Find Balance

E-BOOK

# Regie over je eigen leven

Hoe je opnieuw rust, grenzen en vertrouwen vindt in jezelf



# Welkom

Misschien herken je het: je dagen zitten vol zorgen, regelen, werken en verwachtingen. Je doet wat nodig is, maar hebt steeds minder ruimte om stil te staan bij wat jij zelf voelt of nodig hebt. Zelfs wanneer je eindelijk rust hebt, blijft je hoofd doorgaan.

Dit e-book is geen opdracht om je leven helemaal om te gooien. Het is een uitnodiging om met nieuwsgierigheid te kijken naar je energie, je gewoontes, je grenzen en de omstandigheden waarin je leeft. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen.

Regie betekent bovendien niet dat je alles onder controle hebt. Soms heb je invloed, soms heb je hulp nodig en soms vraagt een situatie om verandering buiten jezelf. Beide mogen waar zijn.

## Hoe gebruik je dit e-book?

Lees in je eigen tempo. Kies uit de oefeningen wat bij jou past. Je mag een vraag overslaan, later terugkomen of enkel één gedachte meenemen. Het gaat niet om perfect uitvoeren, maar om bewustwording.

### Een eerste check-in

- Waar ben ik vandaag het meest moe van?
- Waar krijg ik nog energie van?
- Wat zou ik graag wat minder dragen?

# 1. Waarom we onszelf soms kwijtraken

Werk, gezin, sociale contacten en een stroom aan berichten vragen allemaal aandacht. Als er weinig ruimte overblijft om stil te staan, kan het lijken alsof je vooral reageert op wat dringend is. Wat voor jou belangrijk is, verdwijnt dan naar de achtergrond.

Misschien ben je gewend om snel te antwoorden, voor anderen klaar te staan of nog één taak af te werken. Dat kan waardevol zijn. Maar wanneer beschikbaarheid vanzelfsprekend wordt en herstel steeds moet wachten, kan je het contact met je eigen noden verliezen.

Dat ligt niet alleen aan persoonlijke keuzes. Ook werkdruk, zorgverantwoordelijkheden, financiële zorgen en verwachtingen uit je omgeving bepalen hoeveel ruimte je hebt. Bewustwording helpt om te onderscheiden wat jij kan veranderen en waar je steun of andere afspraken nodig hebt.

## Oefening - Wat herken jij?

### Kruis aan wat vandaag herkenbaar voelt

- Ik ben vaak bereikbaar, ook wanneer ik rust wil.
- Ik voel me verantwoordelijk voor veel zaken.
- Ik zeg soms ja terwijl ik nee bedoel.
- Ik neem pas pauze als alles gedaan is.
- Ik weet niet altijd meer waar ik zelf behoefte aan heb.

Welke twee signalen verdienen jouw aandacht?

_____

_____

# 2. Patronen die ooit hielpen

Veel gewoontes ontstaan omdat ze op een bepaald moment nuttig waren. Misschien leerde je dat hard werken waardering oplevert, dat conflicten vermijden rust brengt of dat zorgen voor anderen bij liefde hoort. Zulke overtuigingen kunnen later onbewust je keuzes sturen.

Niet elk patroon is verkeerd. Verantwoordelijkheid, zorgzaamheid en ambitie zijn kwaliteiten. De vraag is of jij nog kan kiezen wanneer je ze inzet, of dat je er telkens opnieuw door gestuurd wordt - ook wanneer het je uitput.

Een gedachte als "Ik mag niemand teleurstellen" kan maken dat je automatisch extra taken aanneemt. Je kan dan oefenen met een andere vraag: "Wat is haalbaar voor mij, én hoe kan ik dat respectvol communiceren?"

### Onderzoek één automatische gedachte

- Welke zin zeg jij vaak tegen jezelf?
- Vanwaar ken je die gedachte?
- Wanneer helpt ze jou?
- Wanneer beperkt ze jou?
- Welke mildere, realistische gedachte kan je proberen?

Je hoeft oude patronen niet te bestrijden. Je kan leren herkennen wanneer ze opduiken en stap voor stap meer keuzevrijheid ontwikkelen.

# 3. Signalen dat je uit balans raakt

Stress en overbelasting kunnen zich op verschillende manieren tonen: vermoeidheid, slecht slapen, piekeren, sneller geïrriteerd zijn, moeite met concentreren of lichamelijke spanning. Zulke signalen zijn niet specifiek voor stress; ook medische of hormonale factoren kunnen een rol spelen.

Probeer niet enkel te vragen hoe je klachten zo snel mogelijk wegkrijgt, maar ook wat ze jou vertellen over je belasting en herstel. Wanneer zijn ze sterker? Wanneer nemen ze af? Wat is er veranderd in je werk, gezin of gezondheid?

Bij aanhoudende of toenemende klachten is het verstandig om met je huisarts te spreken. Bij ernstige of plots ontstane lichamelijke klachten is medische beoordeling belangrijk.

## Oefening - Energiegevers en energienemers

### Schrijf jouw eigen voorbeelden op

- Wat geeft mij energie, ook al is het maar een beetje?
- Wat kost mij veel energie?
- Wat kan ik verminderen, anders organiseren of delen?
- Waarvoor heb ik hulp of een gesprek met iemand anders nodig?

_____

_____

_____

# 4. Focus op je invloed

Veel mentale energie gaat naar vragen waarop je geen rechtstreeks antwoord hebt: wat denken anderen, hoe zullen ze reageren, waarom loopt iets niet zoals gehoopt? Het kan helpen om te onderscheiden wat je niet beheerst, waarop je invloed hebt en wat je concreet kan doen.

Die cirkels zijn geen oproep om je neer te leggen bij moeilijke omstandigheden. Soms ligt de juiste stap juist in samen iets aankaarten, steun zoeken, afspraken heronderhandelen of een onveilige situatie verlaten.

### De drie cirkels

• Buiten mijn controle: bijvoorbeeld het verleden of de eerste reactie van iemand anders.

• Binnen mijn invloed: hoe ik communiceer, welke steun ik vraag, welke afspraken ik bespreek.

• Mijn eerstvolgende stap: één haalbare actie die past bij mijn situatie.

## Pas het toe op één concrete situatie

Waarover pieker je momenteel?

_____

Wat kan je beïnvloeden, eventueel samen met anderen?

_____

Wat is één kleine volgende stap?

_____

# 5. Grenzen zijn geen egoïsme

Een grens aangeven kan lastig zijn wanneer je graag behulpzaam bent of bang bent om iemand teleur te stellen. Toch maken grenzen het mogelijk om eerlijker te communiceren en je energie beter te bewaken. Ze hoeven niet hard of afstandelijk te klinken.

Je kan rekening houden met een ander én tegelijk rekening houden met jezelf. Soms betekent dat nee zeggen. Soms betekent het onderhandelen over timing, hulp vragen of samen zoeken naar een oplossing.

### Zinnen om mee te oefenen

- "Ik wil graag helpen, maar vandaag lukt het niet."
- "Ik kan dit opnemen als we samen bepalen wat dan kan wachten."
- "Ik heb even tijd nodig om hierover na te denken."
- "Ik begrijp je vraag, maar dit is voor mij niet haalbaar."

Schuldgevoel na een grens betekent niet automatisch dat je iets verkeerd deed. Het kan ook betekenen dat je een andere gewoonte aan het oefenen bent.

## Reflectie

Waar zeg je vaak ja terwijl je eigenlijk aarzelt? Wat maakt het moeilijk om daarover te spreken?

_____

_____

_____

# 6. Kleine keuzes, echte ruimte

Verandering hoeft niet te beginnen met een grote beslissing. Kleine momenten kunnen helpen om uit de automatische piloot te komen: even zonder gsm wandelen, een pauze nemen, je agenda realistischer plannen of een taak delen.

Maar kleine gewoontes zijn geen oplossing voor elke vorm van overbelasting. Als je structureel te veel moet dragen, zijn ook veranderingen in je omgeving nodig. Persoonlijke zelfzorg en gezamenlijke verantwoordelijkheid sluiten elkaar niet uit.

### Kies één experiment voor deze week

- Ik maak dagelijks een kort moment vrij zonder meldingen.
- Ik plan één herstelmoment bewust in.
- Ik bespreek één taak of verwachting die te zwaar wordt.
- Ik zeg één keer bewust niet meteen ja.
- Ik vraag steun bij iets wat ik nu alleen draag.

Mijn experiment:

_____

Hoe merk ik na een week of dit iets verandert?

_____

_____

# 7. Opnieuw verbinding maken met jezelf

Wanneer je lange tijd vooral bezig bent met wat moet, kan het moeilijk worden om te voelen wat je eigenlijk wil. Je hoeft daarvoor niet meteen een groot levensdoel te vinden. Je kan beginnen bij gewone momenten: wanneer voel je ruimte, plezier, nieuwsgierigheid of rust?

Opnieuw verbinding maken met jezelf betekent niet dat je altijd precies weet wat je nodig hebt. Soms ontdek je dat pas door te proberen, te praten, stil te staan of iets anders te doen dan gewoonlijk.

### Vragen om rustig bij stil te staan

- Wanneer voel ik me het meest mezelf?
- Welke verwachtingen draag ik die niet echt bij mij passen?
- Wat zou ik vaker willen toelaten in mijn leven?
- Bij wie kan ik mezelf zijn zonder voortdurend te presteren?
- Wat heb ik op dit moment nodig?

## Schrijfopdracht

Begin met de zin: "Als ik echt eerlijk ben met mezelf..." Schrijf enkele minuten zonder jezelf te corrigeren. Je hoeft het resultaat aan niemand te tonen.

_____

_____

_____

_____

# Regie terugnemen begint klein

Misschien herken je jezelf in verschillende hoofdstukken. Misschien ontdekte je iets nieuws, of werd iets duidelijk wat je eigenlijk al langer voelde. Je hoeft daar vandaag nog geen grote conclusies aan te verbinden.

Kies één inzicht dat je wil meenemen. Niet als extra verplichting, maar als een manier om bewuster om te gaan met wat voor jou belangrijk is. En vergeet niet: je mag hulp vragen, grenzen bespreken en omstandigheden in vraag stellen. Regie is niet hetzelfde als alles alleen dragen.

## Mijn persoonlijke kompas

### Drie vragen voor de komende weken

- Wat wil ik blijven doen omdat het me goed doet?
- Wat wil ik verminderen, veranderen of bespreekbaar maken?
- Wie of wat kan mij daarbij ondersteunen?

"Je hoeft niet alles onder controle te hebben om opnieuw richting te kiezen."

## Wil je hier verder mee aan de slag?

Bij Find Balance kan je terecht voor persoonlijke coaching rond stress, patronen, grenzen en zelfvertrouwen. Samen onderzoeken we wat jou uit evenwicht brengt en welke stappen haalbaar zijn in jouw situatie.

Meer informatie en afspraken: www.findbalance.be

Dit e-book is bedoeld als ondersteuning bij zelfreflectie en vervangt geen medische of psychologische zorg.