

Van overleven naar meer rust in je lichaam.



*Een eerste stap naar regulatie van je
zenuwstelsel*

Eigenzinnig Coaching



Introductie

Welkom,

Misschien voel je je vaak sterk aan de buitenkant, maar ben je vanbinnen moe. Alsof je lichaam nooit écht tot rust komt, of juist momenten kent waarop je je leeg of afgesloten van de wereld voelt.

Misschien heb je wel allerlei vage klachten, zowel lichamelijk als mentaal.

En heb je gemerkt dat hierover praten, aan jezelf werken in therapie of positiever denken niet echt helpt tegen de vage klachten die je ervaart.

Als dit herkenbaar is, wil ik je dit als eerste zeggen:

er is niets mis met jou.

Je lichaam doet precies wat het ooit heeft geleerd om te doen om jou veilig te houden.

In deze gids neem ik je mee in een zachte kennismaking met jouw zenuwstelsel. Niet om jezelf te fixen, te verbeteren of te analyseren, maar om weer te leren luisteren naar je lichaam en kleine momenten van regulatie te ervaren.

Je vindt in dit e-book:

- een eenvoudige uitleg over verschillende statussen van het zenuwstelsel
- herkenning in hoe deze zich kunnen uiten in jouw dagelijks leven
- lichaamsgerichte oefeningen die je helpen om spanning te reguleren

About Me



Mijn naam is Romy.

Ik werk als holistisch coach en begeleid vrouwen die sterk zijn geworden door veel te dragen, maar die onderweg het contact met hun eigen lichaam een beetje zijn kwijtgeraakt.

Jarenlang leefde ik zelf op een soort automatisme van overleving en vanuit mijn hoofd.

Altijd maar doorgaan, zorgen, sterk zijn en het heel goed willen doen.

Tot mijn lichaam steeds duidelijker signalen begon te geven dat dit niet langer vol te houden was. Ik probeerde allerlei therapieën maar ik merkte dat mijn lichaam gespannen bleef. Totdat ik meer leerde over het lichaam en het zenuwstelsel.

Juist via het werken met het lichaam leerde ik dat rust niet iets is wat je moet verdienen, maar iets wat je lichaam mag herinneren.

In mijn begeleiding staat veiligheid centraal.

Niet harder werken aan jezelf, maar opnieuw leren voelen, vertragen en stap voor stap weer thuiskomen in je lichaam.

Deze gids is ontstaan vanuit diezelfde intentie:

Je hoeft het niet allemaal alleen te doen en je hoeft niet eerst 'stuk' te zijn om ondersteuning te mogen ontvangen.

Romy

Inhoud

Introductie

Wie ben ik en hoe zet je deze gids in.

Hoe werkt jouw zenuwstelsel 01

De kern van de polyvagaaltheorie.

De verschillende statussen 02

De verschillende statussen en hoe je deze herkent.

Lichaamsgerichte oefeningen 03

Oefeningen om in te zetten om jouw zenuwstelsel te ondersteunen.

Slot en hoe nu verder? 04

Mijn 1:1 traject, voor als je voelt dat je meer wilt.



01 Hoe werkt jouw zenuwstelsel

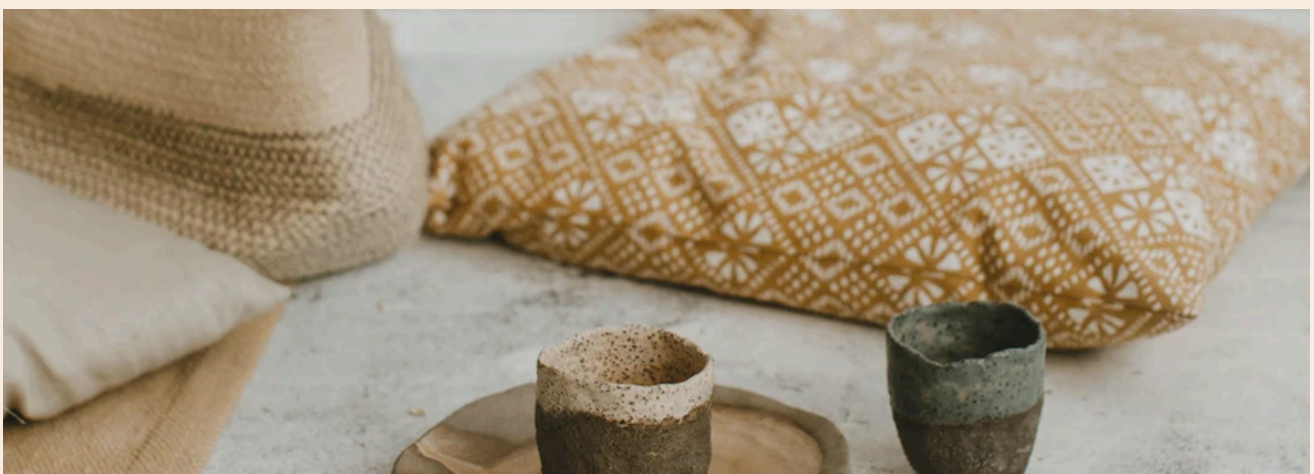
Je lichaam heeft een eigen veiligheidssysteem, het zenuwstelsel. Dit systeem is er altijd en overal, en scant voortdurend of jij je veilig voelt of niet. Het doel? Jou beschermen.

Het zenuwstelsel kun je zien als een verbindingsnetwerk tussen je hersenen en je lichaam. Het vertelt je lichaam wat het moet doen, zonder dat je er bij na hoeft te denken.

Er zijn twee belangrijke systemen:

1. Het sympathische zenuwstelsel – dit is je actiesysteem. Het helpt je om te vechten, te vluchten of alert te zijn wanneer er gevaar dreigt.
2. Het parasympathische zenuwstelsel – dit is je rustsysteem. Het helpt je te ontspannen, te herstellen en weer op te laden.

Wanneer je lichaam stress of een dreiging signaleert, schakelt het automatisch naar actie (het sympathische). Soms merk je dat je gestrest reageert, ook al wil je rustig blijven. Of je voelt je afgesloten, terwijl je eigenlijk wilt verbinden.



De werking van jouw zenuwstelsel

Zelfs als jij met je hoofd niet bewust gevaar ervaart, kan je lichaam al reageren. Dat doet het automatisch, op basis van eerdere ervaringen en signalen te registreren van binnen en buitenaf.

Waar het soms lastig wordt, is wanneer je lichaam langere tijd in de actiestand blijft en moeilijk terug kan schakelen naar rust en herstel. Wanneer deze staat te lang aanhoudt, raakt het zenuwstelsel uit balans. De nervus vagus speelt een belangrijke rol bij ontspanning en herstel.

Als je lichaam voortdurend alert is, krijgt deze zenuw minder ruimte om zijn werk te doen. Je lichaam kan dan minder goed herstellen.

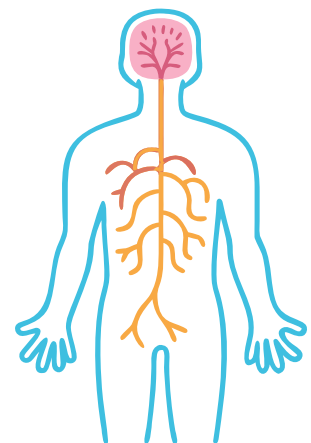
Op de langere termijn kan dit zich uiten in klachten zoals aanhoudende spanning of chronische pijn, vermoeidheid, spijsverteringsproblemen of andere chronische klachten.

Dit zijn geen tekenen dat je lichaam faalt, maar signalen dat het te lang heeft moeten overleven zonder voldoende momenten van rust en veiligheid.

Het goede nieuws is: je zenuwstelsel is flexibel.

Met zachte, lichaamsgerichte ondersteuning kun je je lichaam weer helpen herinneren hoe ontspanning en herstel voelt.

In het volgende hoofdstuk neem ik je mee door de verschillende statussen van het zenuwstelsel.



02

De statussen van je zenuwstelsel



Je zenuwstelsel beweegt voortdurend tussen verschillende statussen. Geen enkele status is fout of slecht, elke reactie heeft een functie om jou te beschermen.

Ventrale staat – veiligheid & verbinding

Wanneer je zenuwstelsel zich veilig voelt, zit je in de ventrale staat.

In deze status voel je je:

- rustig en aanwezig
- meer in contact met je lichaam
- open voor verbinding met anderen

Je kunt hier voelen, ademen en keuzes maken zonder haast. Dit is de staat waarin herstel plaatsvindt. Dit is ook de status waarin we zoveel mogelijk willen verkeren.

02 De statussen van je zenuwstelsel

Wanneer je lichaam minder veiligheid ervaart, schakelt het automatisch naar een overlevingsreactie. Fight en flight zijn beide actiestanden waarin je lichaam energie mobiliseert om met dreiging om te gaan.

Fight – vechten

Je lichaam maakt zich klaar om te strijden.

Je kunt dit herkennen aan:

- spanning in je lichaam
- irritatie of boosheid
- de neiging om te controleren, verdedigen of overtuigen

Flight – vluchten

Je lichaam wil weg van het gevaar.

Je kunt dit merken aan:

- onrust of angst
- een vol hoofd
- altijd 'aan' staan, moeilijk kunnen ontspannen

Freeze – bevroren

Je lichaam staat onder spanning, maar kan niet in actie komen.

Je kunt dit herkennen aan:

- veel innerlijke onrust, maar geen beweging
- uitstelgedrag of vastlopen
- het gevoel dat je wel wilt, maar niet kunt

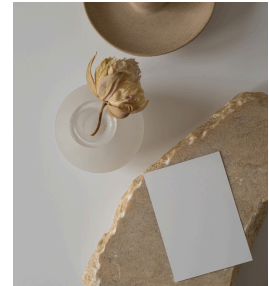
Als er te lang of te veel stress is komen we terecht in de shutdown status, ook wel de dorsale status genoemd.

Shutdown – afsluiten

Wanneer alles te veel wordt, kan je lichaam in een totale shutdown terecht komen.

Je kunt dit merken aan:

- extreme vermoeidheid
- leegte of somberheid
- je afgesloten of verdoofd voelen
- Burn - out



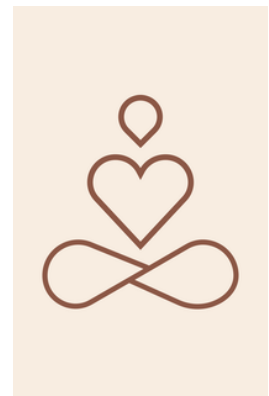
Belangrijk om te weten:

Je schakelt niet bewust tussen deze statussen.

Je lichaam doet dit automatisch om jou te beschermen.

Overleven heeft namelijk voorrang.

In het volgende hoofdstuk vind je een aantal lichaamsgerichte oefeningen die je helpen om het zenuwstelsel te ondersteunen, precies afgestemd op elke status.



*Voor de sterke vrouw die weer zacht wil mogen zijn.
En verlangt naar rust, ruimte en echte verbinding met
zichzelf.*

03

Lichaamsgerichte oefeningen

Deze oefeningen zijn bedoeld om veiligheid te ondersteunen, niet om jezelf te forceren of 'weg te maken' wat je voelt. Doe ze rustig, op jouw tempo. Minder is vaak meer.

Oefeningen bij Fight / Flight (veel spanning, onrust, actie-energie)

1. Verlengde uitademing

- Adem in door je neus (4 tellen)
- Adem langzaam uit door je mond (6–8 tellen)
- Herhaal dit 5 –7 keer

Helpt je lichaam om uit de actiestand te zakken.

2. Druk & uiting van spanning

- Duw je handen hard tegen een muur
- Of druk je handen stevig tegen elkaar
- Schreeuw in een kussen
- Kniel en sla met je onderarmen ritmisch op de uitademing op een kussen of andere zachte ondergrond (zorg dat het veilig is).
- Houd dit 30 - 60 seconden vast of totdat je spanning voelt zakken.

 Geeft het lichaam een gevoel van begrenzing en veiligheid.

Kies altijd een oefening die past bij de intensiteit van je spanning. Je hoeft niet alles te doen. Soms kan slaan of schreeuwen te activerend/onveilig zijn dus voel aan wat de oefening met je doet.

03

Lichaamsgerichte oefeningen


Deze oefeningen zijn bedoeld om veiligheid te ondersteunen, niet om jezelf te forceren of 'weg te maken' wat je voelt. Doe ze rustig, op jouw tempo. Minder is vaak meer.

Oefeningen bij Freeze

(vastzitten, niet in beweging kunnen komen)


1. Kleine bewegingen

- Beweeg langzaam je tenen
- Daarna je vingers
- Zachte wervelkolombewegingen, (zoals Cat-Cow)
- Of zacht je schouders naar voren en achteren bewegen 10x

 Kleine bewegingen helpen het lichaam weer op gang, zonder te overweldigen.

2. Oriëntatie

- Kijk rustig om je heen
- Benoem (hardop of in jezelf) 4 dingen die je ziet, 3 dingen die je hoort, 2 dingen die je ruikt en 1 ding die je proeft.

 Helpt je zenuwstelsel terug te keren naar het hier-en-nu.

03 Lichaamsgerichte oefeningen

De oefeningen in deze gids zijn bedoeld als ondersteuning voor je zenuwstelsel. Ze zijn geen vervanging voor medische of therapeutische zorg. Luister altijd naar je lichaam.

Als een oefening onrust, spanning of weerstand oproept, is het helemaal oké om te stoppen of iets anders te kiezen.

Je hoeft niets te forceren, veiligheid gaat altijd voor.

Oefeningen bij Shutdown/Dissociatie
(afgesloten, leeg, weinig energie)

Bij shutdown heeft je lichaam geen behoefte aan actie, maar aan zachte veiligheid en verbinding. Deze oefeningen helpen je zenuwstelsel om heel voorzichtig weer wat contact te maken.


1. Het Voo-geluid

- Adem rustig in door je neus
- Adem uit terwijl je zacht met je mond het geluid “vooooo” maakt
- Laat het geluid laag en rustig zijn
- Herhaal dit 3–5 keer

 Dit geluid stimuleert de nervus vagus.

2. Humming (zacht neuriën)

- Neurie een lage, rustige toon
- Je hoeft geen melodie te maken
- Leg eventueel een hand op je borst of buik

 Het trillen van het geluid kan een gevoel van veiligheid en aanwezigheid ondersteunen.

O4 Tot Slot en hoe nu verder?



Wat een moed en zelfzorg heb je getoond door jezelf door deze gids heen te bewegen. Ik wil je bedanken en ik ben trots op je!

Door te leren hoe je zenuwstelsel werkt, hoe het reageert én hoe je het kunt ondersteunen krijg je de tools om jezelf beter te kunnen dragen in het dagelijkse leven.

Het is normaal om te schommelen tussen gevoelens van spanning, terugtrekking, verbinding en veiligheid.

Het mooie is: met liefdevolle aandacht en regelmatige lichaamsgerichte oefeningen kun je leren je zenuwstelsel steeds vaker in een plek van veiligheid en aanwezigheid te laten komen.

Deze gids is bedoeld als een eerste kennismaking met jouw zenuwstelsel. Misschien heb je tijdens het lezen en oefenen gemerkt hoeveel er al in je lichaam gebeurt. Voor sommige vrouwen is dit voldoende om zelfstandig verder te oefenen.

Voor anderen roept het een verlangen op naar meer begeleiding, verdieping en veiligheid.

Voel je dat je hier nog dieper in wilt zakken?

Het 1:1 Traject

Mijn traject is er voor vrouwen die sterk zijn geworden door veel te dragen.

Vrouwen die vaak:

- verantwoordelijkheid voelen voor anderen
- gewend zijn om door te gaan, ook als hun lichaam signalen geeft
- zich aanpassen, inslikken of zichzelf wegcijferen
- moeite hebben met ontspannen, ontvangen of 'voelen'
- vanbinnen verlangen naar meer rust, ruimte en zachtheid

Misschien herken je dat je alles goed wilt doen, maar jezelf daarin langzaam bent kwijtgeraakt. Dat je hoofd wel weet hoe het moet, maar je lichaam reageert op oude triggers en de verbinding lijkt te missen.

Of dat je merkt dat praten, analyseren of positief denken je niet echt verder brengt.

In dit traject werken we zowel met tools uit de dieptepsychologie als lichaamsgericht en volledig op jouw tempo. Dit is geen one size fits all, maar afgestemd op jouw hulpvraag en behoeften.

➡ Op de volgende pagina lees je wat dit traject je concreet kan brengen.

Voel je dat je hier nog dieper in wilt zakken?

In dit traject leer je:

- weer voelen wat j^{óúw} behoeften zijn, in plaats van te leven vanuit verwachtingen
- minder snel in overleving te schieten
- eerder te kiezen voor wat jou goed doet, in plaats van je automatisch aan te passen
- je grenzen te herkennen en uit te spreken
- meer rust te ervaren, omdat je niet langer leeft op wilskracht maar vanuit verbinding met jezelf
- te voelen dat je genoeg bent, zonder harder te werken of jezelf te bewijzen

We werken lichaamsgericht en op jouw tempo.

Niet door jezelf te veranderen of te fixen, maar door veiligheid te creëren in je lichaam, zodat ontspanning en aanwezigheid vanzelf meer ruimte krijgen. Je hoeft dit niet alleen te doen. Interesse? Klik op de link naar mijn website en plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek!



romyeberwijn1@gmail.com
<https://eigenzinnigcoaching.nl>

Thuiskomen bij jezelf begint hier.



👉 Lees hier alles over het 1:1 coachingstraject:

[COACHINGSTRAJECT](#)

Liefs Romy

Van overleven naar meer rust in je lichaam.