
VAN GESPANNEN NAAR ONTSPANNEN

5 SNELLE EN EENVOUDIGE MANIEREN OM EEN
ONTSPANNEN MOEDER TE ZIJN

Ellen Bonhof

VAN GESPANNEN NAAR ONTSPANNEN: 5 snelle en eenvoudige manieren om een ontspannen moeder te zijn

Copyright © 2021.

Auteursrechten

Alle rechten van intellectuele eigendom betreffende de tekst in dit boek liggen bij Ellen Bonhof.

Kopiëren, verspreiden en elk ander gebruik van deze materialen is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van Ellen Bonhof, behoudens en slechts voor zover anders bepaald in regelingen van dwingend recht (zoals citaatrecht), tenzij bij specifieke materialen anders aangegeven is.

Medische disclaimer

Alle informatie die in dit boek wordt aangeboden, inclusief informatie gerelateerde aan medische zaken, gezondheidsklachten, behandelingen en producten, dient alleen voor informatieve doeleinden. Zij is niet bedoeld als vervanging van het advies van uw eigen arts of specialist.

De informatie in dit boek is niet bedoeld voor diagnose van gezondheidsproblemen of het voorschrijven van medicatie.

Voor u met het gebruik van de informatie in dit boek begint, dient u dit met uw arts of specialist te overleggen. Dit geldt uitdrukkelijk wanneer u reeds medicijnen gebruikt of onder medische behandeling bent.

Contactinformatie :

ellen@ellenbonhof.com

<https://www.ellenbonhof.com/>

INHOUDSOPGAVE

Van gespannen naar onspannen.....	4
1 - Kom uit je hoofd!.....	6
2 - Breng beweging in de zaak.....	9
3 - Eet energie.....	11
4 - Een zucht van verlichting.....	13
5 De uitknop zoeken.....	15
BONUS - terug naar je natuur.....	18
6 - Breng het in je leven: Het 12-daags actieplan!.....	20
7 - Ter afsluiting.....	22
Over de schrijver.....	24

VAN GESPANNEN NAAR ONSTPANNEN

Als jij je herkent in een leven dat eigenlijk drukker is dan je lief is, dan is dit e-book is voor jou geschreven.

Je hebt het idee dat je van alles moet. Je kinderen zijn je grootste schatjes, maar ze vragen veel aandacht en energie. Er moet gewerkt worden. Je wilt graag ook een sociaal leven. En dan wil je ook nog een fijne partner zijn.

Eerlijk gezegd is het slopend. Je weet niet waar je de energie vandaan moet halen. Je voelt je vaak gejaagd en onrustig. Je wilt van alles, maar lichaam en geest willen niet meer.



Je wilt hier uit, maar je weet niet hoe!

Dit e-book is daar een handreiking in!

Het is een handreiking van mogelijkheden die jou kunnen helpen naar meer rust en dat je weer de moeder kunt zijn die je wilt zijn.

Er is niet 1 absolute waarheid in wat het beste werkt. Voor iedereen zal wat anders wel of niet werken. Probeer de dingen die hierin beschreven staan eens uit. Accepteer wat wel of niet voor jou werkt.

Wanhoop niet als iets niet gelijk werkt of als iets helemaal niet werkt voor jou. Soms is het een zoektocht om te vinden wat voor jou persoonlijk werkt.

Het kan fijn zijn om hulp te hebben in je zoektocht. Als je samen met mij dat pad wil behandelen, ga dan snel naar hoofdstuk 7 om te zien hoe je met mij in contact kunt komen.

In dit e-book zal ik verschillende mogelijkheden geven om je stress te verminderen. In hoofdstuk 6 geef ik je een 12-dagen plan waarmee je de dingen kunt gaan inbrengen in je leven. 12 dagen is een korte periode om veranderingen in te brengen, dus voel je ook zeker niet bezwaard om er langer over te doen. **Het gaat erom wat werkt voor jou!**



De weg naar ontspanning!

1 – KOM UIT JE HOOFD!

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen de beleving van stress zit met name tussen je oren. Voordat je boos wordt en stopt met lezen wil ik het je graag uitleggen. Je stress is natuurlijk echt, maar het is met name ons denken dat er voor zorgt dat we stress ervaren.

Tegenwoordig leven in een hele andere wereld als vroeger. Ons lichaam is grotendeels nog steeds hetzelfde als toen we op de savanne woonden. Het lichaam had maar 1 doel en dat was overleven. Gelukkig is het lichaam daar erg goed in, anders hadden we hier nu niet gezeten.

Als er in die tijd een gevaar uit de bosjes kwam reageerde het lichaam daarop door te vechten of te vluchten. Je lichaam zorgt automatisch dat de juiste interne chemicaliën cocktail zodat je de beste overlevingskansen had. Supernuttig op het moment dat je leven er letterlijk vanaf hangt.



Hoe ik de kinderen klaar maak voor school

Na deze enorme inspanning was er dan ook weer voldoende rust in je veilige grot om weer te kunnen landen.

De meeste van ons hoeven gelukkig niet meer te vechten of te vluchten voor ons leven. Aan de andere kant ervaren we een hoop andere dingen als stressvol.

Je baas is onvriendelijk, je collega vervelend, de kinderen zijn druk, er moeten nog rekeningen betaald worden, je partner laat zijn rommel slingeren en je moet ook nog wat bedenken voor het avondeten.

Niet levensbedreigend, maar het vraagt allemaal wat van je. Het brengt allemaal spanning met zich mee in meer of mindere mate.

Helaas kent jouw lichaam het verschil niet tussen een hongerige tijger of een baas die zijn problemen op jou afschuift. De reactie van het lichaam is hetzelfde: stress!

En waar je op de savanne misschien 1 tijger per dag tegen kwam, kom je nu de hele tijd denkbeeldige tijgers tegen. Zo is er nauwelijks gelegenheid om bij te komen!

DENK DE DENKBEELDIGE TIJGERS WEG

Het levensbedreigende gevaar bestaat dus niet echt. Hoe je denkt over de situatie bepaalt eigenlijk hoe jou lichaam hierop zal reageren. Zie jij die boze leidinggevende als een aanval op jezelf, of kan je het relativeren en denken dat hij misschien zelf problemen heeft en die ten onrechte op jou afschuift? Zonder dat het om jou persoonlijk gaat.



Maak van je tijger je beste vriend

De volgende methode kan je helpen om je gedachten hierin te ordenen: de RET-methode. De afkorting staat voor Rationeel-Emotieve Training. Dit is een manier om realistisch te denken over situaties die zich voordoen in het leven.

Bij RET is het uitgangspunt dat niet een gebeurtenis ons gevoel bepaald, maar hoe wij over de gebeurtenis denken bepaalt ons gevoel:

Gebeurtenis --> Gevoel

Gebeurtenis --> Gedachten --> Gevoel

Laat we een voorbeeld namen aan je situatie met je leidinggevende:

Je leidinggevende is boos (gebeurtenis).

“Oh jee hij mag mij niet en hij gaat mij ontslaan” (gedachte).

Je krijgt een gevoel van onrust, angst of paniek (gevoel).

Maar dezelfde situatie kan ook een andere uitwerking op je hebben.

Je leidinggevende is boos (gebeurtenis).

“Hij zal wel een zware dag hebben gehad, dit heeft niks met mij te maken” (gedachte).

Je blijft rustig en ervaart geen stress (gevoel).

Zo lijkt het uiteraard eenvoudig en het zal in het begin misschien niet zo makkelijk gaan. Maar oefening baart kunst. Kijk terug op de week of dag wanneer je dit had toe kunnen passen.

Oefening

Kijk eens terug op een stressvolle gebeurtenis in de afgelopen periode.

Wat is er daadwerkelijk gebeurd?

En hoe voelde jij je hierdoor?

Welke gedachten had je, die tot dit gevoelde leidde?

Kan je die gedachten vervangen voor andere, constructievere gedachten?

2 – BRENG BEWEGING IN DE ZAAK

In het vorige hoofdstuk zei ik al dat er van alles in je lichaam gebeurt als je stress ervaart. Je lichaam wordt dan klaar gemaakt om te vechten of te vluchten. Oftewel beweging!

In een stressvolle situatie zorgt je lichaam erop allerlei manieren voor dat er voldoende energie aanwezig is om in beweging te komen. Helaas is dat laatste nu juist iets wat er in onze maatschappij te weinig gebeurt. Gemiddeld genomen bewegen we gewoon te weinig. Dat is waarschijnlijk niet echt nieuw voor je.

Hoewel de stresservaring tegenwoordig vaak te maken heeft met hoe we denken over dingen, is de uiteindelijke stresservaring toch echt een fysiek gebeuren. En zit het echt niet alleen maar tussen je oren!

Om je lichaam bij een stressreactie van energie te kunnen voorzien, gebeurt er hormonaal in je lichaam van alles. Als dit te vaak gebeurt raken je hormonen uit balans met alle gevolgen van dien.

In beweging komen is belangrijk in het herstel bij stress. Dit betekent niet dat je gelijk heel intensief moet gaan sporten. De kans is dan groot dat het tegen je gaat werken. Je lichaam wordt nog meer belast en dat is het laatste wat je wilt.



Dansen is ook beweging!

Lichte vormen van beweging zijn hier wel uitermate geschikt voor. Denk hierbij aan een wandeling. De mens is gemaakt om te lopen en er is eigenlijk weinig dat beter werkt voor je herstel. Vooral omdat je dan ook buiten bent.

Uiteraard zou je ook voor iets als yoga kunnen kiezen. Het fijne hiervan kan zijn dat je met anderen in contact komt. Maar let wel op, er zijn vele verschillende vormen van yoga. Uiteraard zijn er hele zachte vormen die uitermate geschikt zijn bij stress, maar er zijn ook hele fysiek zware vormen die daar wellicht minder geschikt voor zijn.

Oefening

Wat is een moment in de dag dat je eigenlijk altijd wel een wandeling kunt maken?

Is dit in de ochtend voordat iedereen wakker wordt? Of juist in de avond als iedereen slaapt? Misschien kun je tussendoor een wandeling maken?

Het maakt niet uit hoeveel tijd je kunt vinden op dag. Of het nu gaat om 15 of 30 minuten maakt niet uit. Als je maar gaat.

3 – EET ENERGIE

Je wist waarschijnlijk al dat stress van invloed is op je eetgewoontes. Misschien krijg je geen hap meer door je keel. Of je trekt alle keukenkastjes open opzoek naar eten en daarbij maak je misschien niet altijd de verantwoorde keuze.

Ook hier is de hormonencocktail die door je lichaam raast van invloed op je eten. Wanneer stress zich in een acute fase bevindt heb je meestal nauwelijks zin om te eten. Je lichaam zorgt al voor genoeg energie en je bent klaar om te vechten of te vluchten. Je lichaam denkt dat er geen tijd is om eten te verteren, dus zorgt je lichaam dat je geen honger hebt.

Als stress langer aanhoudt raakt de energie uitgeput en gaat het lichaam zoeken naar snelle bronnen van energie.

Dit vind je dan veelal in bewerkte voeding met veel suikers (en dan zijn die ook nog eens zo gemaakt dat je door blijft eten en het niet bij één koekje houdt).

Het nadeel van het laatste is dat je hormonen nog verder uit balans raken. Je komt in een soort cirkel terecht, waar het moeilijk uitbreken is. En dan loop je ook nog eens het risico dat de kilo's eraan vliegen (waar je in de acute stress misschien wat kilo's bent kwijt geraakt).



Een heerlijk ontbijtje!

DE MYTHE VAN HET IDEALE DIEET

Je staat er wellicht open voor om je eetgewoonte te veranderen, maar wat is het ideale dieet dan? Er is zoveel tegenstrijdige informatie te vinden.

Het ideale dieet bestaat niet. We zijn allemaal verschillend en hebben net iets anders nodig.

Kijkend naar alle verschillende diëten zijn we geneigd om te kijken naar de verschillen. Dit maakt het allemaal enorm verwarrend. Je kan daarom ook beter kijken waar de overeenkomsten zitten.

Vrijwel alle diëten hebben het over meer groente eten en minder bewerkte voeding. Dit is dus een mooi uitgangspunt om je lichaam te helpen bij herstel van stress.

Oefening

Ga eens door je keukenkastjes en doe alle bewerkte voeding weg. Als het een ingrediëntenlijst nodig heeft om aan te geven wat erin zit, kan het waarschijnlijk weg.

Breng meer groente in je maaltijden. Stop bijvoorbeeld een extra bakje champignons of een courgette in je avondeten.

Of maak voor je zelf een omelet met heel veel groenten erin als lunch.

4 – Een Zucht van Verlichting

Het eerste wat je doet als je geboren wordt is ademen en laatste wat je doet als je de aarde weer verlaat is ademen. En tussen die twee grote gebeurtenissen haal je ook steeds adem.

Afhankelijk van je gemoedstoestand veranderd je ademhaling. Als je aan het sporten bent zal je meer gaan ademen, dan wanneer je op de bank zit.



De ochtend adem van mijn man

Als er mentaal iets bij je veranderd zal je ook sneller gaan ademen. Wanneer je lichaam stress ervaart zal je meer gaan ademen. Ook dit is een onderdeel van het vecht/vlucht-systeem. Zo maakt je lichaam je klaar om in actie te komen.

Maar het kan ook andersom! Met je ademhaling kan jij je vecht/vlucht-systeem beïnvloeden. Je kan het systeem als het ware uitschakelen en in een ontspannen toestand terecht komen.

Het grote voordeel van werken met je ademhaling is dat je het altijd bij je hebt, altijd kan doen en het kost niets!

Oefening

Stap 1:

- Ga op een comfortabele manier zitten waarbij je je rug recht kan houden.
- Adem in en uit door je neus. En plaats je tong tegen je gehemelte, achter je tanden (niet tegen je tanden).
- Observeer je ademhaling. Je verandert er helemaal niets. Je kijkt, voelt of luistert naar zoals het is. Kijk of je bewust kunt worden van de instromende en uitstromende lucht in je neus En of je daar een temperatuursverschil kan waarnemen. Observeer hoe snel je ademt. Of je ademhaling hoog of laag zit.
- Doe dit voor 5 minuten

Stap 2:

In stap 1 heb je als het goed is een gevoel gekregen van wat je ademhaling op dit moment doet.

In stap 2 ga je bewust je ademhaling vertragen. Maak je inademing en uitademing langer, terwijl je adem haalt richting je buik. Hoeveel tellen je over de in- of uitademing doet is niet belangrijk, zo lang het langzamer is als in stap 1. Doe ook dit weer 5 minuten.

Met enige oefening kan je stap 1 overslaan en direct stap 2 doen.

5 - DE UITKNOP ZOEKEN

ONTSPANNING

Tegenwoordig is het normaal om de hele dag bezig te zijn. Constant zijn we met iets bezig. Of het nu gaat om de kinderen klaar maken voor school, werken, het huishouden of wat anders. Maar is dit wel zo normaal?

Er lijkt weinig tijd te zijn voor echte ontspanning. En zijn de momenten wanneer we denken te ontspannen, daadwerkelijk wel ontspanning?

Uiteraard is het prima om de hele dag bezig te zijn als je dat wilt (en soms ontkom je er gewoon niet aan). Maar het is ook belangrijk dat het lichaam en geest soms even een moment van rust tussendoor hebben. Dit hoeft niet eens zo gek veel te zijn. Een paar minuutjes niets doen tussen alle dingen door kan je al heel veel rust opleveren.

Vaak vullen we de tijd waarin we eigenlijk niets zouden doen op met andere dingen. De smartphone is een prachtige uitvinding, maar er kleeft ook een groot nadeel aan. Dankzij alle apps zijn we constant met iets bezig en afgeleid. Of je nu je mailt checkt, door social media scrolt of een spelletje speelt.



Even geen afleiding

In plaats van bezig zijn met onze interne belevingswereld, zijn we constant bezig met externe afleiding. En echt tot rust komen we dan niet.

Oefening

Gun jezelf eens vaker een momentje van niets doen. Als je in de rij bij de kassa staat of je als je ergens staat te wachten, doe dan niets. Geniet van het moment van niks doen en niks moeten.

Neem om het anderhalf uur dat je bezig bent even een micropauze van een paar minuten. In deze pauze doe je helemaal niets. Je kan bijvoorbeeld je zintuigen langs gaan om na te gaan welke sensaties er zijn als je voelt, ziet, ruikt, hoort of proeft.

Of misschien pak je even kort een ademhalingsoefening zoals in hoofdstuk 4 beschreven.

Hoe dan ook, geniet van het moment!

SLAAP

Er is geen ontkomen aan: als je mentaal en fysiek gezond wilt zijn, staat of valt alles met slaap.



Maar om te dromen, moet je wel slapen

Helaas kom je met stressklachten ook gemakkelijk in een vicieuze cirkel terecht. Omdat je last van stress hebt kun je niet slapen, en omdat je niet slaapt worden je stressklachten erger.

Toch is het belangrijk om ergens de cirkel te doorbreken. De voorgaande tips zullen je zeker

helpen om de stress te verminderen. Maar vergeet ook niet aandacht te geven aan je slaap.

Het is belangrijk om te beseffen dat je slaap niet kunt forceren. Wel kun je ervoor zorgen dat de randvoorwaarden voor slaap zo goed mogelijk zijn ingevuld. Het hebben van een vast ritueel helpt hierin, zodat je lichaam weet wanneer het tijd is om te slapen.

Uiteraard kan het zijn dat je lichaam even tijd nodig heeft om hieraan te wennen. Geef dus niet op als na 2 dagen nog niet werkt.

Over slaap zijn hele boeken geschreven, maar toch wil ik je een paar eenvoudige tips meegeven die je zo kunt gebruiken.

Oefening

Zorg dat je om een vast tijdstip naar bed gaat en weer opstaat. Zorg dat je minimaal 8 uur lang in je bed ligt. Handig is om te kijken wanneer je moet opstaan en vanaf daar terug te rekenen, wanneer je dan in bed zou moeten liggen.

Kijk minimaal een uur voordat je gaat slapen niet meer op een beeldscherm.
En neem ook geen devices mee de slaapkamer in.

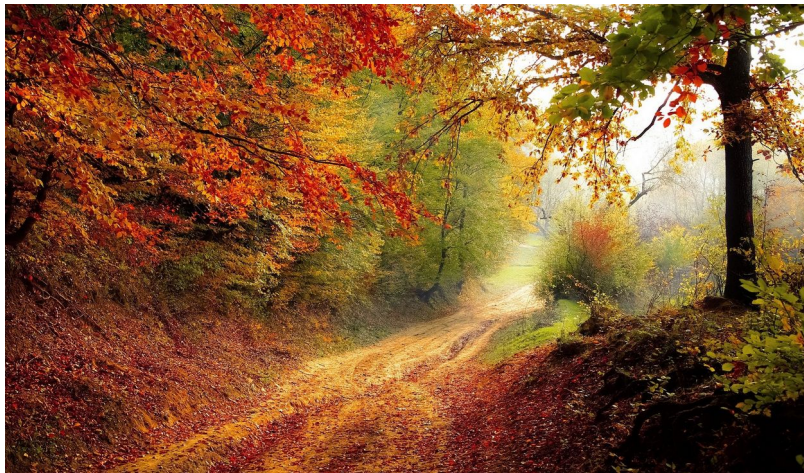
Neem geen eten meer 3 uur voordat je gaat slapen.

BONUS – TERUG NAAR JE NATUUR

Wat ik je zeker niet wil onthouden is de ontstressende werking van de natuur. Als mens zijn wij onderdeel van de natuur, maar helaas lijkt het wel of we daar steeds verder weg van komen te staan.

Waarschijnlijk heb je weleens ervaren hoe ontspannen het is als je een dag naar het strand of bos bent geweest.

In Japan noemen ze het shinrin-yoku: het in de natuur zijn als een therapeutische vorm tegen stress.



Therapie van Moeder Natuur

Ontspanning en beweging zijn twee dingen die je makkelijk kunt doen in de natuur. Of je nu kiest voor luieren ergens op een grasveld of een wandeling door het bos. Er zijn veel manieren waarop je de natuur in kunt gaan.

Uiteraard is het niet altijd even praktisch om de natuur op te zoeken. Zeker niet als je ergens midden in de stad woont. Hoewel het opzoeken van een park je wellicht al rust kan brengen.

Je kan natuurlijk ook de natuur in huis halen. Het hebben van planten in huis of meer groen in je tuin is een eenvoudige manier om de natuur dichterbij te halen. Neem dan ook vooral de tijd om het wonder van de natuur te bekijken terwijl planten groeien en de bijen en vlinders rondvliegen.

Zelfs afbeeldingen van natuur in huis kan al een effect hebben op je stress levels!

6 – BRENG HET IN JE Leven: HET 12-DAAGS ACTIEPLAN!

Ik wil je graag een manier meegeven om de tips in dit e-book te kunnen toepassen in je leven, zodat jij de stress achter je kan laten en weer de persoon kunt zijn die jij wilt zijn.

De tips heb ik in een schema gebracht voor 12 dagen, zodat je stapsgewijs dingen kunt invoeren in je leven. Hoewel ik hier 12 dagen voor neem, mag je er gerust langer over doen. Iedereen heeft wat anders nodig. Als het te snel gaat, focus dan op 1 ding tegelijk. En voeg de andere dingen dan pas later toe.

Dag 1	Bepaal voor jou wat het ideale tijdstip is om naar bed te gaan en weer op te staan. Zorg dat dit minimaal 8 uur is. Houdt dit in ieder geval voor de komende 12 dagen aan.
Dag 2	Nu je weet hoe laat je naar bed gaat, weet je ook wanneer je voor het laatst iets kunt eten. Neem 3 uur voordat je gaat slapen geen eten meer. Houdt dit aan voor de resterende dagen.
Dag 3	Uiterlijk een uur voordat je gaat slapen, zet je alle beeldschermen uit. In plaats daarvan kan je bijvoorbeeld puzzelen, een gesprek of spelletje met je partner of een boek lezen. Hou ook dit weer vol voor de resterende dagen.
Dag 4	Houd vandaag eens bij wat je eet. En kijk aan het eind van de dag waar je meer groenten in je leven kunt brengen. Misschien is dat tijdens de lunch of het avondeten.
Dag 5	Vervang vandaag 1 maaltijd voor meer groenten. Eet bijvoorbeeld een rijkge vulde salade of wok wat groenten met een omelet.
Dag 6	Neem vandaag bewust de tijd om eens een paar minuten helemaal niets te doen. Dit kan je uiteraard thuis doen. Maar ook als je in de rij staat bij de kassa. Hoe voelt dit voor je?
Dag 7	Ga vandaag eens de natuur in! Bijvoorbeeld het bos of het strand.

	En maak een wandeling. Observeer hoe je je achteraf voelt.
Dag 8	Op welk moment van de dag kan jij een wandeling maken? Bijvoorbeeld voor een half uur (korter mag ook, als je maar gaat!). Is dit als je de kinderen naar school hebt gebracht? Als iedereen te bed ligt? Of voordat iedereen wakker wordt? Zoek jouw moment en maak voor de resterende dagen iedere dag die wandeling!
Dag 9	Reflecteer aan het eind van de dag (bijvoorbeeld in je schermloze uur) eens op jouw dag en kijk of er stressvolle momenten waren. Pas de RET-methode toe uit hoofdstuk 1. Hoe heb je gereageerd en hoe had het anders gekunt? Sluit af met alle dingen benoemen waar je dankbaar voor bent in het leven. Het maakt niet uit hoe groot of klein! Deze reflectie kan je iedere dag toepassen. Het hoeft maar een paar minuten van je tijd te kosten.
Dag 10	Neem voordat je vandaag gaat lunchen voor een ademhalingsoefening. In hoofdstuk vier staat hoe je dit kunt doen.
Dag 11	Ga vandaag iets doen wat je echt leuk vind. Wat heb je al een hele tijd niet gedaan, wat je wel zou willen doen? Of is er iets wat je altijd eens hebt willen proberen.
Dag 12	Koop een plant en zet deze op een mooie plek in huis!

7 – TER AFSLUITING

Als je last van stress of spanning hebt is dat heel vervelend. Het levend dendert maar door en soms is het lastig om weer grip te krijgen op je leven. Dit lukt niet altijd zonder hulp. Het kan nou eenmaal zijn dat je het overzicht kwijt raakt of gewoon niet meer weet waar je moet beginnen.

Ik hoop dat dit e-book je een handreiking biedt om weer grip te krijgen. Zodat je de moeder, partner, vriendin, dochter, collega kunt zijn die je wilt zijn.

De oorzaken en oplossingen voor je stress kunnen heel persoonlijk zijn. Maar laat het een troost zijn dat je het niet alleen hoeft te doen. Ik help jou graag met het vinden van de weg naar je beste zelf.

Hoe lastig het ook is, het is vooral belangrijk dat je actie gaat ondernemen. Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg.

Iedereen is gebaat bij hulp. Misschien vind jij het lastig om hulp te vragen. En zie je het als een zwaktebod. Maar hulp zoeken is juist sterk. Het is ook wat je je kinderen leert: vraag hulp als iets je niet lukt. Waarom doen we het voor ons zelf dan altijd anders?

Het is fijn als iemand met je meedenkt. Iemand die kijkt waar jouw sterke kant liggen. Maar ook wat jouw uitdagingen in het leven zijn.

Hoe waardevol is het voor jou, als iemand helpt een frisse blik te geven op jouw situatie? Maar die jou ook confronteert met jezelf? Zo kan jij groeien naar de beste versie van jezelf.

Je hebt alles al in je voor een leven vol leven. Soms raak je weleens de weg kwijt. Hoe fijn is het dan als iemand je helpt de weg weer terug te vinden?

Als je behoefte hebt aan een coach die met jou samenwerkt om snel weer je ware zelf te zijn, wacht dan niet langer!

De tijd loopt namelijk door. Iedere tel die jij wacht om je probleem aan te pakken staat gelijk aan het uitstellen van jouw gelukkige leven.

Het feit dat jij dit leest vertelt mij dat jij iets aan je situatie wilt doen. Stel niet langer uit. Neem geen genoegen met een leven waar jij jezelf doorheen moet sleuren.

Je kan op de volgende manieren contact met mij opnemen:

E-mail: ellen@ellenbonhof.com

Telefoon: 0638310393

Website: www.ellenbonhof.com

OVER DE SCHRIJVER

7 jaar geleden werd ik moeder van een tweeling. Ik had in die tijd een baan van 28 uur bij Defensie en deed een opleiding tot maatschappelijk werker. Mijn doel was om regelmatig te gaan werken en doen waar ik echt blij van werd, anderen helpen. Ik moest werken, stage lopen, leuke dingen doen met vrienden, sporten, gezond eten, voor de kinderen zorgen, langs familie, huis schoonmaken en ga zo maar door.

Ik voelde mij opgejaagd, sliep slecht en had weinig energie om volop te kunnen genieten van het leven en mijn gezin. Ik had vaak een opgeblazen gevoel, kwam stiekem een paar kilo aan en alles voelde 'zwaar'.

Het werd hoog tijd dat ik eens ging leren nee zeggen, dat ik eens wat minder hooi op mijn vork ging nemen en eens wat vaker tijd voor mijzelf ging nemen en echt voor mijzelf ging zorgen. Het leek wel echt eeuwen geleden dat ik eens een goede nachtrust had gemaakt. Ik wilde mij echt weer kunnen ontspannen en lichamelijk en geestelijk lekker in mijn vel zitten.

Ik kwam erachter dat ik veelal naar mijn omgeving keek en ook geneigd was om daar de 'schuld' neer te leggen van mijn problemen. Ik ben toen veel gaan lezen over stress, wat stress met je doet en hoe het tot stand komt. Ik ontdekte podcasts en heb uren geluisterd naar inspirerende sprekers die het hadden over stress, voeding, je mindset en een holistische kijk hadden op stress en leefstijl.

In die tijd heb ik geleerd dat ik eerst voor mijzelf moest gaan zorgen en dat ik dan pas echt goed voor een ander kon zorgen. Ik stond altijd maar klaar voor anderen maar vergat mijzelf daar vaak bij. Het niet egoïstisch is om vaker



nee te zeggen en dat het eigenlijk super goed voelt dat je wat meer in het hier en nu kunt zijn ipv altijd maar 4 stappen vooruit te denken.

Doordat ik zag dat het op die manier lukte, ben ik gestart met een studie stress en burn-out. Ik leerde daar mijn coachingskills meer te verfijnen en nog beter naar binnen toe te keren en niet meer slachtoffer te zijn van de omstandigheden.

Het bracht mij echt enorm veel meer plezier in het leven. Ik ben 24 uur gaan werken, van baan gewisseld, ik heb meer energie gekregen en kan weer volop genieten van sporten.

En als het een dagje niet gaat? Nou dan niet en ga ik heerlijk een rondje wandelen in de natuur of in de buurt. Ik heb mijn hormonen in balans gebracht en ben gezonder gaan eten!

Als bonus ben ik ook nog mijn 5 kilo, waarvan ik vond dat die er eigenlijk wel af konden, kwijt geraakt, zonder dat ik er erg in had. Ik voel mij weer energiek, vol in het leven staan en maak keuzes vanuit mijn hart en voel mij er geweldig bij!