

Waarom jij je leeg voelt terwijl het toch goed gaat

De kracht van emotionele en lichamelijke balans voor ondernemers die alles hebben — en toch iets missen.

Doortje Paridaans-van de Ven | Praktijk Innerlijke Groei | www.praktijkinnerlijkegroei.nl

Je bedrijf draait. Je hebt een fijn gezin of relatie, een mooi huis, goede vrienden. Je kunt leuke dingen doen. Op papier is er niets om over te klagen.

En toch ben je moe. Niet aanwezig. Snel geïrriteerd. Je bedrijf trekt je leeg in plaats van energie te geven. Je voelt je schuldig dat je je zo voelt — want het gaat toch goed?

Ik ken dit gevoel. Van binnenuit. Vijf jaar geleden had ik ook alles — en belandde ik in een zware burn-out. Die ervaring bracht me naar wat ik nu doe: ondernemers begeleiden die van de buitenkant succesvol zijn maar van binnen weten dat er iets speelt.

In dit document leg ik je uit waarom dat lege of vermoeide gevoel zelden zit waar je denkt — en hoe ik het aanpak op twee niveaus tegelijk.

Deel 1 — Het zit niet in je hoofd. Het zit in je lichaam.

Als ondernemer heb je waarschijnlijk al van alles geprobeerd. Een businesscoach die je vertelde wat je moest doen. Een mindsettraining. Misschien therapie. Je begreep je patronen — maar er veranderde weinig.

Dat is niet jouw fout. Het probleem is dat al die aanpakken werken met je bewuste brein — zo'n 5% van je totale systeem. Terwijl 95% wordt aangestuurd door je onderbewustzijn en je lichaam.

Zolang je daar niet bij komt, blijf je dezelfde patronen herhalen. Hoe goed je strategie ook is.

Stress, vermoeidheid en dat lege gevoel ontstaan bijna altijd door een combinatie van twee dingen:

- Emotionele blokkades en patronen die je zenuwstelsel in de overlevingsstand houden
- Een fysieke basis die niet klopt — op celniveau — waardoor je lichaam niet optimaal functioneert

Beide moeten worden aangepakt. Niet het een of het ander — maar samen. Dat is precies hoe ik werk.

Deel 2 — NEI therapie: naar de bron van de blokkade

NEI therapie (Neuro Emotionele Integratie) is een zachte en effectieve methode om emotionele blokkades op te sporen en los te laten. Met een biotensor onderzoek ik samen met jou waar de kern van je klachten zit.

NEI gaat niet over het behandelen van symptomen — maar over de oorzaak. Je hoeft oude pijn niet opnieuw te herbeleven. Je hoeft het niet eens te begrijpen. Jij hoeft alleen open te staan. Ik doe de rest.

Wat NEI voor ondernemers doet:

- Pakt de blokkade aan op de plek waar hij echt zit — niet waar je denkt dat hij zit
- Doorbreekt patronen die je steeds weer op hetzelfde punt doen vastlopen
- Geeft je zenuwstelsel rust — zodat je lichaam en hoofd eindelijk kunnen ontspannen
- Zorgt voor persoonlijke groei en waardevolle inzichten
- Brengt altijd iets in beweging — ook al merk je het effect soms pas dagen later

"NEI zweverig? Met mijn Brabantse nuchterheid kan ik uit eigen ervaring zeggen: NEI is niet zweverig. Maar je moet er wel voor openstaan."

Deel 3 — Celoptimalisatie: wat er van binnenuit speelt

Je kunt nog zo goed eten — maar neemt je lichaam ook daadwerkelijk op wat het nodig heeft? Via een wetenschappelijk onderbouwde bloedtest — ik werk hiervoor samen met een gespecialiseerd bedrijf — laat ik zwart op wit zien wat er op celniveau in jouw lichaam speelt.

Wat de test laat zien:

- Hoe jouw cellen er van binnenuit uitzien
- Of er sprake is van laaggradige ontstekingen die je energie wegsluizen
- Hoe je hersenen, stemming en concentratie worden beïnvloed door je celbalans
- Wat je lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren

Wat deze aanpak uniek maakt:

De meeste mensen denken dat vermoeidheid en concentratieproblemen mentaal zijn. Maar er zit altijd ook een fysieke kant aan. Met een voor- en nameting zie je meetbaar of en hoe je lichaam herstelt. Ik heb de test zelf gedaan — en de resultaten verrasten me.

Deel 4 — Waarom beide samen zo krachtig zijn

NEI en celoptimalisatie versterken elkaar. NEI geeft je zenuwstelsel rust en doorbreekt de emotionele patronen. De bloedtest en eventuele kuur geven je lichaam de fysieke basis om die verandering vast te houden.

Als je emotioneel meer ruimte krijgt en fysiek beter in balans komt op celniveau — dan creëer je de beste voorwaarden voor duurzame verandering. Niet een tijdelijke verbetering, maar een echte verschuiving.

Wat je ervan merkt:

- Meer rust in je hoofd en lichaam
- Meer energie — ook aan het einde van de dag
- Beter slapen en helderder denken
- Aanwezig zijn in het moment — bij je gezin, bij je werk
- Je bedrijf geeft weer energie in plaats van dat het je leegtrekt
- Inzicht in patronen die je jarenlang onbewust hebben aangestuurd

Praktisch — hoe het werkt

Ik vraag je niet om uren per week aan jezelf te werken. We doen een sessie — en dan doet je lichaam het werk. Jij leeft gewoon verder. Je kunt bij me terecht in Oirschot, online via beeldbellen of volledig op afstand. Bij sessies op afstand ontvang je altijd een uitgebreid verslag met de uitkomsten en adviezen.

Klaar om te ontdekken wat er bij jou speelt?

Begin laagdrempelig met de Business Blokkade Scan — in 20 minuten weet je waar jouw grootste blokkade zit. Persoonlijk verslag op basis van 9 thema's, inclusief je archetypeprofiel als ondernemer. Direct digitaal na betaling.

→ **Business Blokkade Scan — €47 excl. BTW**

www.praktijkinnerlijkegroei.nl

Of plan een gratis kennismakingsgesprek van 20 minuten — dan kijken we samen of we een match zijn.

info@praktijkinnerlijkegroei.nl | 06-27901826 | www.praktijkinnerlijkegroei.nl