Van burn-out naar energie

Zo kom je er stap voor stap weer uit

Lotte · Levenslot

Inhoud

	Welkom	3
01	Hoe ontstaat een burn-out?	4
02	Herken jij dit?	5
03	De 3 fases van herstel	6
04	Check je energie	9
05	Wil je dieper gaan?	10
	Je hoeft dit niet alleen te doen	12

Welkom

Je leest dit omdat je voelt dat het niet meer gaat. Misschien ben je al uitgevallen. Misschien ben je er bijna.

Ik ben ervan overtuigd dat jij al te lang over je grenzen gaat. En dat je lichaam je nu dwingt te stoppen.

Dit boekje is kort. Bewust. Want mensen met een burn-out hebben geen behoefte aan lange teksten. Wat je nodig hebt is duidelijkheid en kleine stappen. Dat vind je hier.

Een eerlijke kanttekening: een e-book zorgt er niet voor dat je sneller uit je burn-out komt. Dat kan geen e-book. Wat dit boekje wel doet, is je meer inzicht geven in wat er met je gebeurt en wat je nodig hebt. Wil je echt verandering en wil je stoppen met uitstellen? Plan dan een vrijblijvend kennismakingsgesprek met me in. Je vindt de link achterin.

Van burn-out naar energie kom je niet door harder te werken. Maar door meer te rusten.

01

Hoe ontstaat een burn-out?

Een burn-out ontstaat niet van de ene op de andere dag. Het is het resultaat van te lang te veel geven zonder bij te laden. Je lichaam en hoofd staan te lang aan.

Je geeft meer dan je ontvangt

Je geeft continu energie — aan werk, aan anderen, aan verplichtingen. Maar je laadt jezelf niet op. Op een gegeven moment is de batterij gewoon leeg.

Je zenuwstelsel staat in de overlevingsstand

Je lichaam maakt continu stresshormonen aan, alsof er gevaar is. Op den duur put dat je volledig uit. Je slaapt slecht, je bent altijd moe en je lichaam reageert overal op.

Je bent jezelf kwijtgeraakt

Veel mensen met een burn-out zijn heel goed in zorgen voor anderen. Maar ze zijn het contact met zichzelf verloren. Wat voel ik? Wat heb ik nodig? Die vragen zijn op de achtergrond geraakt.

02

Herken jij dit?

- Altijd moe, ook na een nacht slapen
- Je kunt je niet concentreren
- Snel geïrriteerd of juist helemaal niets voelen
- Hoofdpijn, gespannen spieren, hartkloppingen
- Geen zin meer in dingen die je vroeger leuk vond
- Niet kunnen ontspannen, ook niet in je vrije tijd

Herken je dit? Dan is het tijd om serieus naar jezelf te kijken. Niet omdat er iets mis is met jou. Maar omdat jij het waard bent om voor te zorgen.

03

De 3 fases van herstel

Herstel gaat niet in een rechte lijn. Maar er is wel een logische volgorde. De drie fases hieronder geven je houvast.

Fase 1
Veel rust

Fase 2
Iets meer doen

Fase 3
Opbouwen

Fase 1 – Veel rust

Je zenuwstelsel is overprikkeld en uitgeput. De enige weg vooruit is achteruit. Stoppen. Vertragen. Loslaten. Dat voelt onnatuurlijk als je altijd bezig bent geweest. Maar rust is nu de actie.

Wat je doet:

- Sta jezelf toe om niets te doen, zonder schuldgevoel
- Slaap vanaf 21:00 en kom uiterlijk 09:00 op — na 15:00 niet meer slapen
- Minder schermen, minder nieuws, minder verplichtingen
- Elke dag een korte wandeling buiten — ná activiteit 15-20 min rust
- Eet regelmatig en drink veel water
- Zeg nee. Op heel veel dingen.

Onthoud: rust is geen zwakte. Het is de eerste stap terug naar energie.

Hoe lang? Voor iedereen anders. Je bent klaar voor fase 2 als je af en toe een klein vonkje energie voelt. Geef jezelf elke dag een cijfer — bij een voldoende ga je 10% meer doen.

Fase 2 – Iets meer ondernemen

Je merkt dat de totale leegte en vermoeidheid langzaam minder wordt. Er is voorzichtig ruimte voor kleine dingen. Ga van versnelling 1 naar versnelling 2 — niet naar 6.

Wat je doet:

- Plan activiteiten buiten de deur — maar zorg dat je naar huis kunt en kunt rusten
- Wissel af: 1 uur iets doen, daarna rust
- Begin met dingen die je leuk vindt: hobby, wandeling, koken
- Kies bewust voor mensen bij wie je ontspant
- Merk op wat energie geeft en wat het kost

Val je na een activiteit volledig in? Doe dan een stap terug naar fase 1. Dat is geen mislukking. Dat is herstellen.

Fase 3 – Langzaam opbouwen

Je hebt de basis hersteld. Nu is het tijd om bewust terug te keren naar je leven. Maar dan anders dan voorheen. Fase 3 gaat niet alleen over herstel — het gaat over herontdekking: wie ben jij, wat wil jij, hoe wil jij leven?

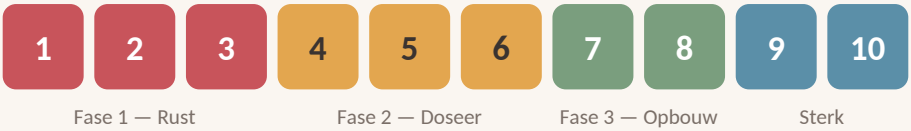
Wat je doet:

- Bouw werkuren langzaam op: 3 uur per dag, 2× per week
- Stel grenzen vanuit wat jij nodig hebt
- Ontdek wat jou echt voedt in werk, relaties en vrije tijd
- Werk aan de patronen die tot de burn-out hebben geleid
- Vier kleine overwinningen

04

Check je energie

Geef jezelf elke avond een cijfer van 1 tot 10. Geen analyse, geen oordeel. Gewoon een getal. Na een tijdje zie je patronen.



Cijfer	Wat het betekent	Actie
1 – 3	Zware dag	Fase 1 — rust is het enige antwoord
4 – 6	Matige dag	Doseer activiteiten, luister naar grenzen
7 – 8	Goede dag	Wellicht volgende week iets opbouwen
9 – 10	Je voelt je sterk	Let op dat je niet overcompenseert

05

Wil je dieper gaan?

Als je klaar bent voor de volgende laag, zijn dit de thema's die echt iets veranderen. Dit zijn geen to-do's voor nu. Dit zijn uitnodigingen voor later.

Innerlijk-kind-oefeningen

Veel overlevingspatronen hebben diepe wortels. Via innerlijk-kindwerk kom je in contact met de bron van je gedrag. Dat helen verandert patronen duurzaam.

Structuur opbouwen

Een vaste structuur geeft je zenuwstelsel rust. Geen strak schema, maar ankerpunten op de dag. Structuur is een vangnet, geen kooi.

Voeding

Stress put je lichaam uit. Eet regelmatig, kies voor voeding die je energie geeft en beperk suiker en cafeïne in de eerste fase.

Patronen doorbreken

Wat heeft tot de burn-out geleid? Welke overtuigingen spelen een rol? Zonder dat te begrijpen is de kans op herhaling groot.

Mentaal helen

Negatieve zelfspraak, perfectionisme, angst om te falen. Door te werken aan je overtuigingen maak je ruimte voor een vriendelijkere relatie met jezelf.

Fysiek & emotioneel helen

Zachte yoga, wandelen in de natuur, ademhalingsoefeningen. En voelen wat er is, zonder oordeel. Je lichaam weet de weg terug.

Je hoeft dit niet alleen te doen.

Dit e-book geeft je inzicht. Maar echte verandering begint pas als je stopt met uitstellen.

Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek en we kijken samen waar je staat en wat jij nodig hebt.

Plan je gesprek via:

calendly.com/lotteschuiling/30min

Wil je me eerst even volgen? Dat kan op Instagram:

@levenslot_

Herstel begint niet met doen. Het begint met stoppen.

Lotte – Levenslot