dit de energie van grensbewaking — krachtig en nodig.

Maar als dit je vaste modus wordt, verlies je de verbinding met zachtheid. En dat kan leiden tot isolement of uitputting.

VLUCHTEN

Vluchten uit zich in onrust, overwerken, afleiding of perfectionisme.

Je zoekt uitwegen — niet omdat je zwak bent, maar omdat je systeem zegt: "Ik moet weg van hier."

Het lichaam probeert spanning te reguleren door afstand te nemen. Maar hoe meer je vlucht, hoe minder je echt kunt landen.

BEVRIEZEN

Als vechten of vluchten geen optie zijn, schakelt je systeem over op bevroren. Je verstilt, trekt je terug, voelt je verdoofd of niet helemaal aanwezig.

Het is geen bewuste keuze, het is een beschermingsmechanisme. Alsof je ziel zich tijdelijk terugtrekt om overweldiging te voorkomen.

PLEASEN (FAWN RESPONSE)

Pleasen is een minder bekende, maar veelvoorkomende reactie. Je past je aan, zoekt harmonie, stemt je af op de ander — ten koste van jezelf.

Het zenuwstelsel zoekt veiligheid via verbinding: "Als ik lief ben, gebeurt er niets."

Deze reactie ontstaat vaak wanneer liefde of veiligheid ooit afhankelijk was van gedrag.

Deze reacties zijn geen fouten. Geen zwakke plekken. Het zijn tekenen van een lichaam dat z'n uiterste best doet om jou te beschermen.

Als we ze herkennen, hoeven we ze niet te fixen ..maar mogen we ze gaan verstaan. Zie mij. Hoor mij. Geef mij rust.

Misschien herken je jezelf in de vechter die alles onder controle probeert te houden. Of de vluchter die zich verliest in prikkels en plannen.

Misschien trek je je vaak terug — of cijfer je jezelf weg om de ander niet kwijt te raken.

Wat al deze reacties gemeen hebben: ze ontstaan wanneer we de verbinding met onszelf of onze omgeving dreigen te verliezen.

En hoe vaker dat gebeurt, hoe vermoeider je systeem raakt. Hoe moeilijker het wordt om terug te keren naar rust.

De oplossing ligt niet in het onderdrukken van deze patronen, maar in het reguleren van je zenuwstelsel.

Veiligheid voelen. Grenzen bewaken. Rust toelaten. En jezelf — juist op moeilijke momenten — liefdevol bijstaan.

Zodat je niet hoeft te vechten of vluchten. Zodat je mag blijven. In je lijf. In je waarheid. In het nu.

COPING: HOE JE JEZELF HEBT BESCHERMD

Wanneer je zenuwstelsel te vaak overbelast is geweest, zoekt je lichaam manieren om daarmee om te gaan. Je ontwikkelt strategieën — vaak onbewust — om te overleven. Niet omdat je 'het fout doet', maar omdat je systeem slim is. Het zoekt veiligheid. Snel. Direct. Vaak zonder tussenkomst van je bewuste wil.

Deze strategieën noemen we copingmechanismen. Je herkent ze soms, en soms ook helemaal niet — omdat ze zo verweven zijn geraakt met hoe je denkt dat je "nu eenmaal bent". Maar ze zijn ontstaan om je ergens tegen te beschermen.

Coping kan zich uiten in gedrag:

- Overeten of juist niet eten
- Roken, alcohol, drugs
- Seks zonder verbinding (om iets te voelen, of juist niets)
- Scrollen, bingewatchen, eindeloos afleiden
- Shoppen of geld uitgeven voor een kort moment van controle
- Steeds hulp zoeken, maar niet durven landen
- Zorgen voor anderen om niet met jezelf te hoeven zijn

Coping kan zich uiten in hoe je leeft:

- Overcontrole of perfectionisme → om niet te hoeven voelen

- Pleasen of overaanpassen → om veilig te blijven
- Terugtrekken of afsluiten → om prikkels te vermijden
- Lichamelijke afwezigheid of dissociatie → om pijn niet te hoeven voelen
- Altijd druk zijn of overwerken → zodat je geen ruimte hoeft te maken voor gevoel
- Alles willen begrijpen → omdat voelen onveilig lijkt
- Cynisme of afwijzing van zachtheid → als bescherming tegen kwetsbaarheid
- Spirituele bypassing → “alles is goed” gebruiken om echte emoties te vermijden
- Grapjes maken of relativeren → om pijn te maskeren

Al deze vormen van coping zijn geen fouten. Ze zijn ooit ontstaan om je veilig te houden. En dat hebben ze misschien lange tijd goed gedaan. Je hoeft jezelf daar niet voor te veroordelen. Alleen te herkennen: dit was overleven. En nu mag ik opnieuw kiezen.

Kiezen voor vertragen. Voor voelen. Voor een weg terug naar mezelf.

Dat hoeft niet in één keer. En ook niet perfect. Maar wel met mildheid. Met intentie. En met de erkenning: “Ik heb mezelf beschermd. En nu mag ik mezelf weer ontmoeten.”

WAAROM RAAKT JE ZENUWSTELSEL OVERBELAST?

We leven in een wereld waarin ‘aan staan’ de norm is.

Altijd bereikbaar. Altijd verantwoordelijk. Altijd alert.

Daarbij komen:

- Stressvolle relaties of werkomstandigheden
- Onverwerkte emoties
- Kindstuk-pijn of trauma
- Sociale druk en verwachtingen
- Een gebrek aan rust, verbinding en aanraking
- Slechte slaap, voeding, weinig beweging
- Leven vanuit je hoofd in plaats van je lijf

Je lichaam krijgt zelden de kans om écht tot rust te komen. En dat is waar overbelasting begint.

TRAUMA LEEFT NIET ALLEEN IN JE HOOFD, MAAR IN JE LICHAAM

Als iets in het verleden te veel was om op dat moment volledig te voelen, bevriest je systeem die ervaring.

Het zenuwstelsel blijft dan alert ..klaar om te reageren, ook al is het gevaar al lang voorbij.

Dat kan zich uiten in hyperalertheid, vermijding, gevoelloosheid, of vage lichamelijke klachten zonder duidelijke oorzaak.

In spirituele zin kun je trauma zien als bevroren levensenergie.

Delen van jou die wachten om erkend, gevoeld en bevrijd te worden. Niet door denken, maar door zachtheid, ritme, en veiligheid in je lichaam.

Heling begint niet met begrijpen, maar met durven voelen — in kleine stapjes. Je zenuwstelsel heeft veiligheid nodig om te kunnen ontspannen en loslaten.

Elke trilling, elke traan, elke zucht... is een terugkeer naar jezelf.

HOOGGEVOELIGHEID: EEN FIJNAFGESTEMD ZENUWSTELSEL

Sommige mensen ervaren de wereld intenser.

Geluiden, sfeer, emoties, onuitgesproken signalen, alles komt direct binnen.

Hun zenuwstelsel is als een gevoelige antenne: continu afgestemd op de omgeving.

Dat noemen we hooggevoeligheid.

Het vraagt om bewust leven: weten wanneer je naar binnen mag keren, wanneer je je mag afsluiten, en wanneer je energie mag bewaken.

Maar deze gevoeligheid is geen last, het is een gave. Een diepe intuïtie, een openheid voor wat anderen vaak niet voelen.

Leren leven mét je gevoeligheid, in plaats van ertegen te vechten. Dit is een uitnodiging tot zelfliefde, afstemming en zachtheid.

JE INTUÏTIE SPREEKT VIA JE LICHAAM

Intuïtie leeft niet in je hoofd.

Ze spreekt in fluisteringen: een spanning in je buik, een openheid in je hart, een trilling over je huid.

Maar als je zenuwstelsel voortdurend in overleving is, is het daarbinnen te luid om haar te horen. Angst, controle en 'wat als'-denken overschreeuwen haar zachte stem.

Pas als je systeem tot rust komt, ontstaat er ruimte voor innerlijk weten. Je lichaam wordt dan niet langer een alarmsysteem, maar een kompas. Intuïtie is geen gave die slechts enkelen bezitten. Het is een herinnering aan wie je altijd al bent.

HET BELANG VAN RITME EN VERTRAGING

We zijn gemaakt om in ritmes te leven: de seizoenen, de maan, dag en nacht.

Maar ons moderne leven kent geen ritme. Het vraagt constante actie. Constante beschikbaarheid. Constante prestatie.

Daar kan je zenuwstelsel niet in meegaan. Het verlangt naar vertraging, stilte, donkerte, ruimte.

Wanneer je weer leeft in harmonie met de natuurlijke cycli..vroeger naar bed, afgestemd op de seizoenen, ruimte voor pauzes..geef je je systeem wat het werkelijk nodig heeft: voorspelbaarheid, veiligheid, herstel.

In spirituele zin betekent dit: terugkeren naar de stroom van het leven zelf.Niet haasten naar je bestemming, maar thuiskomen in de weg ernaartoe.

De illusie van afgescheidenheid

Veel van het lijden in de wereld komt voort uit één diepe misvatting: het idee dat we afgescheiden zijn. Afgescheiden van ons lichaam. Afgescheiden van elkaar. Afgescheiden van het leven zelf.

Deze illusie van afgescheidenheid wordt gevoed door systemen die individualisme, competitie en prestatie verheerlijken.

Je moet jezelf bewijzen. Je moet op eigen kracht slagen. Je moet jezelf vergelijken.

Maar onder al die lagen van afgescheidenheid schuilt een andere waarheid: Je bent verbonden. Altijd geweest.

Je adem verbindt je met de adem van de aarde. Je hart klopt in ritme met andere harten. Je bestaan is verweven met dat van alles en iedereen om je heen.

Echte heling betekent niet alleen thuiskomen in jezelf, maar ook je herinneren dat je nooit werkelijk los hebt gestaan van het grotere geheel.

Daar, in de ervaring van verbondenheid, vindt je zenuwstelsel de diepste rust. Daar mag je voelen: Ik hoor erbij. Ik ben niet alleen.

Terugkeren naar lichaamstijd

Onze moderne wereld leeft op kloktijd: alles moet snel, efficiënt en meetbaar zijn. Maar je lichaam kent een ander ritme. Een trager, wijzer, natuurlijk ritme.

Wanneer je alleen de klok volgt, verlies je de taal van je lichaam. Je dwingt jezelf tot haast wanneer je eigenlijk rust nodig hebt. Je drijft jezelf op wanneer je eigenlijk moet zakken.

Terugkeren naar lichaamstijd betekent: leren luisteren naar wanneer je lichaam wil rusten, bewegen, eten, slapen, voelen.

Niet omdat een schema het zegt, maar omdat je lijf het fluistert. Daar, in het volgen van je eigen natuurlijke ritmes, begint echte heling.

ETEN ALS SPIEGEL VAN JE ZENUWSTELSEL

De manier waarop je eet, zegt veel over hoe je je voelt.

- Eet je gehaast, staand, met je telefoon erbij?
- Eet je om te vullen, of om te voelen?
- Ben je werkelijk aanwezig, of op automatische piloot?

Wanneer je zenuwstelsel zich veilig voelt, schakelt je lichaam over op 'rest and digest' ..de staat waarin je verteert, ontspant, ontvangt.

Maar in stress schakelt het over op overleving: bloed gaat naar je spieren, niet naar je buik. Vertering stopt. Spanning neemt toe. Snelle of afwezige eetmomenten worden dan een bevestiging:

“Nu is niet het moment om te ontspannen.”

ETEN ALS HELENDE PRAKTIJK

Rustig eten is geen luxe. Het is een moment om je lichaam te laten weten:

“Je bent veilig. Je mag ontvangen.”

Dat hoeft niet groots. Het mag klein beginnen:

- Ga zitten. Adem drie keer voor je begint.
- Kijk naar je bord. Wees even stil.
- Eet zonder scherm.
- Kauw langzaam.
- Proef.
- Adem.

Niet om het perfect te doen, maar om aanwezig te zijn.

Dan wordt voeding meer dan overleven. Dan wordt het een vorm van thuiskomen.

WAAROM JE DIT MAG WETEN

Je bent niet zwak. Je bent niet stuk. Je lichaam doet precies wat het moet doen om jou te beschermen.

Maar veiligheid begint vanbinnen en die mag jij weer leren voelen. Misschien is het tijd om het verhaal om te draaien.

Niet: “Er is iets mis met mij.”

Maar: “Er is iets in mij dat gehoord wil worden.”

Je bent niet je label. Je bent een levend lichaam met wijsheid, met een verleden én een verlangen naar rust. Je mag thuiskomen. Steeds opnieuw.

PIJN EN HET ZENUWSTELSEL: HET LICHAAM ALS BOODSCHAPPER VAN DE ZIEL

Pijn in het lichaam is niet altijd een teken van fysieke schade.

Soms is het een spiegel van iets diepers: een systeem dat uit balans is.

Het zenuwstelsel — dat onze innerlijke waakzaamheid en rust regelt — raakt gemakkelijk overbelast wanneer we te lang leven in stress, zorgen of innerlijke onrust.

We blijven te vaak in de vecht- of vluchtstand hangen, waardoor het lichaam op scherp blijft staan.

De energie stagneert. En dan begint het lichaam te fluisteren — of te schreeuwen — in de vorm van pijn.

Wanneer je systeem overprikkeld raakt, worden gewone prikkels overweldigend.

Spiere verkrampen. Je hoofd voelt zwaar. En je ziel lijkt ver weg. Pijn is dan niet slechts lichamelijk. Het is een uitnodiging.

Tot vertragen. Tot voelen. Tot thuiskomen. Soms blijft het lichaam pijnsignalen uitzenden, zelfs als er geen fysieke oorzaak meer is.

Dat noemen we centrale sensitatie.

In spirituele zin kun je het zien als een roep van binnenuit: om te helen, te luisteren, los te laten — dieper dan het zichtbare.

LICHAAMSTAAL – WAT JE LIJF KAN VERTELLEN

- Nek & schouders – Last dragen die niet van jou is. Teveel verantwoordelijkheid.
- Rug (boven) – Onverwerkte emotie of druk uit het verleden.
- Rug (onder) – Gebrek aan steun. Financiële of emotionele veiligheid.
- Knieën – Angst om door te bewegen. Moeite met buigen of loslaten van controle.
- Heupen – Creativiteit, beweging, opgeslagen emoties (vooral bij vrouwen).
- Linkerkant – Ontvangen, voelen, innerlijk proces (vrouwelijke energie).
- Rechterkant – Doen, beschermen, grenzen (mannelijke energie).
- Benen & voeten – Gronding, levensrichting, durven staan waar je staat.

INGANGEN TOT HERSTEL

Werkelijke heling ontstaat wanneer lichaam, geest en ziel weer samenkomen.

Enkele zachte ingangen naar herstel:

- **Bewuste ademhaling:**
De adem is de brug tussen lichaam en geest.
Langzaam en diep ademen kalmeert het zenuwstelsel en opent de deur naar innerlijke stilte.
- **Zachte beweging:**
Beweging zonder doel — wandelen, vrije dans, rustige yoga — helpt opgeslagen spanning loslaten en brengt levensenergie weer in stroming.
- **Rust en slaap:**
Rust is heilig. Niet alleen slaap, maar ook momenten van nietsdoen, verstilling, terugtrekken.
In die leegte herstelt het lichaam.
- **Energetische therapieën:**
Reiki, healing, klank, cranio-sacraal: subtiele vormen van aanraking die het lichaam herinneren aan zijn oorspronkelijke balans.
- **Lichaamswijsheid eren:**
Vragen zoals: Wat wil mijn lichaam mij vertellen?
Wat houd ik vast dat ik mag loslaten?
brengen je terug naar zelfbewustzijn en zachtheid.

Als je pijn niet langer ziet als vijand, maar als boodschapper, ontstaat er ruimte voor heling. Je lichaam fluistert. Soms roept het.

Om je terug te brengen naar je natuurlijke staat van zijn: heel, verbonden, in vrede.

OOK ANDERE SIGNALLEN SPREKEN

Niet alleen pijn, maar ook vermoeidheid, spanning, hartkloppingen, een beklemd gevoel, of emotionele vlakheid zijn signalen van een zenuwstelsel dat uit balans is.

Ook klachten zoals vergeetachtigheid, prikkelbaarheid of het gevoel 'naast jezelf' te staan, kunnen voortkomen uit chronische overprikkeling.

Deze subtielere signalen zijn vaak makkelijker te negeren, maar niet minder belangrijk.

Ze zijn als fluisteringen van een systeem dat roept om aandacht, ruimte, aanwezigheid.

In de taal van de ziel zijn dit geen 'storingen' die gefikst moeten worden, maar poorten naar bewustwording.

Ze wijzen ons op plekken waar we te veel geven, te weinig voelen, of te lang niet écht geluisterd hebben naar onze behoeften.

Het lichaam wordt dan je bondgenoot. Niet als obstakel, maar als gids naar waarheid en zachtheid.

Hoe eerder we leren luisteren naar deze signalen, hoe minder het lichaam hoeft te schreeuwen.

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

Soms is het helend om een veilige ruimte op te zoeken: bij een therapeut, healer of coach.

Iemand bij wie je mag landen. Bij wie je mag voelen wat gevoeld wil worden.

Balans begint bij het erkennen dat je lichaam wijs is. Dat het vóór je werkt — niet tegen je.

En dat elk signaal, elke sensatie, een deur kan zijn naar thuiskomen bij jezelf.

OVER WEERSTAND

Weerstand is geen fout. Het is een signaal van je systeem dat er iets geraakt wordt — iets wat aandacht nodig heeft, maar misschien nog niet helemaal durft.

Je herkent het aan uitstelgedrag, "geen zin", irritatie, spanning in je lijf, of gedachten als: "dit werkt niet voor mij." Dat is normaal. Het hoort bij de beweging terug naar jezelf.

Wanneer je merkt dat je uit je lijf schiet of verstrakt, adem dan zacht. Je hoeft niets op te lossen. Alleen te blijven. Alleen te voelen wat er is. Juist dan ontstaat er ruimte.

Laat weerstand geen reden zijn om te stoppen. Zie het als een ingang. Naar zachtheid. Naar jou.

REFLECTIE & VISUALISATIE: LUISTEREN NAAR DE SIGNALLEN VAN JE LICHAAM

Zoek een plek waar je niet gestoord wordt, waar je lichaam zich gedragen en veilig voelt. Je mag zitten of liggen, wat voor jou prettig is.

1. Adem en voel

Sluit je ogen. Adem in door je neus... en langzaam uit door je mond. Laat je schouders zakken. Ontspan je gezicht. Voel je lichaam — zonder oordeel. Alleen voelen.

2. Scan en ontvang

Vraag zachtjes: Wat voel ik nu in mijn lichaam?

Spanning, pijn, leegte, onrust...Alles mag er zijn. Laat je lichaam spreken.

3. Reis door je innerlijke landschap

Stel je voor: je lichaam is een landschap.

Een bos, een veld, een woestijn — of iets dat alleen jij kent. Wandel erdoorheen. Waar is het licht? Waar voelt het zwaar? Waar is het stil?

4. Vraag en luister

Richt je aandacht op een plek die je opvalt.

Vraag:

- Wat wil je mij vertellen?
- Wat heb je op dit moment van mij nodig?

Laat het antwoord komen als beeld, gevoel, woord of stilte. Je hoeft niets te forceren.

5. Erken en eer

Leg je hand op de plek die aandacht vroeg.

Fluister zachtjes:

- Ik hoor je. Ik zie je. Je mag er zijn.
- Dank je dat je voor mij zorgt.

6. Afronden

Adem nog één keer diep in... en uit. Beweeg zachtjes. Open je ogen.

Wil je, schrijf dan op:

- Wat heb ik gevoeld of gezien?
- Wat verraste me?
- Welk deel van mij vraagt om meer liefde en ruimte?

INNERLIJK COMFORT – DE VRIJHEID VAN EEN VEILIG ZENUWSTELSEL

In een wereld waarin alles zachter, groter en comfortabeler moet; het perfecte matras, de ergonomische stoel, de luxueuze spa ..zoeken we vaak naar verzachting buiten onszelf.

Maar wat als de echte verzachting vanbinnen begint?

Een zenuwstelsel dat zich voortdurend onveilig voelt, zoekt rust via controle, voorspelbaarheid en comfort in de buitenwereld.

Een beter bed, een stillere ruimte, een zachtere bank ..niet omdat luxe verkeerd is, maar omdat het lichaam zoekt naar geborgenheid die eigenlijk vanbinnen ontbreekt. Wanneer het zenuwstelsel tot rust komt, verandert alles.

De wereld hoeft dan niet meer perfect te zijn, want de veiligheid wordt vanbinnen gedragen.

Er ontstaat een diepere vorm van comfort ..een innerlijk thuiskomen.

In plaats van te vragen: “Wat in mijn omgeving moet veranderen zodat ik me beter voel?”

mag de vraag worden: “Wat in mij mag tot rust komen, zodat ik me overal thuis kan voelen?”

Dit is geen pleidooi tegen fijne dingen buiten jezelf, maar een uitnodiging om de primaire bron van rust in jezelf te vinden.

Daar ligt je echte vrijheid.

PROJECTIE & DE BUITENWERELD

Zo binnen, zo buiten.

Als je innerlijk in strijd leeft — met jezelf, je lichaam, je emoties —

dan zie je die strijd ook weerspiegeld in je omgeving:

- Oordelen op anderen

- Altijd iets moeten bewijzen
- Niet kunnen ontspannen
- De wereld als onveilig ervaren
- Conflicten, controle, strijd

We projecteren onze binnenwereld op onze relaties, systemen en de samenleving. Hoe onveiliger ons zenuwstelsel voelt, hoe meer frictie we buiten onszelf ervaren.

Maar... hoe meer mensen hun zenuwstelsel leren reguleren, hoe minder strijd er ontstaat. Rust is besmettelijk.

Innerlijke vrede is wereldvrede.

“Vrede begint niet in externe conflicten, maar in jouw lichaam.

In jouw adem. In jouw rust. In jouw keuze om niet langer te vechten met jezelf.”

HET BELANG VAN VERTRAGEN – THUISKOMEN IN HET RITME VAN JE LICHAAM

In een wereld die altijd doordraait, is vertragen bijna een daad van rebellie. Maar jouw lichaam kent een ander tempo dan de klok.

Het wil niet opgejaagd worden. Het wil gevoeld worden. Vertragen is geen stilstand. Het is de terugkeer naar het ritme van bewust leven.

Pas in traagheid kunnen we luisteren, verwerken, helen...en werkelijk aanwezig zijn.

Wanneer je vertraagt, verandert alles. Je zakt uit je hoofd, terug in je lijf.

Je hoeft de controle niet meer vast te houden, omdat je leert vertrouwen op het moment zelf.

Wat eerst een takenlijst was, wordt een innerlijke stroom die je leidt — zacht, moeiteloos.

Vertragen opent de deur naar flow.

Een staat waarin je niet langer hoeft te duwen of forceren, maar waarin het leven vanuit rust ontstaat.

Dan ontstaat er helderheid. Je onthoudt beter, voelt dieper, kiest zuiverder — niet omdat je harder je best doet, maar omdat er minder ruis is.

Het zenuwstelsel zakt. Je adem verdiept. En er komt ruimte om echt te ontvangen: ideeën, signalen, antwoorden, intuïtie.

Vertragen is geen luxe. Het is een poort naar innerlijke vrijheid.

De vrijheid om niet langer geleid te worden door haast, controle of prestatie, maar door stilte, ritme en aanwezigheid.

En pas dan...

Pas dan begint het leven werkelijk te stromen.

De misdiagnose van onze tijd: labels vs. regulatie

Steeds meer mensen krijgen tegenwoordig een label opgeplakt: ADHD, PMS, burn-out, depressie, angststoornis, hormonale disbalans, prikkelbare darm...

En natuurlijk zijn de klachten echt. De vermoeidheid, de paniek, het verdriet, de stemmingswisselingen of het niet kunnen focussen – het is voelbaar en soms verlamdend.

Maar wat als deze symptomen niet altijd het gevolg zijn van een ziekte, maar van een systeem dat te lang onder spanning heeft gestaan?

Wat als het lichaam en zenuwstelsel niet ‘kapot’ zijn, maar simpelweg overbelast, uitgeput, op scherp?

We leven in een maatschappij waarin we snel een naam willen geven aan wat we voelen – om het te begrijpen, te beheersen, of op te lossen. Een label kan erkenning geven en soms ook rust. Maar het mag geen gevangenis worden.

Want met een label komt vaak het verhaal: “Ik ben nu eenmaal zo.”

Maar je bent geen diagnose. Je bent geen angststoornis. Je bent geen burn-out. Je bent geen PDS of hormonale disbalans.

Misschien ben je een mens in een lichaam dat veiligheid mist, dat te veel heeft vastgehouden, en dat nu zijn eigen noodsignalen uitzendt.

Wat we ‘symptomen’ noemen, zijn vaak boodschappen:

- Een overprikkelde zenuwstelsel kan eruitzien als ADHD of ADD. Snel denken, moeite met concentratie, altijd ‘aan’ staan – maar misschien is het geen stoornis. Misschien is het een lichaam dat voortdurend in vecht-of-vluchtmodus verkeert, en simpelweg niet kan landen.
- Een hormonaal systeem onder stress kan lijken op PMDD of PMS. Hormonale pieken en dalen worden heftiger als het zenuwstelsel in onveiligheid leeft. De cyclus wordt niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel zwaarder gedragen.

- Chronische onrust kan zich uiten als angststoornis of paniekaanvallen. Niet kunnen ontspannen, piekeren, overalert zijn. Maar misschien is het een systeem dat nooit geleerd heeft dat het veilig is om werkelijk stil te vallen.
- Een diep vermoeid lichaam kan zich gedragen als depressie of burn-out. Niet omdat je hoofd 'negatief' is, maar omdat je lijf niet meer kan vechten. De energie is op, het vuur dooft – en alles voelt zwaar.
- Een buik die alles vasthoudt, kan gaan protesteren als PDS of ziekte van Crohn. Spanning wordt opgeslagen in de darmen, de fascia en de buik – waardoor voedsel niet meer goed wordt verwerkt en de buik letterlijk 'in verweer' gaat.

Ja, medische hulp kan nodig zijn. En ja, labels kunnen erkenning geven.

Maar als we alleen proberen symptomen te bestrijden zonder te luisteren naar de werkelijke oorsprong – het overbelaste zenuwstelsel, de verloren verbinding – missen we de uitnodiging tot heling.

Je bent niet gebroken. Je bent niet te veel. Je lichaam praat met je.

En heling begint niet bij het aanpassen aan een diagnose, maar bij het terugvinden van je ritme, je veiligheid, je zelfliefde.

Soms ontwikkel je copingmechanismen om om te gaan met de overbelasting van je systeem. Soms groeien die uit tot patronen die je leven sturen.

En soms krijgen ze zelfs een naam: een diagnose, een label. Dat hoeft niet verkeerd te zijn. Maar als we niet uitkijken, worden deze labels een identiteit, en vergeten we dat ze ooit begonnen als een intelligente reactie van je lichaam op pijn, angst of verlies

In een wereld waar steeds meer menselijke reacties een naam krijgen, is er een systeem ontstaan dat niet alleen labels plakt — maar daar ook baat bij heeft.

De farmaceutische industrie groeit op het idee dat symptomen snel opgelost moeten worden.

Maar echte heling vraagt iets anders: niet onderdrukken, maar luisteren. Niet bestrijden, maar thuiskomen.

Labels, medicatie en de verloren verbinding

In onze moderne wereld zijn er steeds meer namen en labels ontstaan voor wat in wezen menselijke reacties zijn op overbelasting, stress en onverwerkt trauma.

ADHD. PMDD. Angststoornis. Burn-out. Chronische depressie. Vroeger bestonden deze labels niet.

Vroeger erkenden we dat het leven zwaar kon zijn, dat het lichaam kon reageren op verlies, op angst, op druk.

Vandaag de dag wordt bijna elk symptoom direct gekoppeld aan een diagnose — en vaak aan een medicijn. De farmaceutische industrie floreert bij deze beweging.

Hoe meer labels, hoe meer medicijnen. Hoe meer symptomen we ‘wegpoetsen’, hoe minder we hoeven te voelen.

Maar echte heling vraagt iets anders. Echte heling vraagt dat we dieper durven kijken dan de naam die we hebben gekregen.

Dat we voelen wat eronder zit:

- Waar is mijn systeem overbelast geraakt?
- Waar ben ik mezelf kwijtgeraakt?
- Waar vraagt mijn lichaam om liefde, zachtheid en aanwezigheid?

Medicatie kan soms tijdelijk ondersteunen.

Maar het wordt gevaarlijk als we geloven dat pillen het werk kunnen doen dat in wezen vraagt om voelen, zakken en reguleren.

Zolang we alleen symptomen bestrijden, blijven we afgesneden van de kern: de verloren verbinding met onszelf.

Ons lichaam roept niet om onderdrukking. Ons lichaam roept om erkenning.

En wanneer we weer luisteren, voelen en aanwezig blijven —dán begint echte heling. Niet door te vechten tegen onze symptomen.

Maar door ze te zien als boodschappers van een dieper verlangen: “Zie mij. Hoor mij. Kom thuis bij mij.”

Echte heling vraagt dat we niet harder gaan vechten tegen wat we voelen, maar zachter worden.

Bewuster. Aanwezig. Terug in verbinding met onszelf, in plaats van onszelf steeds verder te verdoven.

De last van schuld en schaamte

Veel systemen waarin we opgroeien — school, maatschappij, religie, media — maken onbewust gebruik van schuld en schaamte om mensen te vormen en te controleren.

We leren al vroeg:

- Je moet voldoen om liefde te verdienen.
- Je moet presteren om erkenning te krijgen.

- Je moet jezelf verbeteren omdat je nog niet ‘goed genoeg’ bent.

Schuld (“ik doe niet genoeg”) en schaamte (“ik ben niet goed genoeg”) houden mensen klein.

Ze houden mensen bezig met zichzelf corrigeren, aanpassen, bewijzen —in plaats van thuiskomen in wie ze werkelijk zijn. Maar je bent niet geboren met schuld of schaamte.

Je bent geboren met onschuld, met openheid, met pure levenskracht. Heling begint wanneer je deze oude lasten gaat afleggen. Wanneer je stopt met jezelf te veroordelen.

Wanneer je niet langer liefde, rust of waardigheid probeert te verdienen —maar herkent dat je die altijd al in je draagt.

Thuiskomen in jezelf betekent ook: thuiskomen in schuldloosheid. In het diepe weten: Ik ben al goed zoals ik ben.

Afgesneden van je ware kracht: het grotere plaatje van verloren verbinding

In een wereld die draait op snelheid, consumptie en controle, is het geen toeval dat steeds meer mensen een label krijgen.

Dat steeds meer menselijke gevoelens en reacties worden gediagnosticeerd als stoornissen.

Dat steeds meer natuurlijke reacties op pijn, verlies of overbelasting worden gereduceerd tot een symptoom dat moet worden bestreden.

Deze labels worden niet alleen uit onwetendheid gegeven.

Ze zijn onderdeel van een groter systeem dat onbewust werkt om mensen af te scheiden van hun ware kracht. Zolang je gelooft dat er iets mis is met jou, zolang je gelooft dat je iets buiten jezelf nodig hebt om ‘heel’ te zijn, blijf je zoeken.

Blijf je consumeren. Blijf je afhankelijk van iets buiten jezelf. En precies daar draait het systeem op.

Want een mens die diep verbonden is met zichzelf —met zijn lichaam, zijn intuïtie, zijn innerlijke wijsheid — kan niet makkelijk gemanipuleerd worden. Kan niet makkelijk gestuurd worden.

Heeft geen constante externe bevestiging of producten nodig om zich compleet te voelen. Daarom is echte heling revolutionair.

Echte heling — het terugkeren naar je lichaam, je adem, je hart —is niet alleen een persoonlijke reis. Het is een daad van vrijheid.

Wanneer je stopt met geloven dat je gebroken bent, wanneer je stopt met vechten tegen jezelf, wanneer je durft te luisteren naar wat je lichaam je werkelijk wil vertellen, ontwaakt de kracht die altijd al in je zat.

En die kracht is niet te koop. Die kracht kan alleen herkend, gevoeld en geleefd worden.

Het is de kracht van zijn. Van thuiskomen. Van leven vanuit je essentie — niet vanuit tekort, maar vanuit overvloed.

Daar, in die innerlijke ruimte, begint ware vrijheid. Niet omdat alles buiten je perfect wordt, maar omdat jij niet langer afgesneden bent van wie je werkelijk bent.

De consumptiemaatschappij: zoeken buiten jezelf

We leven in een maatschappij die gebouwd is op consumptie.

Vanaf jonge leeftijd leren we — vaak zonder dat we het doorhebben — dat geluk, succes en liefde iets zijn wat je buiten jezelf moet vinden.

Een nieuw product. Een betere baan. Een mooier lichaam. Een snellere auto. Een groter huis. Een slanker lijf. Meer volgers. Meer erkenning.

De boodschap die voortdurend wordt herhaald is simpel: “Je bent niet compleet zoals je bent. Je hebt iets extra’s nodig.”

Deze constante externe focus houdt ons gevangen in een cyclus van zoeken, najagen en steeds opnieuw teleurgesteld raken.

Want wat van buiten komt, kan nooit de leegte vullen die is ontstaan door het verlies van de verbinding met binnen. Zolang je blijft geloven dat iets buiten jezelf jou heel moet maken,

blijf je een makkelijke consument. Blijf je vatbaar voor marketing, trends, diagnoses, snelle oplossingen.

Maar echte vervulling komt nooit van buiten. Ze komt uit herinneren wie je werkelijk bent. Echte heling begint niet bij méér toevoegen. Maar bij terugkeren naar minder.

Minder doen. Minder bewijzen. Minder zoeken. En meer zijn. Meer luisteren.

Meer aanwezig zijn in je eigen lichaam, in je eigen hart, in je eigen leven. Daar, in die eenvoud, begint de revolutie van binnenuit.

Ware overvloed begint van binnen

De wereld leert ons dat overvloed gaat over meer hebben: meer geld, meer spullen, meer prestaties.

Maar ware overvloed heeft niets te maken met hoeveel je bezit. Echte overvloed is een innerlijke staat. Een gevoel van genoeg zijn, precies zoals je bent.

Wanneer je leeft vanuit binnenuit, ervaar je overvloed niet door wat je verzamelt, maar door wat je voelt:

- Dankbaarheid voor kleine momenten.
- Vervulling in simpele dingen.
- Verbondenheid met jezelf en het leven.

Je hoeft niet te wachten op méér om overvloed te voelen. Je hoeft alleen aanwezig te zijn bij wat er nu al is. Ware rijkdom begint daar waar je stopt met zoeken, en begint met zijn.

Ontwaken uit het systeem: leven buiten de illusie

De wereld waarin we leven is gebouwd op een subtiele illusie: dat je niet compleet bent zoals je bent.

Dat je iets moet bereiken, kopen of verbeteren om 'goed genoeg' te zijn. Dat je moet voldoen aan verwachtingen en structuren die zelden werkelijk resoneren met je ziel.

Zolang we geloven dat geluk, gezondheid en veiligheid buiten ons liggen, blijven we afhankelijk van systemen die draaien op angst, tekort en controle. Het systeem voedt zich met die afhankelijkheid.

Met je angst om niet te voldoen. Met je zoektocht naar bevestiging. Met je behoefte aan iets meer. Maar de ware revolutie begint wanneer je stopt met zoeken buiten jezelf. Wanneer je niet langer gelooft dat je gebroken bent. Wanneer je niet langer wacht op toestemming om jezelf te zijn.

Thuiskomen in je lichaam, je adem, je innerlijke waarheid is geen luxe. Het is een daad van ontwaken. Een stille, liefdevolle weigering om nog langer afgescheiden te blijven van wie je werkelijk bent. Daar, in die eenvoudige aanwezigheid, breek je de illusie. Daar begint het echte leven.

Een overbelast zenuwstelsel beïnvloedt je hele leven

Een zenuwstelsel dat voortdurend in vecht-, vlucht- of bevriesstand staat, kleurt je hele beleving van de wereld.

Niet alleen je lichaam voelt gespannen. Je hele bestaan wordt een voortdurende zoektocht naar controle, veiligheid of bevestiging.

In je relaties:

Wanneer je zenuwstelsel overbelast is, reageer je niet meer vanuit verbinding, maar vanuit overleving.

- Je raakt sneller in de verdediging.
- Je kunt moeilijker écht nabijheid toelaten.
- Je past je voortdurend aan of trekt je juist terug.
- Je ervaart kleine spanningen als grote dreigingen.

Je vermogen om te vertrouwen – in jezelf én in anderen – raakt ondermijnd. Zelfs liefde kan dan aanvoelen als ‘onveilig’, simpelweg omdat je systeem niet kan ontspannen in verbinding.

In je werk:

Een gespannen zenuwstelsel maakt dat je:

- Moeilijk rustmomenten pakt.
- Snel in perfectionisme of faalangst schiet.
- Je constant overprikkeld of uitgeput voelt.
- Moeite hebt met grenzen stellen.

Werk wordt dan geen expressie van je kracht, maar een voortdurend gevecht om te voldoen, erbij te horen, of niet ‘door de mand te vallen’.

In je zelfbeeld:

Een overprikkeld systeem vertaalt spanning vaak naar zelfkritiek:

- “Waarom voel ik me zo?”
- “Ik ben zwak.”
- “Ik moet harder mijn best doen.”

Maar het probleem is niet je karakter of je inzet. Het probleem is dat je lichaam al te lang in overlevingsmodus zit. In je algehele levenservaring:

Wanneer je zenuwstelsel altijd ‘aan’ staat:

- Lijkt de wereld vijandiger dan hij is.
- Is ontspanning een ‘taak’ in plaats van een natuurlijke staat.
- Voelt zelfs vreugde onveilig, omdat ontspanning onbekend is geworden.

Heling begint bij het lichaam. Wanneer je leert reguleren, vertragen en verzachten, verandert niet alleen je innerlijke wereld.

Je relaties worden zachter. Je werk wordt lichter. Je zelfbeeld wordt vriendelijker.

En de wereld voelt minder bedreigend, omdat jij je veilig voelt in jezelf.

ALLES IS ENERGIE – JE LICHAAM ALS KANAAL EN KATALYSATOR

Alles wat je denkt, voelt en ervaart... is energie.

Onzichtbaar, maar voelbaar. Trillend, bewegend, stromend door je heen. Je lichaam is niet alleen een fysiek huis. Het is een kanaal.

Een levend veld dat voortdurend afstemt op stemmingen, emoties, blikken, woorden, ruimtes. Sommige mensen voelen dit sterker.

Ze weten iets nog vóór het uitgesproken wordt. Ze ervaren sferen, nemen spanning waar —niet alleen van zichzelf, maar ook van anderen of van een ruimte.

Vrouwen, in het bijzonder, dragen van nature een energetisch open systeem. Niet omdat ze zwak zijn, maar omdat ze een vermogen bezitten tot transformatie. Een diep alchemisch voelen.

Dat maakt je geen spons —het maakt je een katalysator. Je systeem wil niet onderdrukken, het wil omvormen. Dieper bewegen.

Maar in een wereld die ratio en controle boven gevoel stelt, wordt deze gevoeligheid zelden erkend.

We leren het weg te slikken — letterlijk of figuurlijk.

Soms met medicatie. Soms met zelftwijfel. Maar gevoeligheid is geen last. Het is een taal.

Een innerlijk kompas dat spreekt via:

- trillingen in je buik
- druk op je borst
- tranen zonder reden

De uitnodiging is niet om dit af te sluiten, maar om ermee te leren bewegen.

Om het te gebruiken. Te erkennen. Als kracht. Als waarheid.

Wie leert voelen op energieniveau, leert leven in afstemming. Je hoeft niet langer alles te verklaren of te beheersen.

Je voelt. Je weet. Je stroomt.

OEFENING – VAN ENERGIEVANGER NAAR ENERGIEBEWAKER

Omgaan met chaos. Weten wat van jou is. Terugkomen in je kracht. Als je gevoelig bent voor energie, kun je je soms verloren voelen.

Drukke, stemmingen, spanning — ze komen hard binnen. Het kan voelen alsof je overspoeld wordt.

Maar je hoeft die chaos niet te beheersen. Je mag zelf het rustpunt worden, vanbinnen.

Deze oefening helpt je om je energieveld te voelen, te zuiveren en jezelf te verankeren — niet door af te sluiten, maar door bewust aanwezig te zijn.

1. Gronden te midden van beweging

Ga rustig zitten of staan. Voel je voeten stevig op de grond.

Adem diep in... en langzaam uit. Visualiseer wortels vanuit je voeten die diep de aarde in groeien.

Je bent gedragen. Je hoeft nergens heen. Je bent hier.

2. Voel je veld

Sluit je ogen. Stel je een energetisch veld om je heen voor ..als een cocon van licht of zachte warmte. Voelt het open, rommelig, zwaar, gespannen? Alles is oké.

Wees nieuwsgierig. Niet oordelend. Dit is informatie.

3. Adem en zuiver

Bij elke inademing: keer terug naar binnen.

Bij elke uitademing: laat los wat niet van jou is.

Stel je voor: mist trekt op, frisse lucht stroomt door je heen. Wat niet van jou is, mag terug naar waar het vandaan kwam.

4. Energetische begrenzing

Visualiseer een zachte rand van licht om je heen.

Niet als muur, maar als filter. Wat voedt, mag binnenkomen. Wat leegtrekt, blijft buiten.

Zeg eventueel zachtjes:

“Ik kies wat ik binnenlaat. Ik blijf bij mezelf.”

5. Blijf in je kracht

Adem diep in. Voel hoe het is om helemaal in jezelf te zijn. De wereld mag bewegen. Jij blijft gegrond. Je hoeft niet alles te voelen of dragen.

Herinner jezelf:

Ook te midden van chaos ben ik een kanaal van rust.

AFFIRMATIE

“Mijn gevoeligheid is geen zwakte, maar een vorm van weten.

Ik hoef niets te dragen wat niet van mij is. Ik beweeg mee met het leven, en vertrouw op de wijsheid van mijn energie.”

DE WEG NAAR INNERLIJKE RUST – SLEUTELS TOT ZENUWSTELSEL-HELING

Je zenuwstelsel helen is geen lineair pad. Het is geen stappenplan dat je afvinkt, maar een thuiskomen, laag voor laag, in jezelf.

Het vraagt geen perfectie, maar aanwezigheid. Geen haast, maar herhaling.

Wat volgt, zijn geen regels. Het zijn sleutels. Deuren die je kunt openen. Paden die je telkens opnieuw terugbrengen naar rust, verbinding en veiligheid in jezelf.

1. VEILIGHEID – HET FUNDAMENT VAN HERSTEL

Alles begint bij veiligheid.

Een zenuwstelsel dat zich onveilig voelt, blijft in overleving.

Veiligheid heeft twee dimensies:

- **Extern:** rust in je omgeving, vertrouwde mensen, voorspelbaarheid
- **Intern:** veiligheid in je lichaam, door te mogen voelen zonder oordeel

Je lichaam ontspant pas als het zich veilig voelt — niet ‘veilig in je hoofd’, maar voelbaar in je lijf.

Veiligheid is niet alleen de afwezigheid van gevaar. Het is het besef: ik hoef niet te vechten. Ik mag zijn. Je zenuwstelsel scant voortdurend: Mag ik zakken? Mag ik ontspannen?

En ‘veilig’ betekent meer dan een rustige ruimte of zachte stem.

Het betekent:

- **Mag ik hier zijn met alles wat ik voel?**
- **Is er ruimte voor mijn ‘nee’?**
- **Is hier geen haast?**

Werkelijke veiligheid ontstaat wanneer je lijf voelt:

- **Ik hoef niets op te houden**
- **Ik mag voelen wat ik voel**
- **Er is iemand die blijft, ook als het moeilijk wordt**

Zonder deze veiligheid blijft het lichaam alert, spanning onderhuids aanwezig, de buik gespannen, de adem hoog.

In het werk dat ik doe, is veiligheid niet het beginpunt.

Het is de bodem. Pas als het lichaam vertrouwen voelt, durft het los te laten.

Durft het te openen wat lang werd vastgehouden. Soms komt die veiligheid via adem. Via aanraking. Via stilte.

Maar als het komt... opent zich een veld waarin heling vanzelf begint te stromen. Veiligheid is geen techniek.

Het is een frequentie. Een trilling die zegt: “Ik ben hier. Jij mag hier zijn. Niets hoeft sneller. Niets hoeft anders.”

2. ZELFREGULATIE – JE EIGEN VEILIGE PLEK WORDEN

Soms raakt je systeem geactiveerd zonder dat je het merkt. Je adem versnelt. Je schouders spannen. Je hoofd wordt vol.

Zelfregulatie begint bij herkennen: “Oh, ik ben geactiveerd.”

En dan: kiezen voor zachtheid.

Een bewuste adem. Een hand op je hart. Een stap naar buiten. Een glas water.

Beweging. Aanraking. Aarding.

Zelfregulatie is geen groots gebaar. Het is een lief gebaar. Keer op keer.

3. CO-REGULATIE – JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

Je zenuwstelsel is gebouwd op verbinding.

We helen in relatie. In nabijheid. Soms hebben we iemand nodig die blijft. Die niets oplost, maar wél aanwezig is. Een blik die zegt: “Je bent oké.” Een hand op je rug. Iemand naast je in stilte.

Liefde reguleert.

En veilige relaties zijn een medicijn voor je systeem. Zoek mensen die je écht zien. Die je zenuwstelsel geruststellen, zonder woorden.

En als je voelt dat je steun nodig hebt: zoek een coach, therapeut of healer die resoneert met jouw waarheid.

Je hoeft het niet alleen te dragen.

4. RITME EN RUST – HET ZENUWSTELSEL LEEFT IN CYCLI

Je lichaam houdt van ritme. Van herhaling. Van voorspelbaarheid.

Niet om je vast te zetten, maar om veiligheid te bieden. Een ochtendritueel. Een vaste bedtijd.

Ruimte voor nietsdoen. Stilte. Wandeling. Pauze. Rust is geen luxe. Rust is de taal waarin je zenuwstelsel tot je spreekt.

Wanneer je ritme creëert, geef je je systeem structuur: een bedding waarin spanning zakt, en levensenergie weer vrij kan stromen.

5. TRAUMASENSITIVITEIT – HET LICHAAM HERINNERT ZICH ALLES

Soms voel je spanning zonder duidelijke reden.

Je schrikt van iets kleins. Vermijdt situaties. Wordt overvallen door emoties die niet bij ‘nu’ lijken te horen.

Vaak draagt je lichaam dan een oude ervaring met zich mee. Niet als bewuste herinnering, maar als verstrakking, reflex of diep opgeslagen spanning.

Traumasensitief werken betekent niet dat we alles voorzichtig moeten benaderen. Soms vraagt het lichaam juist om stevigheid.

Niet om te forceren, maar om te durven confronteren wat al jaren wordt vermeden. Op het moment dat het lichaam daar klaar voor is.

In sessies waarin ik werk met lichaam, fascia en buikenergie, zie ik het dagelijks: het moment waarop het lichaam zélf kiest om los te laten.

Niet per se door zachtheid, maar door heldere, gedragen stevigheid. Soms is het confronterend. Intens. Emotioneel.

Maar precies dát brengt beweging. Een blokkade die zich vastgrijpt, vraagt soms kracht, maar altijd binnen bedding. Binnen veiligheid. In aanwezigheid.

**“Het kan pijnlijk zijn wat je tegenkomt.
Maar juist daar ligt ruimte.
En je hoeft het niet alleen te dragen.
We gaan er samen doorheen. Stap voor stap.”**

Want wat lang vastzat, mag weer stromen. Wat lang beschermd werd, mag gevoeld worden. Je hoeft niet terug naar het verleden.

Maar je mag wél door de poort van het lichaam om spanning los te laten die onbewust nog steeds je leven stuurt.

Dat vraagt moed. Maar jij hoeft het niet alleen te doen.

6. VERTRAGEN – VAN DOEN NAAR ZIJN

Vertragen is een uitnodiging aan je zenuwstelsel om te ademen. Niet alleen letterlijk — ook energetisch.

Als je vertraagt, hoef je het leven niet meer te beheersen. Je voelt wat klopt, in plaats van te forceren wat ‘moet’.

Vertragen opent ruimte. Flow. Stilte. En juist daar vindt het leven jou. Check regelmatig in bij je adem.

Vertraag. Voel. Herinner jezelf aan de wijsheid van je ritme.

7. LICHAAMSGEVOEL – JE LICHAAM WEET HET VROEGER DAN JE HOOFD

Je zenuwstelsel woont in je lichaam.

En je lichaam liegt nooit. Voel je buik. Je adem. Je schouders. Alles wat je voelt, wil je iets vertellen.

Bewust worden van je lijf is thuiskomen in het nu. En daarmee: thuiskomen in veiligheid.

Je lichaam weet eerder dan jij wanneer iets niet klopt. Wanneer je over je grens gaat. Wanneer je iets vasthoudt dat los wil.

Maar in een wereld vol hoofd, snelheid en controle..leren we signalen negeren: de hoge adem, de spanning in je buik, de vermoeidheid die je wegduwt —tot het lichaam zo hard roept dat je niet anders kunt dan luisteren.

Hoogspanning ontstaat wanneer je structureel uit contact bent met je lijf.

Dan leef je 'boven je lichaam': in overleven, in controle, in snelheid.

Heling ontstaat alleen in aanwezigheid. Als je durft te blijven. Te voelen. Te ademen.

Niet om het te fixen, maar om ermee te zijn. Aanwezigheid in je lichaam is de brug naar veiligheid.

En in die veiligheid ontstaat ruimte:

- Om los te laten wat je lang hebt vastgehouden
- Om te ontspannen, ook als het spannend is
- Om weer jezelf te zijn — niet in je hoofd, maar in je hele wezen

8. ETEN MET AANDACHT – VOEDEN BEGINT MET VERTRAGEN

Je lichaam kan alleen verteren in rust. Eet je in haast, dan geef je het signaal:“We zijn in gevaar.”

Kauwen. Proeven. Ademen. Ze zijn geen vanzelfsprekendheden —ze zijn rituelen van veiligheid.

Eten met aandacht is je lichaam vertellen: “Je bent veilig. Je mag ontvangen.”

9. ENERGETISCHE HYGIËNE – NIET ALLES WAT JE VOELT, IS VAN JOU

Als je gevoelig bent, voel je vaak meer dan alleen jezelf. Sferen. Emoties. Verwachtingen.

Ze komen je systeem binnen — soms ongemerkt. Energetische zelfzorg begint bij onderscheiden: “Is dit van mij?”

En dan:

- loslaten wat niet van jou is
- gronden
- beschermen zonder afsluiten

Dat is geen afweer — het is afstemming. Zodat je niet leegloopt, maar in je kracht blijft.

10. ZACHTHEID – OORDEEL VERHARDT, COMPASSIE OPENT

Heling is geen prestatie. Het is een beweging naar binnen.

Je zenuwstelsel ontspant niet door strengheid. Maar door tederheid. De stem die zegt: “Je doet het goed. Je mag het op jouw tempo doen.”

Je zenuwstelsel is niet tegen je. Het probeert je te beschermen. En elk moment waarop jij kiest voor rust, voor voelen, voor aanwezigheid is een moment waarop je systeem zich gezien voelt.

En beetje bij beetje... begint het te helen.

Van weten naar voelen: de reis van 21 dagen

Je hebt nu gelezen over het zenuwstelsel, over veiligheid, spanning, energie, zelfliefde (meer verdieping over dit onderwerp verder in dit boek), en het lichaam als boodschapper. Misschien heb je jezelf herkend in bepaalde patronen. Misschien is er iets aangeraakt in je lijf, in je hart, in je herinnering.

Maar échte heling gebeurt niet alleen in woorden. Ze gebeurt in aandacht. In herhaling. In het lichaam. In de stilte tussen twee ademhalingen.

Daarom nodig ik je uit om niet alleen te begrijpen, maar te gaan ervaren. Niet alleen te lezen, maar te leren zakken.

Niet alleen te willen helen, maar je lichaam de kans te geven te herinneren wat het eigenlijk al weet.

Dit 21-daagse programma is geen schema dat je moet afvinken.

Het is een uitnodiging om terug te keren naar jouw ritme, jouw lijf, jouw waarheid – op een manier die zacht, eenvoudig en diepgaand is.

We werken in drie fases:

- **Week 1 – Verzachting & Aarding**
Je leert je systeem vertragen. Je lichaam voelt dat het weer mag landen. Je zenuwstelsel krijgt toestemming om uit de overlevingsstand te stappen.

- **Week 2 – Loslaten & Doorvoelen**
Nu je steviger in je lijf bent, mag spanning die je vasthoudt voorzichtig loskomen. Emoties die zich ophopen, mogen doorstromen. Hier ligt de helende kracht van toelaten.
- **Week 3 – Herinneren & Belichamen**
Je herinnert je wie je bent zonder spanning. Je leert veiligheid van binnenuit voelen. Niet als concept, maar als ervaring. Je lichaam weet nu: dit is mijn nieuwe basis.

Elke dag ontvang je een uitnodiging. Een ritueel. Een oefening. Een reflectie. Klein genoeg om te doen, diep genoeg om te raken.

Want dit is niet zomaar een programma. Dit is een thuiskomst. In jezelf.

En waarom 21 dagen? Omdat je lichaam tijd nodig heeft om te zakken.

Verandering gebeurt niet in één moment van inzicht, maar in herhaling, in ritme, in steeds weer kiezen voor zachtheid.

21 dagen geven je systeem de ruimte om niet alleen te begrijpen, maar te herinneren.

Om veiligheid niet alleen te denken, maar te voelen.

Om niet te forceren, maar te groeien van binnenuit.

WEEK 1 – VERZACHTING & AARDING

Thema: Terug in je lichaam. Uit je hoofd. In je basis.

Doel van deze week:

- Je zenuwstelsel laten zakken uit de “aan-stand”
- Je lichaam weer als veilige plek gaan voelen
- Aarden, vertragen, verstillen
- Terug naar rust en eenvoud

DAG 1 – Thuiskomen in je lijf

Intentie: Vandaag maak ik contact met mijn lichaam zonder oordeel.

Ochtendritueel:

- Hand op je hart en buik
- Adem 5x rustig in door je neus, uit door je mond
- Fluister: “Ik ben hier. Ik ben veilig. Ik ben thuis.”

Voedingstip:

Warm, simpel en voedend (bijv. haverhout, soep, gestoofde groenten).

Kauw bewust. Adem vóór je eerste hap.

Zelfzorg:

Doe iets fysieks wat je hebt uitgesteld (douchen, wandelen, rekken).
Niet om te 'moeten', maar om te zorgen.

Mindful moment:

Luister naar rustgevende muziek (60–70 bpm of 432 Hz).
Voel waar in je lijf spanning of ruimte zit.

Avondreflectie:

- Wat voelde ik vandaag in mijn lijf?
- Wanneer voelde ik veiligheid?
- Wat heb ik nodig om dat vaker te voelen?

Dankbaarheid:

Waar was ik vandaag dankbaar voor?

Affirmatie:

“Mijn lichaam is geen probleem. Het is mijn thuis.”

DAG 2 – Aarden & vertragen

Intentie: Ik kom terug op de grond. Ik laat de haast los.

Ochtendritueel:

- Beide voeten plat op de grond
- Voel je voeten, adem naar beneden
- Beweeg langzaam alsof je jezelf wakker strekt

Voedingstip:

Aardend voedsel (zoete aardappel, pompoen, wortel, gemberthee).
Laat koffie even staan.

Zelfzorg:

Wandeling van 10–15 minuten zonder telefoon.
Leg je handen op een boom of de aarde.

Energetisch ritueel:

Gebruik palo santo, salie of wierook.
Zeg: “Alles wat niet van mij is, mag terug naar waar het hoort.”

Avondreflectie:

- **Wat hielp mij vertragen?**
- **Wanneer voelde ik 'aanstaan'? Wat deed ik toen?**

Dankbaarheid:

Noem 3 dingen die je lichaam vandaag voor je heeft gedaan.

Affirmatie:

“Ik hoef niet te haasten. Ik ben al genoeg.”

DAG 3 – Voelen wat er is

Intentie: Vandaag voel ik wat ik normaal negeer.

Ochtendritueel:

- **Adem 4 tellen in, 2 tellen vasthouden, 6 tellen uit**
- **Vraag: Wat voel ik nu in mijn lijf?**
- **Laat het antwoord zonder oordeel komen**

Voedingstip:

Eet traag, met aandacht.

Drink kamille-, venkel- of citroenmelisse-thee.

Zelfzorg:

Ga 10 minuten liggen zonder afleiding.

Laat opkomen wat er is – alles is welkom.

Energetisch ritueel:

Hand op je buik. Adem ernaartoe.

Visualiseer warm licht dat alles mag verzachten.

Avondreflectie:

- **Wat probeerde ik te vermijden?**
- **Wat durfde ik wél te voelen?**

Dankbaarheid:

Wat in mij kreeg vandaag erkenning?

Affirmatie:

“Ik ben veilig om te voelen. Alles in mij mag er zijn.”

DAG 4 – Je systeem vertragen

Intentie: Ik geef mijn lichaam toestemming om langzamer te leven.

Ochtendritueel:

- **Maak je ochtend 10% trager**
- **Doe alles met aandacht: tandenpoetsen, aankleden, ontbijten**
- **Adem bewust tussen handelingen door**

Voedingstip:

Drink een glas warm water met citroen of appelazijn 15 min vóór je maaltijd — goed voor je spijsvertering.

Zelfzorg:

**Gebruik een scrub met Himalayazout of neem een voetenbad
Zorg voor aanraking, bijv. jezelf zachtjes inmasseren**

Mindful moment:

**Staar 5 minuten naar een kaarsvlam, plant of de lucht
Laat je systeem zonder doel rusten**

Avondreflectie:

- **Waar voelde ik innerlijke haast vandaag?**
- **Hoe reageerde mijn lichaam daarop?**

Dankbaarheid:

Wat heb ik vandaag losgelaten?

Affirmatie:

“Ik ben geen machine. Ik mag vertragen.”

DAG 5 – Ontladen (zacht)

Intentie: Wat mijn lichaam vasthoudt, mag stromen.

Ochtendritueel:

- **Schud je lichaam los (2–3 min), zoals dieren na stress**
- **Adem diep in en laat een hoorbare zucht los**

Voedingstip:

Verwarmende kruiden (gember, kaneel, kurkuma), lichte soep of gestoofde groenten

Zelfzorg:

Dans op een nummer waar je blij van wordt

Laat je adem en geluid vrij komen

Energetisch ritueel:

**Gebruik een edelsteen (rozekwarts of carneool) op je buik
Of leg een warme kruik op plekken waar spanning zit**

Avondreflectie:

- **Wat voelde ik vandaag loskomen?**
- **Waar voelde ik meer ruimte in mijn lichaam?**

Dankbaarheid:

Waar in ben ik vandaag zachter geworden?

Affirmatie:

“Ik laat los wat niet van mij is.”

DAG 6 – Zelfzorg = zelfliefde

Intentie: Ik kies vandaag bewust voor mij. Niet uit ego, maar uit liefde.

Ochtendritueel:

- **Kijk jezelf aan in de spiegel**
- **Zeg: “Ik zie je. Je bent genoeg.”**

Voedingstip:

Kies een maaltijd die voedt én verwarmt

Vraag jezelf: Wat voelt goed voor mij vandaag?

Zelfzorg:

Doe iets zachts wat je anders uitstelt

Bijv. je haar wassen, fijne outfit aantrekken, jezelf insmeren

Mindful moment:

Schrijf in je journal:

- **Wat heb ik nodig?**
- **Wat mag ik mezelf geven?**

Avondreflectie:

- **Heb ik vandaag ‘ja’ of ‘nee’ gezegd tegen mezelf?**
- **Hoe voelde dat?**

Dankbaarheid:

Welke keuze heb ik vandaag uit liefde gemaakt?

Affirmatie:

“Zelfzorg is geen luxe. Het is mijn fundament.”

DAG 7 – Integratie & weekreflectie

Intentie: Ik erken wat ik deze week heb gevoeld, geleerd en losgelaten.

Ochtendritueel:

- **Ga rustig zitten met een kop thee**
- **Hand op je hart**
- **Vraag: Wat neem ik mee uit deze week?**

Voedingstip:

**Licht eten vandaag: soep, fruit, kruidentheee
Drink veel water**

Zelfzorg:

**Maak je huis of kamer schoon
Ruimte creëren buiten je = ruimte in jezelf**

Weekreflectie-vragen:

- **Wat voelde als een doorbraak?**
- **Waar zit nog weerstand?**
- **Wat wil ik de komende week anders doen?**

Dankbaarheid:

Schrijf 3 zinnen:

“Ik ben dankbaar voor...”

Affirmatie:

“Ik ben op weg. En dat is genoeg.”

WEEK 2 – LOSLATEN & DIEPGANG

Thema: Ruimte maken, spanningen loslaten, blokkades doorvoelen

Doel van deze week:

- **Emoties en spanning ontladen**
- **Oude patronen herkennen en verzachten**

- Dieper verbinden met je buik, adem en waarheid
- Ontdekken wat niet meer van jou is

DAG 8 – Wat draag ik dat niet van mij is?

Intentie: Vandaag onderzoek ik wat ik vasthoud dat niet (meer) van mij is.

Ochtendritueel:

- Ga voor de spiegel staan, handen op je buik
- Zeg: “Wat is van mij? Wat mag ik teruggeven?”

Voedingstip:

**Eet eenvoudig en zacht: groenten, granen, eiwitten
Vermijd triggers zoals koffie of suiker, alcohol of roken
Drink citroenwater of kamille**

Zelfzorg:

**Visualiseer dat je energetische rugzakjes afdoet
Adem diep in — zucht met geluid uit**

Energetisch ritueel:

**Strijk je lichaam af met je handen of handdoek
Zeg: “Ik geef terug wat niet van mij is.”**

Avondreflectie:

- Wat voelde zwaar vandaag?
- Was dat eigenlijk wel van mij?

Dankbaarheid:

Welk inzicht gaf me verlichting?

Affirmatie:

“Ik hoef niet te dragen wat niet van mij is.”

DAG 9 – Mijn buik spreekt

Intentie: Ik luister naar de taal van mijn buik.

Ochtendritueel:

- Ga liggen of zitten
- Handen op je onderbuik
- Adem 10x langzaam naar beneden
- Fluister zacht: “Ik luister.”

Voedingstip:

Buikvriendelijk eten: soep, gekookte groente, venkel- of anijsthee
Vermijd rauw, koud of vet eten

Zelfzorg:

Zachte buikmassage met warme olie (bijv. lavendel of amandel)
Warme kruik op je buik

Energetisch ritueel:

Leg een kristal (maansteen of carneool) op je onderbuik
Visualiseer oranje licht dat spanning losmaakt

Avondreflectie:

- **Wat wilde mijn buik mij vertellen?**
- **Wat mag ik meer voelen, minder denken?**

Dankbaarheid:

Wat heeft mijn buik mij vandaag laten ervaren?

Affirmatie:

“Mijn buik weet wat ik nog niet durf te zeggen.”

DAG 10 – Ontladen mag ook krachtig zijn

Intentie: Wat vastzit, mag los — ook als het intens is.

Ochtendritueel:

- **Schud je lijf los (2–3 minuten)**
- **Laat geluid toe: zuchten, gapen, kreunen**
- **Beweeg met wat je voelt**

Voedingstip:

Verwarmende, aardende maaltijd met kurkuma, kaneel of komijn
Drink veel water

Zelfzorg:

Maak een ontlaadplek: matje, muziek, vrij bewegen
Gebruik een kussen om op te slaan, trillen of stampen

Avondreflectie:

- **Waar voelde ik ontlasting?**
- **Wat kwam er vrij?**

Dankbaarheid:

Waarin was ik vandaag moedig?

Affirmatie:

“Ik ben veilig om los te laten, ook als het veel is.”

DAG 11 – Adem is mijn anker

Intentie: Ik keer steeds terug naar mijn adem. Ze is mijn veilige plek.

Ochtendritueel:

- **Ademritueel: 4 tellen in – 4 tellen vast – 6 tellen uit**
- **Herhaal 5 rondes met je ogen dicht**

Voedingstip:

Eet licht. Drink gember- of citroenmelisse-thee om spanning te verlagen

Zelfzorg:

Plan 3 momenten waarop je bewust 3 ademhalingen neemt

Bijv. voor je eet, voor een gesprek of voor het slapen

Energetisch ritueel:

Leg handen op je borst en buik

Adem langzaam en zeg: “Ik ben hier.”

Avondreflectie:

- **Wanneer vergat ik te ademen?**
- **Wanneer voelde ik rust?**

Dankbaarheid:

Voor welk moment ben ik vandaag dankbaar?

Affirmatie:

“Mijn adem brengt me terug naar mezelf.”

DAG 12 – Emoties zijn energie

Intentie: Vandaag geef ik mijn emoties ruimte zonder oordeel.

Ochtendritueel:

- **Vraag: Wat voel ik vandaag écht?**
- **Geef dat gevoel kleur, vorm of geluid**

- **Schrijf het op of beweeg er mee**

Voedingstip:

**Voeding met levenskracht: groenten, omega 3, zaden
Hydratatie is belangrijk**

Zelfzorg:

**Zing, schrijf, huil, dans of schilder
Laat het stromen zonder rem**

Avondreflectie:

- **Welke emotie wilde ik onderdrukken?**
- **Wat gebeurde er toen ik het toeliet?**

Dankbaarheid:

Wat mocht er zijn vandaag?

Affirmatie:

“Alles wat ik voel, beweegt mij richting heling.”

DAG 13 – Je mag loslaten wie je niet meer bent

Intentie: Ik laat oude rollen, maskers en patronen los.

Ochtendritueel:

- **Schrijf een brief aan je oude zelf:**
“Lieve oude ik, ik laat je met liefde los...”
- **Verbrand of verscheur deze bewust**

Voedingstip:

**Detoxend: bladgroenten, citroen, kurkuma
Vermijd suiker, alcohol of zware combinaties**

Zelfzorg:

Neem een bad of voetenbad met zout

Visualiseer: alles wat niet meer past stroomt weg via je huid

Energetisch ritueel:

Reinig je energieveld met salie, palo santo of olie

Zeg: “Ik stap in wie ik werkelijk ben.”

Avondreflectie:

- **Wat past niet meer bij mij?**

- **Waarin ben ik gegroeid?**

Dankbaarheid:

Voor welk stuk van mijn proces ben ik dankbaar?

Affirmatie:

“Ik hoef mezelf niet meer te verkleinen.”

DAG 14 – Integratie & afronding week 2

Intentie: Ik erken wat ik deze week heb losgelaten.

Ochtendritueel:

- **Ga in stilte zitten**
- **Handen op je buik**
- **Adem en voel wat er lichter is geworden**

Voedingstip:

**Lichte maaltijden: soep, gekookte groenten, fruit
Drink veel water of thee**

Zelfzorg:

**Doe iets zachts: wandelen, slapen, thee drinken
Sluit de week bewust af**

Weekreflectie-vragen:

- **Wat heb ik losgelaten?**
- **Wat heeft me verrast?**
- **Wat wil ik meenemen naar de volgende week?**

Dankbaarheid:

Noteer 3 dingen waar je dankbaar voor bent

Affirmatie:

“Ik ben ruimte geworden. Ik ben stroming.”

WEEK 3 – HERINNEREN & BELICHAMEN

Thema: Jouw waarheid leven. Je lijf als thuis. Je energie als kompas.

Doel van deze week:

- **Integreren van alles wat je hebt gevoeld en losgelaten**
- **Je lichaam écht bewonen**

- Je intuïtie volgen en jezelf dragen
- Leven vanuit zelfliefde en zachtheid

DAG 15 – Herinner wie je bent

Intentie: Ik ben niet wat ik doe, voel of denk. Ik ben wie ik ben.

Ochtendritueel:

- Zit in stilte met je hand op je hart
- Adem langzaam in en uit
- Vraag zacht: “Wie ben ik, los van alles wat ik ooit heb geloofd?”

Voedingstip:

Kies intuïtief. Vraag je lichaam: Wat heb ik vandaag nodig? Eet rustig, met aandacht, zonder afleiding

Zelfzorg:

Kijk naar een oude foto van jezelf als kind

Wat zie je? Wat gun je haar/hem/hen? Gun jezelf vandaag iets zachts wat je normaal uitstelt.

Energetisch ritueel; Sluit je ogen. Visualiseer een warm licht rondom je hart dat zich uitbreidt door je hele lichaam. Zeg zacht; “Ik ben wie ik ben. En dat is genoeg.”

Avondreflectie:

- Wie ben ik zonder ‘moeten’?
- Wat wil ik meer volgen in mezelf?

Dankbaarheid:

Voor welk stukje van mijn ware zelf voel ik dankbaarheid?

Affirmatie:

“Ik herinner wie ik ben. En dat is genoeg.”

DAG 16 – Belichamen: in mijn lijf, in mijn waarheid

Intentie: Ik zak in mijn lichaam en leef van binnenuit.

Ochtendritueel:

- Scan je lichaam van top tot teen
- Adem naar elk deel met liefde
- Vraag: “Waar woon ik nog niet in mezelf?”

Voedingstip:

Aardend & voedend: quinoa, vette vis, soep, avocado

Gebruik ondersteunende kruiden zoals komijn, koriander

Zelfzorg:

**Dans langzaam op blote voeten
Beweeg vanuit gevoel, niet vanuit vorm**

Energetisch ritueel:

**Smeer je voeten met olie
Zeg: “Ik mag hier zijn. Ik mag op aarde zijn.”**

Avondreflectie:

- **Waar voelde ik verbinding met mijn lijf?**
- **Wat wil ik vaker voelen?**

Dankbaarheid:

Wat waardeer ik vandaag aan mijn lichaam?

Affirmatie:

“Ik woon in mijn lijf. Het is veilig.”

DAG 17 – Zelfliefde als dagelijkse daad

Intentie: Ik kies vandaag bewust voor zachtheid naar mezelf.

Ochtendritueel:

- **Kijk jezelf aan in de spiegel**
- **Zeg: “Ik ben liefde. Ik ben veilig. Ik ben goed zoals ik ben.”**

Voedingstip:

**Maak een maaltijd met aandacht, puur voor jezelf
Visualiseer liefde bij elke hap**

Zelfzorg:

Schrijf een brief aan jezelf vanuit compassie:

“Lieve ik, ik zie je. Ik ben trots op je...”

Energetisch ritueel:

Streel jezelf bewust over je armen of gezicht en zeg: “Ik ben mijn eigen veilige plek”

Avondreflectie:

- **Wanneer koos ik voor liefde i.p.v. kritiek?**

- **Wat voelt nu zachter in mij?**

Dankbaarheid:

Wat waardeer ik vandaag aan mijn hart?

Affirmatie:

“Ik ben niet hard geworden. Ik ben zacht gebleven. En dat is kracht.”

DAG 18 – Je leven volgen, niet forceren

Intentie: Ik beweeg met het ritme van mijn ziel.

Ochtendritueel:

- **Sluit je ogen en adem 3 keer diep in en uit**
- **Vraag je lichaam; “Heb ik rust of actie nodig vandaag?”**
- **Laat dat je leidraad zijn — niet je to-do lijst**

Voedingstip:

Kies intuïtief; licht en voedend. Luister naar wat jouw lichaam echt nodig heeft vandaag
Zelfzorg:

Vertraag vandaag alles met 10%

Doe minder. Wees meer. Plan 1 moment puur voor jezelf, zonder afleiding.

Energetisch ritueel; Visualiseer een zachte stroom om je heen die met je meebeweegt. Zeg; “Ik vertrouw op mijn natuurlijke ritme”

Avondreflectie:

- **Wanneer volgde ik vandaag mijn natuurlijke ritme?**
- **Wanneer ging ik tegen mezelf in?**
- **Wat wil ik hierin vaker kiezen?**

Dankbaarheid:

Wat gaf mij vandaag ruimte en adem?

Affirmatie:

“Mijn zachtheid is wijsheid. Mijn ritme is genoeg.”

DAG 19 – Je energie bewaken

Intentie: Wat van mij is, mag ik koesteren. Wat niet van mij is, mag ik laten.

Ochtendritueel:

- Visualiseer zacht licht om je heen
- Zeg: “Mijn energie is van mij.”

Voedingstip:

Eet ‘clean’: groenten, water, thee. Laat afleidingseten vandaag even los

Zelfzorg:

Zeg nee tegen iets wat je energie lekt
Of ja tegen iets wat je voedt

Energetisch ritueel:

Gebruik palo santo of salie rondom je aura
Zeg: “Ik geef terug wat niet van mij is.”

Avondreflectie:

- Wat gaf me energie?
- Wat trok het weg?
- Wat wil ik hierin bewuster kiezen?

Dankbaarheid:

Voor welke energie ben ik vandaag dankbaar?

Affirmatie:

“Ik ben niet egoïstisch. Ik ben in afstemming.”

DAG 20 – Dankbaarheid als medicijn

Intentie: Ik kies ervoor te zien wat mij voedt.

Ochtendritueel:

- Schrijf 10 dingen op waar je dankbaar voor bent
- Laat ze echt binnenkomen

Voedingstip:

Maak een ‘ritueelmaaltijd’ — eet in stilte, in dankbaarheid

Zelfzorg:

Geef een compliment aan iemand

Ontvang ook zelf iets zachts, zonder het af te wijzen

Avondreflectie:

- Wat gaf me vreugde vandaag?
- Wat is er overvloedig aanwezig in mijn leven?

Dankbaarheid:

Wat was vandaag overvloed?

Affirmatie:

“Wat ik zie en eer, groeit.”

DAG 21 – Integratie & thuiskomen

Intentie:

Ik ben niet meer op zoek. Ik ben thuis.

Ochtendritueel:

- Adem, voel, wees stil
- Schrijf: Wat heb ik geleerd? Wat neem ik mee?

Voedingstip: Kies wat jouw lichaam viert vandaag — niet wat ‘hoort’, maar wat resoneert.

Zelfzorg:

Creëer een sacred afsluitmoment: kaars, olie, muziek, kristal.

Zeg hardop: “Dankjewel, lichaam. Dankjewel, ziel.”

Energetisch ritueel:

Steek een kaars aan. Leg je handen op je hart. Zeg zacht: “Ik ben thuisgekomen in mezelf.”

Avondreflectie:

- Wat heb ik losgelaten?
- Wat heb ik teruggevonden?
- Wat voelt nu als mijn waarheid?

Dankbaarheid: Wat heb ik mezelf gegeven deze 21 dagen?

Affirmatie:

“Ik ben niet onderweg. Ik ben aangekomen. In mij.”

4. ZELFLIEFDE – TERUGKEREN NAAR JE EIGEN BRON VAN HELING

Zelfliefde is niet iets wat je moet bereiken. Het is iets waar je naar terugkeert.

Het leeft al in je, als een innerlijke kracht die misschien lang onzichtbaar was, omdat je hebt geleerd je aan te passen, te presteren, of jezelf te vergeten. Maar die kracht is er nog steeds.

Zelfliefde is het moment waarop je stopt met vechten tegen jezelf, en begint met thuiskomen in jezelf.

Wanneer je leert lief te hebben wat pijnlijk is —wat je ooit hebt weggeduwd of veroordeeld —ontstaat er zachtheid in je systeem.

En precies die zachtheid is het begin van heling. Niet omdat alles dan opgelost is, maar omdat je jezelf niet langer in de steek laat.

Zelfliefde is een trilling van veiligheid. Een innerlijke bedding die fluistert:

“Wat er ook gebeurt, ik blijf bij mezelf.”

Waarom zelfliefde je zenuwstelsel kalmeert

Je zenuwstelsel voelt zich pas veilig als jij aanwezig blijft bij wat je voelt. Zonder oordeel. Zonder haast. Zonder correctie.

Zelfliefde activeert het parasympathisch zenuwstelsel ..de staat van rust en herstel.Het verlaagt spanning, kalmeert je systeem, en creëert een bedding waarin emoties mogen smelten.

Het is geen theorie. Het is fysiologie én energetische waarheid: Je lichaam ontspant wanneer jij lief bent voor jezelf.

Je bent je eigen medicijn

Ondersteuning is welkom — rituelen, kruiden, ademwerk, lichaamsbehandelingen, edelstenen, affirmaties...Ze kunnen prachtig helpen.

Maar ze werken pas écht als je van binnen weet: “De kracht komt van binnenuit. Alles wat ik doe, helpt mij herinneren — maar ik bén het medicijn.”

Edelstenen als afstemming:

- Rozenkwarts – zachtheid
- Amethyst – rust en bewustzijn
- Zwarte toermalijn – bescherming en gronding

Rituelen als ankers:

- Een kaars aansteken bij intentie
- Een hand op je hart bij verdriet
- Een bad om los te laten
- Jezelf insmeren met olie als daad van liefdevolle aandacht

Maar de essentie blijft: jij bent het anker. Jij bent de bron. Wat je zoekt, leeft al in jou. Alles buiten jezelf is slechts een herinnering.

Zelfliefde in actie = jezelf serieus nemen

Zelfliefde leeft niet alleen in woorden. Het leeft in daden. In keuzes. In herhaling.

Dat betekent:

- Grenzen respecteren — ook je eigen
- Eten wat voedt in plaats van wat verdooft
- Omgaan met mensen die je opladen
- Tijd nemen voor rust, ritme en ruimte
- Jezelf toespreken met dezelfde zachtheid als een kind dat troost nodig heeft

Zelfliefde is geen gevoel dat je moet 'hebben'.

Het is een keuze die je elke dag opnieuw maakt: "Ik kies ervoor om vandaag met mij te zijn."

Ook als het schuurt. Ook als je moe bent. Ook als je het even niet weet.

Praktische rituelen voor zelfliefde

Fysiek:

- Je lichaam inwrijven met warme olie
- Zachte buikmassage met affirmaties
- Jezelf in bed stoppen als een kind, in foetushouding

Emotioneel:

- Huilen zonder je te schamen
- Schrijven zonder filter
- Spiegelwerk: "Ik zie je. Je bent genoeg."

Energetisch:

- Intentie zetten bij het opstaan
- Aura afstrijken met je handen
- Visualiseren dat je omhuld bent met licht of zachtheid

Signalen van zelfliefde

- Je neemt pauze zonder schuldgevoel
- Je zegt 'nee' zonder je te verantwoorden
- Je kiest voor wat je voedt — ook als niemand het snapt
- Je troost jezelf zoals je een kind zou troosten

Signalen van zelfafwijzing

- Je pusht door terwijl je moe bent
- Je spreekt streng of kritisch tegen jezelf
- Je stelt jezelf steeds uit
- Je maakt keuzes vanuit angst of bewijsdrang

Dagelijkse check-in voor zelfliefde

Start je dag met één zachte vraag: “Wat kan ik vandaag voor mezelf doen, puur uit liefde?”

Kies 1 klein gebaar:

- Een kopje thee in stilte
- Een zachte 'nee'
- Eerder naar bed
- Een traan laten vallen
- Iets aantrekken waarin je je mooi voelt

Affirmaties voor zelfliefde

- “Ik ben veilig in mijn lijf.”
- “Ik ben niet te veel. Niet te weinig. Precies goed.”
- “Ik hoef niets te bewijzen om liefde waard te zijn.”
- “Ik ben zacht én krachtig tegelijk.”
- “Ik ben thuis bij mezelf.”

Wanneer je jezelf met liefde begint te dragen, gebeurt er iets magisch.

Niet alleen je lichaam ontspant.

Ook de subtiele lagen van je zijn — je intuïtie, je innerlijke weten — beginnen weer te spreken.

Want liefde voor jezelf opent de deur naar het fluisteren van je ziel.

Gewicht, bescherming en het zenuwstelsel

“Gewicht als bescherming: afvallen begint bij veiligheid, niet bij strijd”

Je lichaam draagt niet zomaar gewicht.

Vaak is extra gewicht geen gebrek aan wilskracht, maar een intelligente, lichamelijke reactie op onveiligheid.

Wanneer je zenuwstelsel langdurig overbelast is — door stress, trauma, oude pijn of emotionele spanning — kan je lichaam letterlijk een extra laag creëren om zichzelf te beschermen.

Een schild tegen overweldiging. Een buffer tegen de buitenwereld.

Je vetcellen zijn niet je vijand. Ze zijn een echo van je systeem dat zegt: “Ik wil veilig zijn.”

Waarom het lichaam gewicht vasthoudt

- Chronische stress verhoogt cortisol (stresshormoon), wat vetopslag rond buik en organen stimuleert.
- Trauma kan het zenuwstelsel in een bevroren toestand brengen, waardoor verbranding en doorstroming vertragen.
- Onverwerkt verdriet of oude emotionele lagen kunnen zich vastzetten in het bindweefsel en de buikzone.
- Onveiligheid maakt dat het lichaam “reserves” opslaat: fysiek, emotioneel en energetisch.

Afvallen is geen kwestie van straffen of pushen

Als je zenuwstelsel niet voelt dat het veilig is, zal je lichaam niet gemakkelijk loslaten — niet alleen gewicht, maar ook spanning, emoties, oude lagen.

Heling begint dus niet met strengheid. Heling begint met veiligheid. Met regulatie. Met terugkomen in verbinding met je lichaam.

Wanneer je zenuwstelsel zich echt veilig voelt:

- daalt de chronische stressrespons,
- normaliseert je metabolisme,
- ontspant je buikgebied,
- verbetert je spijsvertering,
- en durft je lichaam los te laten wat niet langer nodig is.

Afvallen kan dan een natuurlijk gevolg zijn van een veel dieper proces: thuiskomen in jezelf.

Samenvattend:

Je lichaam draagt soms letterlijk de last van wat je energetisch hebt moeten vasthouden.

Wanneer je je zenuwstelsel kalmeert en leert je lichaam dat het veilig is, kan niet alleen je hart lichter worden — maar ook je lijf.

Echte verzachting begint niet bij je uiterlijk. Echte verzachting begint bij veiligheid van binnen.

DE HELENDE KRACHT VAN VREUGDE EN DANKBAARHEID

Zelfliefde is niet alleen aanwezig zijn bij je pijn. Zelfliefde is óók jezelf toestaan om vreugde te voelen.

Plezier: de vergeten poort naar heling

In veel spirituele en helende paden wordt de nadruk gelegd op voelen, doorvoelen, verwerken.

En ja — het aankijken van je pijn is essentieel.

Maar wat vaak vergeten wordt, is dat plezier evenzeer een heilige weg naar heling is. Plezier is geen oppervlakkigheid.

Plezier is een directe activatie van het deel van je zenuwstelsel dat verbonden is met veiligheid, herstel en levensenergie.

Wanneer je plezier voelt — écht plezier, spontaan en ongedwongen — ontvangt je hele systeem een krachtig signaal:

“Ik ben veilig. Ik mag genieten. Ik leef.”

Plezier:

- Ontwaakt je levenskracht (je 'life force energy')
- Laat opgeslagen spanning smelten
- Opent je hart en ontspant je ademhaling
- Brengt je uit het hoofd, terug in het lichaam
- Herstelt vertrouwen: in het leven, in jezelf, in het moment

Je zenuwstelsel kan niet tegelijk in overleving én in oprecht plezier zijn.

Daarom is plezier niet zomaar fijn — het is fundamenteel voor diepe reset en herstel.

Wat is echt plezier?

Echt plezier komt niet voort uit prestatiedrang of bevestiging zoeken. Echt plezier ontstaat wanneer je jezelf toestaat om te spelen, te ontdekken, te genieten zonder doel.

Wanneer je iets doet puur omdat het je hart licht maakt, niet omdat het 'moet' of 'nut' moet hebben.

Dat kan iets kleins zijn:

- Dansen op je favoriete muziek
- Schaterlachen met een vriend(in)
- Spelen met een dier
- Schrijven, schilderen, zingen, bewegen — zonder regels
- De zon op je gezicht voelen en er bewust van genieten
- Iets maken met je handen, gewoon omdat het leuk is

Plezier brengt je in het nu.

En in het nu kan het zenuwstelsel ontspannen, het hart openen en de ziel ademen.

Zelfliefde is ook jezelf plezier gunnen

Zelfliefde betekent niet alleen jezelf dragen in moeilijke momenten.

Zelfliefde betekent ook dat je jezelf uitnodigt tot lichtheid, vreugde en speelsheid — zelfs als het niet 'nodig' lijkt.

Juist in momenten van plezier herinner je je: "Ik ben niet alleen mijn pijn. Ik ben ook mijn levenslust."

Plezier is heilig. Plezier is genezend. Plezier is thuiskomen in de stroom van het leven zelf.

Om dankbaarheid te vinden in kleine dingen. Om het mooie in het moment te zien, zelfs als niet alles perfect is. Je zenuwstelsel reageert direct op vreugde.

Wanneer je kiest voor dankbaarheid, voor verwondering, voor kleine geluksmomenten, stuur je jouw lichaam een diepgaand signaal van veiligheid: “Ik ben veilig genoeg om te genieten.”

En veiligheid is precies wat een overbelast zenuwstelsel nodig heeft om te kunnen zakken, herstellen en ontspannen.

- Vreugde activeert het parasympathische zenuwstelsel — het deel van je systeem dat zorgt voor rust, herstel en genezing.
- Dankbaarheid verlaagt de aanmaak van stresshormonen zoals cortisol, en verhoogt de productie van gelukshormonen zoals serotonine en oxytocine.
- Bewust kleine momenten van schoonheid opmerken traint je systeem om minder gefocust te zijn op gevaar (de overlevingsstand) en meer open te staan voor leven (de ontvangende staat).

Je hoeft niet te wachten tot je leven perfect is om vreugde toe te laten.

Je hoeft niet eerst ‘genezen’ te zijn om dankbaar te zijn.

Juist het openen voor vreugde — hier, nu, in dit moment — is een daad van heling.

Elke keer dat je kiest voor vreugde, liefde, dankbaarheid, bouw je aan een binnenwereld waarin je zenuwstelsel mag ontspannen, je lichaam zich veilig voelt, en je ziel ruimte krijgt om te ademen.

Zelfliefde is ook: kiezen voor het licht, zelfs als je schaduw ziet.

Belichaming: thuiskomen in je lichaam

Zelfliefde leeft niet alleen in je hoofd. Zelfliefde vraagt dat je thuiskomt in je lichaam.

Belichaming betekent niet dat je jezelf ‘perfect’ moet voelen.

Het betekent dat je aanwezig durft te zijn bij wat er in je leeft — in je buik, je hart, je huid, je ademhaling.

Ons zenuwstelsel kan pas echt ontspannen wanneer we niet meer proberen alles te begrijpen, maar het simpelweg toestaan om gevoeld te worden.

Aanwezig zijn in je lijf is de sleutel om veiligheid van binnenuit te ervaren.

Waarom belichaming essentieel is

- **Regulatie:** Alleen in echte aanwezigheid kan je lichaam spanning loslaten en herstellen.
- **Intuïtie:** Je diepste weten spreekt niet via je hoofd, maar via subtiele signalen in je lijf.
- **Grenzen voelen:** Als je verbonden bent met je lichaam, voel je waar je ‘ja’ en ‘nee’ zijn.

- Trauma integreren: Niet door herbeleven, maar door toestaan wat je voelt, kan opgeslagen energie bevrijd worden.
- Manifestatiekracht: Je creëert vanuit je hele wezen, niet alleen vanuit gedachten.

Hoe leer je belichaming?

- Adem verdiepen: Voel je adem naar je buik zakken, vooral bij spanning.
- Lichaamsgerichte meditatie: Voel elk deel van je lichaam, zonder het te veranderen.
- Vrije beweging: Dans, beweeg, schud, stretch – niet om iets te bereiken, maar om te voelen.
- Emoties toestaan: Vraag je bij elke emotie af: “Waar voel ik dit in mijn lichaam?”
- Zelfaanraking: Leg je handen op je buik, je hart, je benen. Wees een veilige plek voor jezelf.

Mini-oefening: Aanwezig zijn in je lijf

- Ga rustig zitten of liggen.
- Sluit je ogen.
- Voel je adem je lichaam in- en uitstromen.
- Breng langzaam je aandacht naar je voeten, je benen, je buik, je borst, je armen, je gezicht.
- Stel jezelf bij elk lichaamsdeel zacht de vraag:
“Ben ik hier aanwezig?”
- Adem naar plekken die je voelt.
- Adem liefde uit naar plekken die je vergeten was.

Je hoeft niets op te lossen. Alleen aanwezig zijn is al heling.

Zelfliefde betekent ook ruimte maken voor ongemak

Zelfliefde gaat niet alleen over zachtheid, vreugde en licht.

Echte liefde voor jezelf betekent ook dat je ruimte maakt voor de momenten waarop het schuurt, pijn doet, of donker aanvoelt.

In een maatschappij die geluk als hoogste goed presenteert, vergeten we soms dat ware heling vaak begint in het ongemak.

Dat het je vermogen is om aanwezig te blijven bij verdriet, angst of leegte —zonder jezelf te veroordelen, zonder te willen ontsnappen — dat je wortels geeft.

Zelfliefde is niet alleen: “Ik vier mijn mooie momenten.” Zelfliefde is ook: “Ik blijf bij mezelf, ook als ik niet weet hoe.”

Daar, in die trouw aan jezelf, ontstaat diepe veiligheid. Daar herinnert je lichaam zich: “Ik mag alles voelen. Ik hoef niets te verbergen om liefde waard te zijn.”

Plezier en vreugde zijn geen luxe

Je bent geen machine. Je bent een ziel die muziek nodig heeft. Verbinding. Zonsondergangen. Lachen. Kleine momenten van verwondering. Deze momenten van vreugde zijn geen extraatjes. Ze zijn essentieel.

Ze voeden je zenuwstelsel. Ze herstellen je energie. Ze herinneren je eraan dat je leeft — niet om te overleven, maar om te ervaren, te voelen, te zijn.

Zonder deze zakjes van licht en verbinding droogt je binnenwereld langzaam uit. Je lichaam raakt uitgeput. Je hart sluit zich. Je ziel raakt verdwaald.

Daarom is het zo belangrijk om dagelijks ruimte te maken voor kleine momenten van puur zijn. Niet omdat je leven perfect moet zijn.

Maar omdat jouw leven is — en je het waard bent om het ook echt te voelen. Plezier, verbinding en verwondering zijn geen luxe.

Ze zijn net zo noodzakelijk voor je welzijn als water voor je cellen, zuurstof voor je bloed, rust voor je zenuwstelsel.

Kies ervoor om te leven. Elke dag een beetje meer.

Terug naar de natuur: thuiskomen in eenvoud

Je lichaam herkent de natuur als zijn oorspronkelijke thuis.

Voordat er schermen, deadlines en kunstlicht waren, leefden we in afstemming met de zon, de aarde, het water en de wind.

Je zenuwstelsel kalmeert van nature in de aanwezigheid van bomen, van stromend water, van open lucht.

Niet omdat het “mooi” is, maar omdat het je herinnert aan een dieper ritme: het ritme van zijn, niet van presteren.

Natuur:

- Vertraagt je hartslag.
- Verlaagt je stresshormonen.
- Vergroot je ademcapaciteit.
- Activeert je parasympathisch zenuwstelsel (rust & herstel).

Wanneer je wandelt in het bos, zit op een rots, je blote voeten in het gras zet, gebeurt er iets subtiels maar diepgaands: Je lichaam zakt terug naar zijn oorspronkelijke staat van verbondenheid.

Je hoeft niets op te lossen, te verbeteren of te bewijzen. Je mag er gewoon zijn. Net als de bomen, de bloemen, het water.

Kleine rituelen om je systeem te verbinden met de natuur:

- Wandelen zonder doel — gewoon voelen, ruiken, ademen.
- Je blote voeten in het gras, de aarde of het zand zetten (grounding).
- Tegen een boom leunen en je voorstellen dat je spanning loslaat in de aarde.
- Ademen met het ritme van de wind.
- De zon op je huid voelen en je voorstellen dat je gevuld wordt met licht.

Waarom natuur een vorm van heling is

Je zenuwstelsel verlangt niet naar perfectie.

Het verlangt naar authenticiteit. Naar stilte. Naar ritme.

De natuur herinnert je eraan dat heling niet gaat over “meer” of “beter”, maar over weer worden wie je al was: verbonden, levend, stromend.

Elke stap die je zet op de aarde is een uitnodiging om thuis te komen.

Niet in een ideale versie van jezelf. Maar in het echte, voelende, levende jij.

Wanneer je lichaam ontspant in vreugde, ontstaat er ruimte voor iets nog subtielers; je intuïtie.

Intuïtie is geen luide stem, geen schreeuwende gedachte. Het is een stille impuls die alleen opgemerkt kan worden als je lichaam ontspant en je geest tot rust komt.

Door plezier, dankbaarheid en kleine momenten van schoonheid - laat je je zenuwstelsel zakken naar een staat waarin je deze innerlijke wijsheid weer kunt waarnemen.

Maar wat als je systeem nog gevangen zit in overprikkeling?

Dan wordt die stille stem gemakkelijk overschreeuwd door angst, twijfel of analyse.

Laten we samen kijken naar het verschil tussen de stem van intuïtie en de stem van angst - en hoe je je weer kunt afstemmen op jouw diepste weten.

Van overleven naar leven: kiezen voor een nieuwe zijnsvorm

Wanneer je lichaam ontspant en je hart opent, ontstaat er ruimte voor iets diepgaands: de mogelijkheid om een andere zijnsvorm te kiezen.

Trauma en oude patronen houden je vaak gevangen in een vibratie van overleving: altijd alert zijn, altijd controleren, altijd aanpassen.

Maar elke keer dat je kiest om te spelen, te ademen, te genieten, elke keer dat je dankbaarheid toelaat in je lijf, verander je je vibratie — en dus je hele realiteit.

Je hoeft niet te wachten tot alles 'perfect' is. Je hoeft niet eerst 'genezen' te zijn. Je kunt nú al kiezen om aanwezig te zijn in het leven zelf.

Spelen is niet kinderachtig. Vertragen is niet zwak. Vreugde is niet oppervlakkig.

Het zijn krachtige, stille daden van verzet tegen een systeem dat je klein, bang en gecontroleerd wil houden.

Wanneer je jezelf toestaat om te spelen, om plezier te hebben zonder doel, om te genieten van kleine dingen zonder schuld, maak je ruimte voor heling.

Je verandert je wereld niet door harder te denken, maar door zachter te zijn.

Door anders te zijn. Door thuis te komen in een nieuwe zijnsvorm: vertrouwen, vreugde, vrijheid.

Soms lukt het om deze nieuwe zijnsvorm zelf te omarmen, stap voor stap.

En soms vraagt het om een veilige ruimte waarin je eerst mag ontladen, ademen, en zakken.

Er is geen juiste weg — er is alleen jouw weg.

Soms bewandel je die alleen. Soms mag je je laten ondersteunen.

Maar soms, hoezeer we ook verlangen naar vrijheid en vreugde, houdt oude spanning ons nog vast.

Soms roept je lichaam eerst om veiligheid, zachtheid en ondersteuning — voordat je écht kunt spelen, ontspannen en leven vanuit je ware essentie.

De weg naar binnen: soms heb je ondersteuning nodig

Hoewel vreugde, dankbaarheid en aanwezigheid krachtige sleutels zijn voor heling, is de waarheid dat sommige stukken niet vanzelf openen.

Soms is er zoveel opgeslagen spanning. Soms zijn de overlevingspatronen zo diep verankerd.

Soms is het zenuwstelsel zo gewend geraakt aan overleven, dat het niet lukt om op eigen kracht in ontspanning te zakken. En dat is geen falen. Dat is menselijk.

In zulke gevallen kan het helend zijn om ondersteuning te ontvangen — een bedding waarin je lijf mag voelen, ontladen, ademen, zonder alles alleen te hoeven dragen.

Sacred Body Reset-sessies zijn precies hiervoor geboren: Niet om je te 'fixen', maar om je lichaam weer te laten herinneren hoe het voelt om vrij te zijn.

Om spanning los te laten. Om emoties toe te laten. Om opnieuw te vertrouwen op je eigen natuurlijke stroming.

Soms heb je iemand nodig die je helpt om de deur weer op een kier te zetten — zodat jouw eigen wijsheid weer naar buiten kan stromen.

Je hoeft het niet alleen te doen. Je mag gedragen worden terwijl je thuiskomt bij jezelf.

Wanneer je weer ruimte maakt in je lichaam — of dat nu via eigen zachtheid is, of via ondersteuning — begint er iets subtiels te gebeuren.

Je gaat weer voelen wat je lichaam je eigenlijk al die tijd heeft willen vertellen.
Je intuïtie — dat stille, wijze weten diep in jou — krijgt opnieuw een stem.
Maar hoe herken je die stem, zeker als je lange tijd hebt geleefd in spanning, angst of overleving?

HOE HERKEN IK DE STEM VAN MIJN INTUITIE VS. DE STEM VAN MIJN ANGST?

Overprikkeling en intuïtie: het stille weten raakt bedekt

Wanneer je zenuwstelsel overbelast is, verandert niet alleen je lichamelijke toestand.

Ook je toegang tot je innerlijke wijsheid – je intuïtie – raakt verstoord. Intuïtie is subtiel.

Het fluistert, beweegt zachtjes onder de oppervlakte, geeft je signalen in lichaamstaal, energie, innerlijk weten.

Maar als je zenuwstelsel constant in alarmstand staat, hoor je die fluistering niet meer.

Alles wordt dan ruis:

- Je hoofd neemt het over met analyse en angst.
- Je hart klopt te snel om nog echt te voelen.
- Je ademhaling zit hoog, je lijf staat op scherp.
- Je focus verschuift van binnen (intuïtie) naar buiten (gevaar inschatten, controle houden).

Een overbelast systeem zoekt niet naar flow of inspiratie. Het zoekt naar overleving. Dat is geen zwakte. Dat is oerinstinct.

Maar als je daar te lang blijft, verlies je het contact met de meest pure bron van leiding die je hebt: je intuïtie.

Je intuïtie leeft in een rustig lichaam

Je hoeft je intuïtie niet 'te ontwikkelen'. Je hoeft haar niet te forceren of af te dwingen. Je hoeft alleen je systeem tot rust te brengen — zodat je weer kunt horen wat er altijd al was.

Intuïtie verschijnt wanneer:

- Je adem weer zakt.
- Je hartslag rustiger wordt.
- Je geest niet meer op jacht is naar antwoorden.
- Je energie vrijer begint te stromen.

Daar, in de ruimte tussen twee ademhalingen, in de stilte achter je gedachten, daar woont je innerlijke weten.

Kort gezegd:

Zenuwstelselregulatie is niet alleen nodig om je veilig te voelen — het is ook de sleutel om weer thuis te komen in je intuïtie.

Wanneer je weer afgestemd bent met je eigen stille weten, groeit als vanzelf het verlangen naar echte verbinding.

Want intuïtie leeft niet alleen binnenin je. Intuïtie verbindt je ook met het leven buiten je - met anderen, met de wereld, met het grotere geheel.

Pas wanneer je thuiskomt in jezelf, kun je je echt openen naar anderen. Niet vanuit angst, maar vanuit aanwezigheid.

Werkelijke verbinding begint altijd in jezelf, maar vindt haar vervulling in de ontmoeting met de ander.

Verbinding: de vergeten sleutel naar heelheid

De mens is niet gemaakt om alleen te zijn. We zijn relationele wezens, gebouwd voor resonantie, aanraking, nabijheid, spiegelen.

Ons zenuwstelsel is letterlijk ontworpen om zich af te stemmen op anderen: in rust, in liefde, in aanwezigheid.

Veiligheid voel je niet alleen in jezelf, maar ook in de blik van een ander.

Heling gebeurt niet alleen in isolatie, maar vaak juist in de warme aanwezigheid van iemand die je ziet, hoort en raakt zonder oordeel.

We reguleren ons zenuwstelsel niet alleen door ademhaling of meditatie — we reguleren het diepst door echte, levende verbinding.

En toch leven we in een wereld die systematisch verbinding ondermijnt. We worden aangemoedigd om onafhankelijk te zijn.

Om te presteren. Om onszelf te bewijzen. We zijn verbonden via schermen, maar vaak afgesneden van echte nabijheid.

We spreken met elkaar via woorden, maar missen de blik, de aanraking, de energie-uitwisseling die ons wezenlijk voedt.

Deze wereld is gebouwd op snelheid, competitie en 'zelfredzaamheid'.

En in die haast verliezen we langzaam de meest natuurlijke krachtbron die we bezitten: echte verbinding — met onszelf én met elkaar.

Het gevolg?

- Eenzaamheid, ook midden in een druk leven.
- Verlies van zingeving, omdat alles individualistisch wordt.
- Lichamen die alert blijven omdat ze nergens echte bedding ervaren.
- Zielen die honger naar gezien worden, maar niet weten hoe zich nog echt te openen.

Verbinding begint van binnen

Echte verbinding met anderen kan pas ontstaan als je weer verbonden bent met jezelf.

Met je lijf. Met je gevoelens. Met je waarheid. Want anders verbind je je niet écht — dan verbind je je vanuit angst, aanpassing of leegte.

Verbinding is kwetsbaar.

Verbinding vraagt:

- Durven ontvangen, niet alleen geven.
- Durven laten zien, niet alleen beschermen.
- Durven aanwezig zijn, ook als het spannend voelt.

En tegelijk is verbinding de meest natuurlijke staat van zijn. Wanneer je thuiskomt in jezelf, wordt het vanzelf veiliger om je hart open te houden — ook naar anderen.

Waarom verbinding helend is voor je zenuwstelsel

- In echte verbinding daalt je ademhaling.
- In echte verbinding komt oxytocine vrij — het ‘hechtingshormoon’ dat stress verlaagt en vertrouwen versterkt.
- In echte verbinding ervaart je lichaam: “Ik hoef niet alleen te dragen. Ik mag ontspannen.”
- In echte verbinding worden oude patronen van eenzaamheid, afwijzing of onveiligheid voorzichtig herschreven.

Verbonden zijn is niet zwak. Verbonden zijn is niet afhankelijk. Verbonden zijn is hoe we bedoeld zijn om te leven.

De illusie van snelle verbinding

In een wereld waarin echte nabijheid steeds zeldzamer voelt, zoeken veel mensen contact op de snelst beschikbare manieren. Via datingapps. Via vluchtige ontmoetingen.

Via one night stands die soms eerder een poging zijn om even iets te voelen, dan een echte ontmoeting tussen twee zielen. Dit is geen zwakte.

Dit is een diep menselijk verlangen naar verbinding. Een verlangen om gezien, aangeraakt, erkend te worden — al is het maar voor even.

Maar vluchtig contact kan de diepe honger naar echte verbinding niet stillen. Sterker nog: het vergroot soms het gevoel van leegte.

Omdat wat we werkelijk zoeken, niet alleen lichamelijke aanraking is, maar energetische herkenning. Aanraking van hart tot hart.

Aanwezigheid van ziel tot ziel. Echte verbinding vraagt iets anders.

Het vraagt vertraging. Eerlijkheid. Kwetsbaarheid. Het vraagt dat we onszelf toestaan om echt gezien te worden — en om de ander echt te zien,

voorbij het masker, voorbij het moment, voorbij de vlucht. Alleen daar, in die open ruimte, vindt echte heling plaats.

Alleen daar herinnert je zenuwstelsel zich: “Ik ben veilig. Ik hoor erbij.”

Maar om je echt te kunnen verbinden - met jezelf en met anderen - heeft je lichaam soms meer nodig dan woorden alleen.

Oude pijn, opgeslagen spanning en vergeten verdriet kunnen in je weefsels blijven hangen, waardoor echte ontspanning in verbinding moeilijk blijft, zelfs als je hart het zo graag wil.

In die gevallen is alleen praten niet genoeg. Dan vraagt je lichaam om iets diepers; voelen..ademen..ontladen..zakken.

Ademhaling: de brug naar je lichaam

Ademhaling is één van de meest directe sleutels om je systeem te helpen zakken.

Je adem vertelt je precies hoe je je voelt:

- In stress versnelt en verhardt je adem.
- In rust verdiept en verzacht je adem.

Bewust ademen is niet zomaar een techniek. Het is een herinnering aan veiligheid, aan leven, aan thuiskomen.

Door je ademhaling te vertragen, geef je je zenuwstelsel het signaal: “Je bent veilig. Je mag ontspannen.”

Soms is bewust ademen voldoende om spanning te verzachten.

Soms opent het deuren naar diepere lagen: naar opgeslagen verdriet, vergeten kracht, of een helder weten dat je lang hebt genegeerd.

In mijn praktijk begeleid ik ook ademreizen waarin verbonden ademhaling wordt gebruikt als helingsinstrument.

Met adem, klank, energie en rituelen ontstaat er ruimte om oude spanning los te laten en levensenergie weer te laten stromen.

(Zoals bij Javaans Ademwerk & Cacao, waarin adem en ceremonie samenkomen om je hart zachtjes te openen.)

Je adem is een brug. Naar je lichaam. Naar je ziel. Naar het leven zelf.

Mini-reflectie: Je adem als poort naar voelen

Sluit je ogen en breng je aandacht naar je ademhaling.

Volg het ritme van je adem zonder iets te forceren, zonder iets te willen veranderen.

Laat je adem zijn zoals ze is.

Voel:

- Waar stroomt je adem moeiteloos?
- Waar stukt of vertraagt ze?

Kun je jezelf toestaan om gewoon te zijn met wat je voelt — zonder oordeel, zonder haast?
Je adem weet de weg terug naar jezelf.

5. SACRED BODY 'RESET' – LICHAAMSWERK & SESSIES

Maar soms, zelfs met bewuste ademhaling, voel je dat je lichaam nog meer vasthoudt. Lagen die niet vanzelf smelten — lagen die aanraking, bedding en diepe ontlading nodig hebben.

Hier begint de reis van Sacred Body 'Reset': een uitnodiging om niet alleen te begrijpen, maar te voelen.

Om niet alleen te ademen, maar ook los te laten wat je lijf jarenlang heeft vastgehouden. Sacred Body 'Reset' is ontstaan vanuit het besef dat echte heling niet alleen mentaal plaatsvindt.

Waarom diepe heling niet snel kan

In een wereld die gericht is op quick fixes en instant oplossingen, kan het verleidelijk zijn om te denken dat heling ook iets is wat je 'even regelt'.

Maar echte heling — het loslaten van spanning, het verzachten van oude wonden, het herinneren wie je werkelijk bent — volgt geen snelle lijn. Diepe heling vraagt aanwezigheid.

Geduld. Vertrouwen in het ritme van je eigen lichaam.

Je kunt het niet forceren. Je kunt het niet afdwingen. Je kunt het alleen uitnodigen — door telkens opnieuw ruimte te maken voor wat er is.

Sacred Body Reset is geen snelle oplossing.

Het is een reis naar binnen, naar de lagen onder je denken. Een uitnodiging om te stoppen met forceren, en te beginnen met voelen.

Soms vraagt je lichaam om een diepere vorm van thuiskomen — een reset op de lagen die je niet kunt bereiken met denken, praten of begrijpen. Een uitnodiging om niet te verklaren, niet te forceren, maar te voelen.

Om spanningen, emoties en oude verhalen die zijn opgeslagen in je buik, je bindweefsel en je hart stap voor stap los te laten. Een thuiskomst die niet gaat over meer doen, maar over meer zijn.

In dit hoofdstuk neem ik je mee in wat Sacred Body 'Reset' inhoudt, hoe een sessie eruitziet, en wat het voor jou kan betekenen.

Sacred Body 'Reset' is geen standaard massage en geen klassieke therapie.

Het is een intuïtieve reis naar binnen, waarin aanraking, ademhaling, drukpunten en energetische release samenkomen om je lichaam weer te laten herinneren: "Ik ben veilig. Ik mag loslaten."

Een sessie vraagt niet alleen om zachtheid.

Soms vraagt je lichaam om stevigheid, om dieper durven zakken, om blokkades aan te raken die lange tijd verborgen zijn gebleven.

Ik werk niet volgens een vast schema, maar stem me af op wat jouw lichaam op dat moment nodig heeft — zodat er ruimte ontstaat voor echte ontlasting, bevrijding en herstel.

Een thuiskomst die niet gaat over meer doen, maar over meer zijn.

In dit hoofdstuk neem ik je mee in wat Sacred Body 'Reset' inhoudt, hoe een sessie eruitziet, en wat het voor jou kan betekenen.

Wat is Sacred Body 'Reset'?

Een sessie bij Amisha Glow is geen standaard massage of coaching. Het is een intuïtieve reis naar je binnenwereld ..afgestemd op jouw energie, jouw spanning, jouw systeem.

Wat het omvat:

- Fysiek lichaamswerk: buik, fascia, bekken, rug, schouders, nek
- Energetische release van opgeslagen spanning en emoties
- Activatie van het parasympathisch zenuwstelsel (veiligheid & herstel)
- Adem, bedding, zachtheid en diepe aanwezigheid
- Systemisch werk op je overlevingsmechanismen

Hoe ziet een sessie eruit?

Stap 1 – Intuïtieve intake: Samen voelen we waar je vastloopt — fysiek, emotioneel, energetisch.

Stap 2 – Lichaamswerk & ontlading: Via aanraking, adem, drukpunten en zachtheid begeleiden we je uit verkramping. De buik is hierbij vaak de poort naar diepe, onbewuste spanning.

Stap 3 – Integratie & rust: Na afloop is er ruimte voor stilte, emoties, zachtheid of zachte massage. Je hoeft niets te 'begrijpen'. Alleen te voelen.

Voor wie is dit bedoeld?

Voor wie voelt:

- “Ik zit vast in mijn lijf”
- “Mijn buik of bekken houdt spanning vast”
- “Ik kan niet goed loslaten, huilen of ontspannen”
- “Er zit iets ouds, maar ik kan er niet bij”
- “Mijn hoofd weet het, maar mijn lichaam blijft in stress”

Wat het je kan brengen:

- Diepe ontspanning, rust en zachtheid
- Emotionele ontlading: huilen, trillen, zuchten, lachen
- Betere doorstroming in buik, bekken en rug
- Verhoogde intuïtie en lichaamsbewustzijn
- Een gevoel van veiligheid in jezelf
- Herstel van de verbinding met je lichaam

Zelfverantwoordelijkheid: de sleutel tot vrijheid

In een wereld waarin we geleerd hebben om autoriteit buiten onszelf te zoeken —artsen, experts, instanties —is het een revolutionaire daad om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen welzijn. Zelfverantwoordelijkheid betekent niet dat je alles alleen moet doen.

Het betekent dat je het eigenaarschap terugneemt over je eigen leven. Over je lichaam. Over je helingsproces. Over je energie.

Het is het besef: “Ik vertrouw op mijn innerlijk weten.” “Ik luister naar mijn lichaam.” “Ik kies bewust hoe ik leef, beweeg, voel en verbind.”

Wanneer je deze kracht terugneemt, word je geen speelbal meer van angst of afhankelijkheid.

Dan stap je uit de rol van patiënt, slachtoffer of volger, en stap je in je rol als creator van je eigen pad. Ware vrijheid begint niet bij verzet tegen het systeem.

Ware vrijheid begint bij het herinneren wie je werkelijk bent —en leven vanuit die waarheid.

Vorbereiding op je sessie

- Eet licht en drink voldoende water
- Plan ruimte na je sessie — geen volle agenda
- Kom met een open intentie, zonder verwachtingen

Na de sessie

- Neem rust
- Drink water of kruidenthee
- Laat emoties of sensaties uitwerken
- Schrijf je ervaring op als je wilt integreren

**“Je hoeft niet te weten wat vastzit.
Je hoeft alleen bereid te zijn te voelen wat bevrijd wil
worden.”**

6. TOOLS & RITUELEN VOOR REGULATIE EN ONTSPANNING

Eenvoudige manieren om veiligheid, rust en ontlading in je systeem te brengen

Waarom rituelen werken

Je zenuwstelsel heeft herhaling nodig om zich veilig te voelen. Kleine, bewuste handelingen brengen je uit de overleving en terug naar je lijf.

Je hoeft geen lange lijst af te werken — kies wat resoneert. Rituelen geven structuur, rust en het signaal: “Ik ben veilig.”

1. Douche of bad als ontladend ritueel

- Laat water symbool staan voor loslaten
- Gebruik etherische olie, scrub of magnesiumzout
- Zeg zachtjes: “Ik spoel alles van me af wat niet van mij is.”

2. Energetische reiniging

- Reinig je ruimte en aura met palo santo, salie of wierook
- Strijk met je handen van boven naar beneden langs je lichaam
- Visualiseer grijze mist of spanning die wegvloeit

Edelstenen:

- Algemene reiniging: seleniet, bergkristal, zwarte toermalijn, amethyst
- Persoonlijke reiniging: labradoriet, hematiet, rookkwarts
- Ruimtereiniging: selenietstaaf, bergkristalcluster, zwarte toermalijn bij de ingang

3. Ademhalingsoefeningen

- 4-4-6 (in-houden-uit) om te kalmeren
- Box breathing: 4-4-4-4
- Zuchten: adem diep in, laat los met geluid
- Neusademhaling activeert het rustsysteem

4. Olie & aanraking

- Masseer jezelf in met warme olie (sesam, amandel, jojoba)
- Zachte buikmassage met affirmaties: “Ik mag hier zijn.”

Olietips:

- Lavendel – rust
- Frankincense – diepe bedding
- Sandelhout – gronden
- Sinaasappel – hart openen
- Rozen – zelfliefde & heling

5. Beweging als ontlasting

- Schudden of trillen (zoals dieren na stress)
- Vrije dans, intuïtief stretchen (vooral 's ochtends)
- Stampen, slaan op een kussen, geluid maken

6. Hobby = regulatie

- Tekenen, schrijven, tuinieren, koken, handwerk
- Doe iets met je handen dat je uit je hoofd haalt

7. Muziek & klankheling

- 432 Hz = natuurlijke resonantie
- 528 Hz = liefde & heling
- Soundbaths, klankschalen, slow ambient muziek
- Binaural beats (met oortjes)

Tip: Maak een playlist afgestemd op je energie

7. BEWEGING ALS MEDICIJN

Bewust bewegen = jezelf ontmoeten

Je lichaam is niet gemaakt om stil te staan — maar ook niet om te blijven doordenderen. Beweging is geen 'moeten'. Het is een manier van thuiskomen.

Wanneer je beweegt vanuit afstemming:

- Activeer je het parasympathisch systeem
- Ontlaad je spanning via spieren, adem en fascia
- Versterk je lichaamsbewustzijn

- Verzacht je hoofd

**“Beweging is geen workout. Het is een herinnering:
Ik leef in dit lichaam. En dat is heilig.”**

Vormen van helende beweging

1. Wandelen – ritme & regulatie
2. Yoga – vertragen & verzachten (yin, trauma-sensitief)
3. Fietsen – stroming & frisse lucht bij overprikkeling
4. Dansen – expressie zonder woorden
5. Krachttraining – belichaming van je kracht
6. Spelen – touwtjespringen, schommelen, plezier = regulatie

Bewegingsritueel (dagelijks of wekelijks)

1. Sluit je ogen. Adem in je lijf
2. Vraag: “Hoe wil mijn lichaam vandaag bewegen?”
3. Kies intuïtief: wandelen, stretchen, shaken, dansen, yoga...
4. Beweeg 10–30 minuten met aandacht
5. Sluit af in rust. Adem dankbaar in je lijf

Affirmaties:

- “Mijn lichaam is gemaakt om te leven.”
- “Ik beweeg in zachtheid, niet in strijd.”
- “Elke beweging herinnert me: ik bèn hier.”
- “Mijn lichaam leidt. Mijn geest volgt.”

8. VOEDING, DARMEN, SUPPLEMENTEN & DETOX

Voeden = zelfzorg. Darmen = je tweede brein. Minder prikkels = meer rust.

Voeding als ondersteuning voor je zenuwstelsel

Voeding, Vergiftiging & Je Zenuwstelsel: de onzichtbare cirkel

In onze moderne wereld is voeding niet meer alleen een bron van energie en genezing.

Voeding is steeds vaker een product geworden van massaproductie, winstbejag en manipulatie —zonder werkelijk oog voor de impact op ons lichaam en zenuwstelsel.

De voedingsindustrie is gebouwd op overprikkeling:

- Smaakversterkers die je hongeriger maken.
- Suikers die je bloedsuikerspiegel laten pieken en crashen.
- Additieven en chemicaliën die je zenuwstelsel continu activeren.
- Bewerkt voedsel dat je brein verslaafd maakt aan snelle prikkels.

Wat gebeurt er hierdoor?

Je lichaam blijft gevangen in een cyclus van onrust, schommelingen en subtiele stress.

Je zenuwstelsel — ontworpen om te leven in natuurlijke ritmes —wordt constant uit balans gebracht door wat je eet.

Een overprikkeld lichaam verlangt naar meer snelle energie, meer gemak, meer 'instant bevrediging'.

En zo blijf je ronddraaien in een vicieuze cirkel:

- Vermoeidheid → suikers en cafeïne.
- Overprikkeling → nog meer stimulerende voeding.
- Crash → verlangen naar snelle oplossingen.

Zonder dat je het merkt, raak je steeds verder verwijderd van natuurlijke rust, echte verzadiging en authentieke vitaliteit.

En dit is geen toeval.

Een gespannen, vermoeid en afhankelijk lichaam is makkelijker te sturen — als consument én als mens.

Wanneer je zenuwstelsel chronisch geactiveerd blijft, wordt het moeilijker om echt te voelen wat je nodig hebt.

Je blijft zoeken naar prikkels van buitenaf om de leegte te vullen.

Bewust voeden: een daad van zelfliefde

Echte heling begint niet bij perfect eten. Echte heling begint bij bewust eten.

- Minder uit pakjes, meer uit de aarde.
- Minder chemische toevoegingen, meer eenvoud.
- Minder vullen, meer voeden.

Je hoeft jezelf niets te verbieden. Je hoeft niet rigide of angstig te worden over voeding.

Alles mag — maar met mate, met liefde, met aandacht.

Wanneer je kiest voor voeding die je lichaam herkent —pure groenten, warme maaltijden, eerlijke vetten, levende voeding —stuur je jouw zenuwstelsel een ander signaal:

“Je bent veilig.”

“Je hoeft niet te vechten.”

“Je mag ontspannen en ontvangen.”

Je lichaam reageert direct:

- Je ademhaling verdiept.
- Je hartslag daalt.
- Je energie stabiliseert.
- Je geest wordt helderder.

Vergiftiging omdraaien: van overleven naar leven

De waarheid is dat het systeem waarin we leven niet ontworpen is om je te helen.

Het is ontworpen om consumptie in stand te houden.

Maar jij hebt de keuze:

- Voor eenvoud boven overdaad.
- Voor bewustzijn boven verdoving.
- Voor liefdevolle zorg boven snelle prikkels.

Je hoeft niet tegen het systeem te vechten.

Je hoeft alleen terug te keren naar wat je lichaam altijd al wist: dat echte voeding simpel, puur en helend is.

Elke bewuste hap die je neemt, elke keer dat je kiest voor wat je echt voedt, is een daad van thuiskomen.

Niet alleen naar je lichaam, maar naar wie je werkelijk bent.

Wat je eet heeft ook directe invloed op je stemming, energie en regulatie.

Niet door perfect te eten, maar door afgestemd te eten.

Kernprincipes:

- Warm eten, zeker 's ochtends
- Eet zittend, in rust, met aandacht
- Kauw goed en adem tussen happen
- Beperk triggers als suiker, koffie, alcohol, gefrituurd eten
- Gebruik rustgevendende kruiden: gember, komijn, kaneel, kurkuma

Vragen om bij stil te staan:

- Wat heb ik vandaag écht nodig?
- Eet ik uit zorg... of uit gewoonte of prikkel?

Water: de stille bondgenoot van je zenuwstelsel

Naast voeding is water één van de krachtigste en meest eenvoudige manieren om je lichaam en zenuwstelsel te ondersteunen.

Water reinigt. Water geleidt energie. Water helpt spanning af te voeren — letterlijk én energetisch.

Wanneer je voldoende zuiver water drinkt:

- Worden afvalstoffen afgevoerd.
- Blijven je cellen gehydrateerd en vitaal.
- Wordt de doorstroming in je fascia en bindweefsel soepeler.
- Kalmeert je zenuwstelsel, omdat het lichaam uit 'alarmmodus' kan komen.

Een uitgedroogd lichaam is sneller gespannen, sneller vermoeid en raakt gemakkelijker overprikkeld.

Water is dus niet alleen belangrijk voor je fysieke gezondheid —het is essentieel voor innerlijke rust, helderheid en herstel.

Praktische tips:

- Begin je dag met een groot glas lauwwarm water.
- Drink regelmatig kleine hoeveelheden verspreid over de dag (niet ineens grote hoeveelheden).
- Kies waar mogelijk voor zuiver, gefilterd of bronwater.
- Voeg af en toe een snufje Himalayazout of citroen toe om je mineralenbalans te ondersteunen.
- Wees je bewust: koffie, alcohol en suiker drogen je lichaam verder uit.

Water als ritueel van thuiskomen

Zie water drinken niet als 'moeten'. Zie het als een heilig ritueel: elke slok een herinnering aan je eigen levenskracht.

Water helpt je niet alleen te ontgiften —het helpt je terug te keren naar stroming, naar zachtheid, naar wie je werkelijk bent.

Maagzuur & spijsvertering

Veel mensen denken dat maagzuurproblemen ontstaan door te veel zuur, maar vaak is het juist te weinig maagzuur, waardoor voeding niet goed wordt verteerd.

Natuurlijke ondersteuning:

- 1 tl appelazijn of citroensap in lauwwarm water vóór de maaltijd
- Bittere kruiden: paardenbloem, artisjok
- Gember- of kamillethee bij brandend gevoel
- Niet gaan liggen direct na het eten
- Slaap op je rechterzij, met je hoofd iets hoger

Darmen: je tweede brein

Je darmflora beïnvloedt:

- Je stemming (90% van je serotonine wordt in de darmen gemaakt!)
- Je immuunsysteem

- Je hormoonbalans
- Je concentratie en rust

Ondersteun je darmen met:

- Gefermenteerde voeding: zuurkool, kefir, kimchi
- Vezels: groenten, zaden, bonen
- Water en voldoende rust
- Darmkalmerende kruiden: venkel, kamille, anijs

Let op je stoelgang. Niet met oordeel, maar met liefde. Het is je dagelijkse spiegel.

Emoties & Organen – Je lichaam spreekt een taal van gevoel

Je lichaam is niet alleen een fysiek systeem, maar ook een emotioneel landschap.

Elke emotie beweegt zich anders door je lijf — en laat op subtiele (of soms heel duidelijke) wijze sporen achter.

In veel oude geneeskundige tradities, zoals de Chinese en Ayurvedische leer, worden organen verbonden aan emoties. Niet als strakke ‘regels’, maar als energetische spiegels.

Hieronder vind je enkele van die koppelingen — als uitnodiging tot bewustzijn, niet als diagnose.

Boosheid → Lever & Galblaas

Opgekropte woede, irritatie of frustratie kunnen zich vastzetten in je levergebied. Soms voel je druk onder je ribben, snel gal-oprispingen of spierspanning in je schouders. Dit vraagt om expressie, ruimte maken voor je “nee”, en uit je hoofd zakken in je grenzen.

Zacht ondersteunend:

- Bittere groente (rucola, artisjok, paardenbloem)
- Beweging (stampen, vrije dans, adembeweging)
- Schrijven of geluid maken als ontlading

Verdriet → Longen & Huid

Verdriet dat je niet uit, kan zich nestelen in je borst — letterlijk ademloos maken. Je huid kan droog aanvoelen, of je merkt dat je oppervlakkig ademt. Verdriet wil niet ‘weg’, het wil gezien worden.

Zacht ondersteunend:

- Ademwerk
- Zachte aanraking op je borst

- Venkel- of kamillethee
- Huilen (zonder uitleg)

Angst → Nieren & Blaas

Diepe angst of onveiligheid raakt je onderrug, je basis. Je kunt je onrustig, gespannen of hyperalert voelen. Dit vraagt om gronding, veiligheid en bedding.

Zacht ondersteunend:

- Warme voetenbaden
- Zout in je voeding (natuurlijke zouten)
- Voetmassage
- Rug ondersteunen (warmte, deken, kussen in je onderrug)

Piekeren & controle → Maag & Darmen

Leven in je hoofd — analyseren, twijfelen, controleren — belast je spijsvertering. Maagzuur, krampen, opgeblazen gevoel of obstipatie kunnen signalen zijn van overbelasting.

Zacht ondersteunend:

- Appelazijn of citroenwater voor de maaltijd
- Kauwen met aandacht
- Gember, komijn, kaneel
- Je buik masseren met warme olie

Belangrijk om te onthouden: Je bent niet 'fout' als je iets voelt in je lijf.

Je lichaam is niet tegen je — het spreekt met je. En iedere klacht is een uitnodiging om iets zachter te worden, iets liefdevoller te luisteren.

“Wat leeft er in mij, dat gehoord wil worden?”

“Welke emotie mag weer stromen in plaats van vastzitten?”

Je hoeft het niet te analyseren. Alleen maar te ontmoeten.

SUPPLEMENTEN & SUPERFOODS – EERLIJK EN KRITISCH

Ondersteuning vanuit bewustzijn, niet vanuit tekort

Zijn supplementen echt nodig?

Kort antwoord: soms. Lang niet altijd.

Een volwaardig, gevarieerd voedingspatroon brengt je vaak al ver. Maar bij o.a. burn-out, PMS, spijsverteringsproblemen of stress kunnen supplementen tijdelijk helpen.

Waar moet je op letten?

- Kies kwaliteit boven kwantiteit
- Vermijd synthetische vulstoffen of overdosering
- Meer is niet altijd beter
- Laat je begeleiden bij twijfel of langdurig gebruik

Aanbevolen basics (indien nodig):

- Magnesium (citraat of bisglycinaat) – ontspanning, slaap, overprikkeling
- Vitamine D3 + K2 – immuunsysteem, stemming
- B-complex of B12 (methylvorm) – energie, zenuwen
- Omega 3 (visolie of algenolie) – ontsteking, brein, balans
- Zink – huid, herstel, hormonen

Adaptogenen & kalmeerders

- Ashwagandha – reguleert stress
- Rhodiola – energie & veerkracht
- L-theanine – rust zonder sufheid
- Melatonine – alléén tijdelijk, bij serieuze slaapproblemen

Superfoods – met een nuchtere blik

Ze zijn géén magisch poeder, maar kunnen wél ondersteunen.

Waardevol als het bij je past:

- Chlorella / Spirulina – detox, chlorofyl
- Maca – hormonen, energie
- Rauwe cacao (ceremonieel) – hartopenend, magnesiumrijk
- Reishi / Lion's Mane – focus, herstel, zenuwstelsel
- Zeewier / Moringa / Matcha – mineralen

Let op: niet ieder lichaam verdraagt alles. Luister naar je systeem.

Als Omega 3 niet bij je past

Sommige mensen krijgen bijwerkingen van vis- of algenolie:

- **Misselijkheid, hoofdpijn, oprispingen, onrust**

Alternatieven:

- **Lijnzaad (gebroken)**
- **Chiazaad**
- **Walnoten**
- **Hennepzaad**
- **Donkergroene bladgroenten**

Extra supplementen – kritisch bekeken

Probiotica

- **Goed bij darmklachten, PDS of een opgeblazen gevoel**
- **Gebruik met mate — niet te lang, niet te vaak**
- **Natuurlijke alternatieven: zuurkool, kefir, kombucha**

Collageen

- **Voor fascia, huid, bindweefsel**
- **Let op: niet iedereen neemt het goed op**
- **Plantaardige alternatieven: silica**

Melatonine

- **Alleen bij echte slaapproblemen**
- **Kan bij langdurig gebruik natuurlijke aanmaak verstoren**

L-theanine

- **Voor rust zonder slaperigheid**
- **Verzacht koffieprik**
- **Goed bij overprikkeling**

Vitamine C (buffered of liposomaal)

- **Helpt bij herstel en ontgiftiging**
- **Te veel = maagklachten**

Of... je laat het los.

Een supplement hoort je te ondersteunen, niet te overvragen.

Vertrouw op je lichaam als kompas.

Niet alles wat 'gezond' heet, past ook bij jouw systeem.

Tot slot- een herinnering:

“Je hoeft niet te begrijpen wat vastzit.

Je hoeft alleen maar bereid te zijn te voelen wat bevrijd wil worden.

Je hoeft het niet alleen te doen.

Ik ben er.”

9. BOODSCHAPPENLIJST & RECEPTEN

Zenuwstelselvriendelijke voeding om je systeem te ondersteunen, ontprikkelen en voeden

Gebruik deze lijst als inspiratie. Voel wat past bij jouw lichaam, jouw ritme, jouw proces.

BOODSCHAPPENLIJST – voor 21 dagen

Groenten (vers of diepvries):

- Zoete aardappel
- Pompoen
- Wortel
- Courgette
- Broccoli
- Spinazie
- Venkel
- Rode biet
- Prei
- Sla (romaine, veldsla)
- Komkommer

- Avocado

Fruit:

- Blauwe bessen
- Appel
- Peer
- Banaan
- Citroen
- Granaatappel

Granen & Zaden:

- Havermout
- Quinoa
- Zilvervliesrijst
- Boekweit
- Lijnzaad (gebroken)
- Chiazaad
- Hennepzaad

Peulvruchten:

- Kikkererwten
- Linzen
- Zwarte bonen

Eiwitbronnen:

- Tempeh
- Eieren
- (Biologische) kip
- Zalm of makreel
- Plantaardige eiwitpoeder (zonder toevoegingen)

Kruiden & Specerijen:

- Kurkuma
- Gember
- Kaneel
- Komijn
- Venkelzaad
- Oregano
- Tijm
- Rozemarijn
- Himalayazout / Keltisch zeezout
- Knoflook

Supplementen (optioneel):

- Magnesium (bisglycinaat)
- Omega 3 (vis- of algenolie)
- Vitamine D3 + K2
- Ashwagandha

Overige:

- Extra vierge olijfolie
- Kokosolie
- Ghee
- Noten (walnoten, amandelen)
- (Plantaardige) bouillon zonder toevoegingen
- Appelazijn
- Kruidenthee (kamille, venkel, brandnetel, citroenmelisse)

RECEPTEN – Simpel & Zacht voor je Zenuwstelsel

1. Aardende Ochtendpap (dag 1/2)

Ingrediënten:

- 40g havermout
- 1 tl kaneel
- 1 el gebroken lijnzaad
- 1 appel in blokjes
- Plantaardige melk of water
- Optioneel: honing, walnoten

Bereiding:

Kook havermout, appel, kaneel en lijnzaad in melk of water tot een zachte pap. Top af met honing en walnoten. Eet in rust. Zonder afleiding.

2. Ontprikkelende Gouden Soep (dag 5/13/20)

Ingrediënten:

- 1 el ghee of kokosolie
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl kurkuma
- ½ tl komijn
- 1 zoete aardappel
- 1 wortel

- 500 ml groentebouillon
- Zout & peper naar smaak

Bereiding:

Fruit ui en knoflook in olie. Voeg specerijen toe. Voeg groenten en bouillon toe en kook tot zacht. Pureer tot een gladde, warme soep.

3. Kalmerende Detox Thee (dag 10/14)

Ingrediënten:

- 1 plakje verse gember
- 1 plakje verse kurkuma of ½ tl poeder
- 1 schijfje citroen
- 1 tl honing (optioneel)

Bereiding:

Doe alles in een mok en overgiet met kokend water. Laat 5–10 minuten trekken. Drink langzaam, met aandacht.

4. Sacred Sleep Smoothie (dag 17/18)

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 1 el haveremout
- 1 el chiazaad
- Handje blauwe bessen
- 250 ml havermelk
- Snufje kaneel

Bereiding: Blend tot een romige smoothie.

Drink langzaam, eventueel lauw, voor het slapen. Laat je systeem zakken richting rust.

Extra tip: koken op gevoel

Wil je meer recepten? Kijk dan online of... experimenteer.

Kook vanuit intuïtie. Laat je creativiteit stromen. Je zult verbaasd zijn hoeveel inspiratie er vrijkomt als je jezelf toestaat niet perfect te hoeven zijn.

10. DANKBAARHEID, INTENTIE & DAGELIJKSE REFLECTIE

Wat heb ik mezelf gegeven deze 21 dagen?

Waarom dit belangrijk is

Na je reis van 21 dagen mag je jezelf blijven voeden met zachtheid en bewustzijn.

Dankbaarheid, intentie en reflectie helpen je nieuwe ritmes te verankeren.

Waar aandacht is, groeit zachtheid.

Waar zachtheid is, groeit heling.

Waarom dankbaarheid werkt

Dankbaarheid is geen geforceerde positiviteit. Het is het hertrainen van je systeem om rust, overvloed en lichtheid weer toe te laten.

Het versterkt je parasympathisch zenuwstelsel, vermindert stresshormonen, en vergroot veerkracht —zelfs met de kleinste dingen.

Dagelijkse Dankbaarheidsoefening

(ochtend of avond)

Vandaag ben ik dankbaar voor...

1.
2.
3.

Schrijf het op. Zeg het hardop. Fluister het voor het slapen. Wat je eert, groeit.

Intentieveld – Waarom ben jij deze reis gestart?

(Invullen op dag 1, terugkijken op dag 21)

Mijn intentie voor deze 21 dagen:

.....

Wat ik wil loslaten:

.....

Wat ik wil herinneren:

.....

Wat ik mezelf gun:

.....

Dagelijkse Tracker – Liefdevol inzicht in je ritme

Gebruik dit reflectiemoment aan het eind van je dag:

1. Adem – Heb ik bewust geademd? Wanneer wel/niet?
2. Voeding – Wat heb ik gegeten? Hoe voelde dat in mijn lichaam?
3. Beweging – Hoe heb ik bewogen? Wat voelde fijn of stug?
4. Zelfzorg – Wat heb ik gedaan puur voor mij?
5. Dankbaarheid – Waar ben ik vandaag dankbaar voor?
6. Gevoel (1–10) – Hoe voel ik me vandaag? En wat zegt dat?

Reflecteer zonder oordeel. Alleen bewustzijn.

11. EXTRA RITUELEN – DETOX & DECLUTTER

Ruimte maken in je systeem, omgeving én energie.

Waarom detox & declutter helend zijn

Wat je vasthoudt in je lijf, huis of leven, beïnvloedt je zenuwstelsel.

- Rommel = ruis in je systeem
- Ophoping = energetische stagnatie

Dit is geen oproep tot perfectie of minimalisme,

maar een uitnodiging tot zachtheid, helderheid en ruimte.

1. Energetische Detox

Wat je niet ziet, kun je wél voelen.

- Reinig met salie, palo santo of wierook
- Zeg: “Alles wat niet van mij is, mag terug naar waar het hoort.”
- Zet ramen open
- Maak een altaar of sacred hoekje

2. Fysieke Detox

Niet vanuit tekort, maar vanuit liefde.

- Start met warm citroenwater of appelazijn
- Laat koffie, suiker of alcohol even los
- Eet licht verteerbaar: soep, groenten, kruiden
- Drink water, kruidenthee (venkel, kamille, brandnetel)
- Gebruik toiletmomenten bewust — ook energetisch

3. Declutter je ruimte

Je huis = je energetische veld.

- Kies één plank, lade of kast
- Vraag bij elk item: “Dient dit mij nog?”
- Geef weg, ruim op, creëer lucht
- Zet een geur neer (lavendel, citrus)
- Sluit af met ademhaling of kaarsritueel

4. Emotionele Detox

Wat niet gevoeld is, zoekt een andere weg.

- Schrijf een brief aan wat je loslaat (persoon, patroon, gedachte)
- Huil, zucht, beweeg, schud
- Laat emoties stromen, zonder analyse
- Zeg zacht: “Ik maak ruimte voor mezelf.”
-

Affirmaties voor detox & declutter

- “Ik maak ruimte voor wie ik geworden ben.”
- “Ik hoef niets te bewaren dat mij niet meer dient.”
- “Mijn energie is heilig. Mijn ruimte is een tempel.”
- “Ik laat los met liefde.”

Detox gaat verder dan je lichaam: ook je energie mag opschonen

Detoxen is niet alleen iets fysieks. Echte zuivering raakt ook je energie, je gedachten, je relaties, je gewoonten.

Want alles wat je dagelijks consumeert — niet alleen voedsel, maar ook woorden, energieën, emoties — voedt óf vervuult je innerlijke wereld.

Soms vraagt detox om:

- Mensen los te laten die je systeem voortdurend belasten.
- Patronen te doorbreken die je klein houden of uitputten.
- Denkwijzen af te leggen die je gevangen houden in angst of controle.

Net als je lichaam afvalstoffen loslaat, mag je ook energetisch loslaten:

- Vriendschappen die niet meer in balans zijn.
- Situaties die je steeds terugtrekken in stress of zelftwijfel.
- Gedachten die niet van jou zijn, maar ooit zijn aangeleerd uit angst.

Loslaten betekent niet dat je faalt.

Loslaten betekent dat je ruimte maakt.

Ruimte voor nieuwe energie, nieuwe verbindingen, nieuwe inzichten die wél resoneren met wie je werkelijk bent.

Kleine rituelen voor een energetische en emotionele detox:

- Schrijfbrieven (en verbrand ze) aan mensen of situaties die je energetisch wilt loslaten.
- Maak een lijst: wat voedt me nog? Wat put me uit? En kies bewust.
- Creëer stilte: minder input, meer tijd met jezelf, zonder afleiding.
- Maak schoon in huis: wegdoen wat je niet meer dient geeft ruimte in je hoofd én hart.
- Visualiseer tijdens een meditatie hoe oude energie van je af stroomt als water of wind.

Waarom deze detox essentieel is voor je zenuwstelsel

Alles waar je aan vasthoudt dat niet meer past, houdt energie vast in je lichaam.

Het zorgt voor onbewuste spanning, verstrakking, vermoeidheid.

Wanneer je kiest om los te laten wat niet langer klopt, zeg je tegen je systeem:

“Je bent veilig om te groeien.”

“Je bent vrij om verder te gaan.”

Loslaten is geen verlies.

Loslaten is een daad van zelfliefde.

Loslaten betekent ook: jezelf niet meer kleiner maken

Wanneer je groeit in bewustzijn, rust en zelfliefde, veranderen je energie en je trilling.

En niet iedereen in je leven groeit automatisch met je mee. Sommige relaties zullen je steunen. Andere zullen ongemakkelijk aanvoelen.

Niet omdat je “beter” bent dan een ander, maar omdat je niet langer bereid bent jezelf kleiner te maken om in oude dynamieken te passen. Echte verbinding vraagt gelijkwaardigheid.

Wanneer mensen in jouw leven willen blijven, mogen ze je niet naar beneden trekken — ze worden uitgenodigd om zelf ook te groeien. Dat betekent niet dat je mensen hoeft te veroordelen.

Maar het betekent wel dat je jezelf niet langer hoeft te verlaten om verbinding te behouden. Je mag kiezen voor relaties die je voeden.

Voor vriendschappen die ruimte maken voor wie je werkelijk bent. Voor omgevingen waar je zenuwstelsel tot rust komt, niet voortdurend in alarmstand staat.

Je hoeft niemand te forceren om je reis te begrijpen. Je hoeft alleen trouw te blijven aan jezelf.

Elke keer dat je jezelf niet kleiner maakt voor de ander, eer je je eigen groei. En die keuze is niet hard. Het is heilig.

Soms is loslaten niet alleen een keuze — maar pure noodzaak.

Wanneer je blijft vasthouden aan situaties, mensen of gedachten die je uitputten, raakt je systeem langzaam overbelast.

Je zenuwstelsel is niet gemaakt om constant alert, verdedigend of aangepast te zijn.

Te veel prikkels, te veel 'moeten', te veel innerlijke spanning — en op een gegeven moment raakt je lichaam overspoeld.

Niet omdat je zwak bent. Maar omdat je systeem probeert te beschermen wat kwetsbaar is.

Laten we samen kijken hoe overprikkeling en dysregulatie ontstaan, en hoe je je systeem weer zachtjes kunt uitnodigen naar rust.

Extra uitnodiging:

Overweeg een 21-dagen social media detox.

Je zult merken hoeveel stilte, focus en creativiteit er terugkomt.

Als je zenuwstelsel overspoeld raakt

Iedereen raakt weleens overprikkeld. Maar bij een systeem dat vaak 'aan' staat, kan een kleine trigger al teveel zijn.

Dat heet: dysregulatie.

Signalen van dysregulatie

- Verdoofd, afwezig, dissociatie
- Chaos in je hoofd, alles tegelijk willen doen
- Dingen laten vallen, spullen kwijt
- Emotioneel vlak of juist extreem intens
- Lichaamsdelen niet goed voelen
- Paniek, woede, hyperventilatie

Herkenbaar? Dan is het tijd om jezelf terug te brengen in je lijf en in het moment.

EHBO bij Dysregulatie – 10 tools

1. Erken wat er gebeurt – “Dit is een reactie van mijn zenuwstelsel.”
2. Zorg voor veiligheid – Verlaat de situatie indien nodig
3. Creëer ruimte – Even alleen zijn (wc, buiten, auto)
4. Stamp met je voeten – “Links, rechts” — het brengt je terug
5. Adem diep en langzaam uit – 10 keer
6. Druk je tong tegen je tanden – activeert lichaamsbewustzijn
7. Ga zitten en voel je gewicht – je bent veilig

8. Eet iets voedzaams – eiwit of gezonde vetten
9. Was je handen met warm water – breng jezelf terug in contact
10. Knuffel jezelf – letterlijk. Of leun stevig tegen een muur

Window of Tolerance

Je zenuwstelsel werkt het best binnen een bepaalde zone van regulatie. Buiten die zone ga je in hyper (paniek) of hypo (verlamming). Deze oefeningen helpen je terug te keren naar die veilige middenlijn.

Dagelijkse Zelfzorg om dysregulatie te voorkomen

- Ademhalingsoefeningen (bijv. 4-7-8 techniek)
- Vaste slaap- en eettijden
- Regelmatige lichaamsbeweging
- Grenzen stellen
- Dankbaarheids- of intentierituelen

Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft alleen steeds opnieuw te kiezen voor rust, regulatie en zachtheid.

**“Je hoeft het niet allemaal te begrijpen.
Je hoeft alleen bereid te zijn te voelen wat bevrijd wil
worden.”**

12. AFSLUITING – JE HOEFT NIET MEER TE ZOEKEN

Lieve jij,

Je hebt 21 dagen bewust met jezelf gereisd. Misschien voelde het licht. Misschien zwaar. Misschien alles tegelijk.

Maar je was erbij. En dat is alles. Dit was geen prestatie. Geen lijstje om af te vinken.

Het was een thuiskomen. In jouw ritme. In jouw lichaam. In jouw waarheid.

**“Je hoeft niet te helen om liefde waard te zijn.
Je hoeft niet af te zijn om thuis te komen.**

Je hoeft niet verder te zoeken. Je bent er al.”

Je bent zachter geworden. Misschien ook helderder. Of rauwer. En dat is precies goed.

MISSIE & SLOTWOORD – AMISHA GLOW

Mijn missie is simpel: Jou helpen herinneren wie je bent. Niet door iets toe te voegen, maar door alles af te pellen wat je ooit bent gaan geloven over jezelf.

Je bent niet te gevoelig.

Niet te ingewikkeld.

Niet te laat.

Je bent precies op tijd. Precies goed. En je bent welkom.

“Zo binnen, zo buiten.

Hoe meer rust in jouw systeem,

hoe meer rust in de wereld.”

Laat dit werkboek een anker voor je zijn. In een wereld die schreeuwt, mag jij zacht zijn.

Laat het een bedding zijn. Een herinnering. Een stille revolutie in jezelf.

En als je verder wilt — in een sessie, een traject, of gewoon in stille verbondenheid — weet dan: Ik ben hier. Vanuit mijn hart, voor het jouwe.

Met liefde,

Diana – Amisha Glow

www.amishaglow.com

Instagram: [@amisha_glow](https://www.instagram.com/amisha_glow)

E-mail: info@amishaglow.com

Dit programma is ontstaan uit een samensmelting van persoonlijke ervaring, gedeelde wijsheid, inspiratie uit verschillende bronnen - en de diepe wens om een zachte plek te creëren voor wie thuiskomt in zichzelf.

Voel je vrij om te delen wat jou raakt of dient - met liefde en integriteit. Wat hier staat is niet bedoeld als medisch advies, en ook niet als absolute waarheid. Maar als uitnodiging tot herinnering.

Laat het resoneren waar het klopt, en leg het naast je neer waar het (nog) niet past.



Amisha Glow

Remember who you are



Jouw lichaam is je anker
Je adem jouw energie
en in rust ligt je richting

Amisha Glow

Remember who you are