



# BURN-OUT TOOLKIT

# BURN-OUT TOOLKIT

ALLES WAT JE NODIG HEBT OM UIT JE BURN-OUT  
TE KOMEN EN TE VLAMMEN ALS NOOIT TEVOREN

CHARLENE RYMSHA



# Inhoud

## **Inleiding** 6

---

Wat is een burn-out?	9
Burn-outcultuur	15
Holistische herstelprincipes	18
Waarom ik dit boek schreef	22
Zo gebruik je dit boek	24

---

## **Hoofdstuk 1**

---

Focus op mindfulness	28
De meest voorkomende verslaving bij een burn-out	30
De drang om productief te zijn is niet zo productief	33
Overtrainen is ook een burn-out	34
Mindfulness is de oplossing	35

---

## **Hoofdstuk 2**

---

Focus op lichaam	42
Geaarde expansie	44
Bereidheid tot verandering opbouwen	46
Een mindful lichaam bereiken	50
Het geleidelijke proces van verandering vieren	54
Lichaamsbewustzijn	55
Jouw burn-outmetafoor	59
Jouw lichaam als veilige basis	61
Van boekenkennis naar belichaamd 'weten'	64

---

## Hoofdstuk 3

---

Focus op geest	68
Onze interne overtuigingen	71
Mentale vallen	74
Leren + kiezen	83
Verbeterde focus + mindfulness	85

---

## Hoofdstuk 4

---

Focus op emoties	90
Sociale contracten	94
Nuttige feiten over emoties	95
Verandering + transformatie	99
Gewoonten + kiezen voor genezing	99
Oordeel als lakmoesproef	106
Let op je emoties (geest + lichaam + ademhaling)	108
Next level genezing	111

---

## Hoofdstuk 5

---

Focus op sociaal + persoonlijk	116
Volwassen zijn + burn-out	119
Persoonlijke waarden	124

---

## Hoofdstuk 6

---

Focus op welzijn	138
Een nieuwe kijk op selfcare	143
Kleine stappen in het moment = groeierende transformatie	146
Jij bent jouw gids voor welzijn	152
Dankwoord	156
Over de auteur	158
Index	159

---

# Wat is een burn-out en heb ik er last van?

---

Het leven hoeft niet zo moeilijk te zijn. Ik kan me zo veel situaties herinneren waarin er iets stond te gebeuren of iets gedaan moest worden en ik me van binnenuit verlamd voelde. Een subtiel soort 'vastzitten' waardoor alles veel moeilijker werd dan nodig was. Wij mensen zijn er erg goed in om het leven ingewikkelder te maken dan nodig is. Onze ontwikkelde hersenen zijn zelfs zo goed in denken, dat we onszelf overal *in* kunnen denken, maar onszelf uit de problemen denken is moeilijker en kan leiden tot een burn-out.

Een burn-out is alsof we onszelf in een hoek denken, zonder zichtbare uitweg. Daarom blijven we onszelf die hoek in duwen, in de hoop dat die ooit zal wijken, maar ondertussen voelen we ons steeds meer uitgeput. Als je echter bereid bent een stap terug te doen, om je heen te kijken naar alle opties en een nieuwe tactiek toe te passen, zijn er nieuwe mogelijkheden.

Het probleem met het gevoel dat je 'vastzit' is dat je denkt dat je altijd zo zal zijn. Het laat je geloven dat er GEEN andere manier is om te zijn: *Dit is mijn leven. Er is geen speelruimte. Ik zit vast.* Elke dag hetzelfde gezwoeg. Maar het zit zo: je voelt je alsof je vastzit omdat dat je gewoonlijke manier van zijn is geworden, je vermeende werkelijkheid. Gewoontes kun je echter veranderen. Kleine en subtiele verschuivingen, uitgevoerd met bewuste keuzes en consistentie, leveren grote veranderingen op. In dit boek word je door een veranderingsproces geleid, waarbij je leert af te rekenen met je oude manieren van denken, voelen en doen waar je leven moeilijker van werd.

Het is om te beginnen nuttig om je burn-out te zien als een waarschuwing om je koers te wijzigen. Je hebt er niet voor gekozen dat je leven zo uitputtend of afgesloten aanvoelt, maar toch is het zo gelopen. Het goede nieuws is dat je simpelweg uit het oog verloren bent hoe je werkelijk wilt leven en wie je werkelijk bent. Dat kan verholpen worden, want de antwoorden op hoe je wilt leven en wie je werkelijk bent zitten al in je.

De levendige, energieke, leuke, interessante, gepassioneerde, ambitieuze en gedreven persoon die

je bent bestaat nog steeds, maar het wordt tijd om je werkelijkheid af te breken en opnieuw op te bouwen, zodat deze overeenkomt met de beste versie van jou.

Ik prijs je dat je dit boek hebt geopend en de keuze hebt gemaakt om te veranderen. Je kunt onderweg wat groeipijn verwachten, want om echt te genezen moet je het 'bekende' loslaten en het 'onbekende' betreden. Onze hersenen worden bang als ze niet weten wat ze kunnen verwachten; daarom heb ik dit boek zo ontworpen dat de hoofdstukken op elkaar voortbouwen en telkens als opstapje naar het volgende niveau dienen. Tijdens dit proces zul je leren op jezelf te vertrouwen, waardoor je perspectief verandert van angst naar opwindning. Je bent al ambitieus en wilt het beste uit het leven halen; ik kan je helpen dat te bereiken zonder de extra stress die tot een burn-out leidt.

## Holistische herstelprincipes

Een holistische aanpak van burn-outherstel, zoals ik dat hier definieer, is het proces van ervoor kiezen om 'rust' net zo te waarderen als 'productiviteit' en om je gedachten, emoties en handelingen af te stemmen om deze nieuwe manier van leven prioriteit te geven. Naarmate je leert rustig aan te doen en je te laten leiden door wat ik je 'innerlijke kennis' noem, bouw je een totaal nieuw perspectief op, een perspectief dat je uit de burn-out zal leiden. Als je gestrest bent, vergeten je lichaam en geest hoe ze moeten rusten, dus staat alles in een hoge versnelling, klaar om te gaan. Je gedachten zijn voortdurend in beweging, je emoties zijn onvoorspelbaar en je lichaam is rusteloos. Dat is geen leven.

Het belangrijkste is te leren hoe je rust kunt waarderen zonder je schuldig te voelen of te denken dat je lui bent. Zie het als zorgen dat je weer beschikbaar bent wanneer actie nodig is. Door kiezen

voor rust en jezelf toestaan het rustiger aan te doen, kun je je lichaam en geest opnieuw afstemmen. De snelste weg naar een burn-out koppelt je los van je ware potentie, maar door net de juiste hoeveelheid vertragen kun je uiteindelijk komen waar je wilt zijn. Naarmate je leert je geest tot rust te brengen, je emoties te verwerken en je zenuwstelsel te resetten, wordt een toestand van 'ontspannen waakzaamheid' je nieuwe basis.

Helaas is er geen kortere weg om dat te bereiken; er is geen kant-en-klaar proces waarbij je ieder symptoom op de checklist behandelt, meer yogalessen neemt, je baan opzegt of op een lange vakantie gaat. Geen van deze acties pakt de kern van het probleem aan, namelijk dat je losgekoppeld bent van jezelf en van wat echt belangrijk voor je is. Terwijl je leert jezelf rust te gunnen, bouw je de duidelijke verbinding tussen lichaam en geest opnieuw op en wordt dit weer een compleet, functioneel systeem.

Heb je ooit ervaren dat je leven gewoon leek te stromen? Die

momenten waarop het leven makkelijk leek, haast moeiteloos, zonder struikelen of stuntelen? Innovatieve ideeën en creativiteit kwamen zonder moeite in je op. De mensen die je nodig had waren er voor je. Je had geen twijfel over wat je aan het doen was en ging vol vertrouwen verder. Dit is wat er gebeurt als je in verbinding staat met je innerlijke kennis, die toegankelijk wordt door te oefenen en te leren eerlijk voor jezelf op te komen.

Alle verandering vindt plaats in het huidige moment en holistisch transformeren betekent dat je dit *met je hele wezen doet*. Terwijl je leert in verbinding te komen met alles wat je in het huidige moment bent, word je heel en begin je te genezen. Dit doe je door een holistische levensstijl op te bouwen, waardoor je je steeds meer bewust wordt van het moment waarin je leeft door je huidige gedachten, gevoelens en gedrag te herkennen. Wat denk je op dit moment? Wat voel je op dit moment? Welke fysieke handeling ben je op dit moment aan het uitvoeren? Naarmate je oefent en leert terug te keren naar het huidige moment en aandacht begint te schenken aan je gedachten, gevoelens en handelingen, word je je bewust van de gewoontes die je inzet om je door het leven te bewegen.

Dit is wanneer bewuste keuze mogelijk wordt. Voldoende vertragen door op te merken wie je op dit moment bent, geeft je de kans om te oefenen en te leren hoe je op een diepe manier kunt luisteren naar je innerlijke kennis, wat je naar je optimale leven zal begeleiden; het leven dat je voorbestemd bent om lief te hebben. Laten we eens kijken naar een aantal holistische genezingsprincipes die je zullen helpen op je weg naar burn-outherstel.

## Mantra's

Mantra's zijn positieve uitspraken in de tegenwoordige tijd. Probeer oefening 4, over mantra's van drie woorden, terwijl je begint te oefenen met het maken van bewuste keuzes die in lijn liggen met je gewenste leven. Deze oefening werd geïnspireerd door een gesprek dat ik had met iemand die zei: 'ik heb het tegenovergestelde van een burn-out.' Dit riep in mij de vraag op: *wat is het tegenovergestelde van burn-out?* Deze vraag bevestigt niet alleen dat ieders ervaring met burn-out uniek is, maar ook dat ieders ideeën over 'geen burn-out hebben' (dus over welzijn) uniek zijn.



## MANTRA VAN DRIE WOORDEN

**Doel:**

Een korte en positieve stelling maken die jouw gevoel van persoonlijk welzijn versterkt.

**Tijd + frequentie:**

Vijf minuten;  
Vijf keer per dag gedurende drie weken (totdat het een automatische gedachte wordt).

**Instructies:**

**STAP 1:** wat is één woord dat voor jou het tegenovergestelde van een burn-out zou beschrijven? Je kunt kiezen uit de onderstaande lijst of zelf iets verzinnen. Je kunt het zelfs morgen al veranderen, dus er is geen druk. Je kunt er nu gewoon eentje kiezen.

gemak	vreugde	vrede	plezier	elegantie
speelsheid	licht	blijheid	ontspanning	grappig
uitgerust	aardig	liefde	eenvoud	verbonden
stralend	zorgeloos	open	flow	moeiteloos
onstuitbaar	beschikbaar	vrijheid	gegrondheid	

Nu je je ene woord hebt gekozen, voeg je het toe aan deze zin:

Ik kies \_\_\_\_\_

**STAP 2:** zeg deze mantra nu drie keer tegen jezelf. Hoe voelt het aan? Je merkt bij jezelf misschien wat weerstand tegen de uitspraak, met tegengedachten als nee, dat is niet waar, of een andere automatische reactie. Of misschien omarm je deze ervaring en voel je de lichtheid van je mantra. Hoe dan ook, er is niet één juiste manier om het te doen. Dit is een bewustwordingsoefening die je nieuwe keuze begint te versterken. Ik wil je aanmoedigen je eenvoudige mantra van drie woorden zo vaak mogelijk te herhalen. Merk terwijl je dat doet hoe je emoties en lichaam reageren.

## Focus op geest

---

We identificeren ons zo sterk met wat we denken dat 'wat we denken' haast hetzelfde is als 'wie we zijn'. Onze gedachten lijken stevig, tastbaar en daardoor absoluut waar. Gedachten zijn krachtig, omdat we ze koppelen aan onze overtuigingen. Een overtuiging is echter niet meer dan een gedachte die vaak genoeg herhaald is om de waarheid te worden. Je bereidheid om anders te denken of te geloven maakt die greep los en geeft je macht. Het is jouw keuze om van gedachten te veranderen en jouw bereidheid om dit te doen is de basis voor een mindset van groei en het vermogen om van een burn-out te genezen.

Het is *absoluut noodzakelijk* om je bewust te zijn van je gedachten als je wilt veranderen. Dit is geen geringe opgave, want je realiseert je veel van wat je gedurende een dag denkt helemaal niet, omdat, (1) veel van wat je denkt ergens in je onderbewustzijn gebeurt, (2) veel van wat aan de oppervlakte komt gedurende de dag gedachten uit automatisme/gewoonte zijn, die je onderbewuste overtuigingen versterken en (3) de rest wordt overstemd door het hoge tempo van je leven. Wanneer je echter leert rustiger aan te doen, kun je gaan letten op je gedachten en word je steeds zelfbewuster. Bij elke bewuste gedachte, kun je beslissen of het een gedachte is die je nog eens wilt denken. Vergeet niet: gedachten die je keer op keer blijft denken, worden je overtuigingen.

Dit hoofdstuk zal je helpen om inzicht te krijgen in je gewoontelijke gedachtenpatronen en oude overtuigingen die een burn-out opwekken en in stand houden. Met dit nieuwe bewustzijn kun je de bewuste keuze maken om op een nieuwe manier te denken over en te reageren op jezelf en de buitenwereld.

Een goede vuistregel is: pas op voor onbehelpzame gedachten die je het gevoel geven dat je verslagen bent, beperkt wordt of vastzit. Behulpzame gedachten voelen daarentegen alsof ze ruimte bieden voor groei en je verzorgen met vriendelijkheid; ze versterken je zelfvertrouwen in je vermogen om te groeien. Je gaat een proces in om je gedachten te veranderen door gedachtenpatronen op te bouwen die je uit je burn-out helpen en welzijn op de lange termijn bevorderen. Gedurende

dit proces vraag je jezelf af: *is dit een behulpzame gedachte?* Op het eerste gezicht lijkt het antwoord misschien niet voor de hand te liggen. Je 'innerlijke criticus' is een bedrieger die je kan doen geloven dat je streng voor jezelf moet zijn om te slagen. Deze negatieve manier van tegen jezelf praten zorgt echter vooral dat je geest vervuild wordt met schadelijke boodschappen, waardoor je vast blijft zitten, afgeleid blijft en geen kracht krijgt.

Zelfkritiek biedt geen enkele blijvende en nuttige toegevoegde waarde. Het lijkt misschien alsof je streng voor jezelf moet zijn om jezelf te motiveren om het beter te doen, maar dat leidt alleen maar tot een burn-out. Naarmate je leert los te komen van je zelfkritiek, kun je kiezen voor een positieve manier om tegen jezelf te praten. Er ontstaat dan een nieuwe manier van jezelf te motiveren. Je komt in je eigen kracht te staan vol zelfvertrouwen, je zult je goed voelen en geweldig werk leveren.

Je geest is in staat om jou te zien als een vriend, als je ergste vijand of als iets er tussenin, zoals een vage kennis die je zelden ziet. Hoe dan ook, ik weet dat je er klaar voor bent om 'jezelf niet meer in de weg te zitten', dus laten we opnieuw kennis maken met wie je werkelijk bent: je eigen beste vriend. De rest van dit hoofdstuk is gewijd aan het in twijfel trekken van oude overtuigingen, het kiezen van nieuwe overtuigingen en het aanleren van praktische strategieën om een heel nieuwe manier van denken te creëren. Naarmate je je gedachten leert veranderen door behulpzame gedachten te geloven, bouw je het leven op dat je wilt.

## Focus op emoties

---

Het uiten van al je emoties is niet sociaal aanvaardbaar. We leren al vroeg dat de meeste van onze emoties verstopt moeten worden en niet getoond mogen worden. Het afsluiten van onze emoties begint al op jonge leeftijd, op basis van de overtuigingen van ons gezin en de sociale waarden rondom emoties. Het komt erop neer dat niemand ons ooit heeft geleerd hoe we onze emoties volledig kunnen voelen. Zodra we dat kunnen, wordt het leven echter zo veel groter, betekenisvoller en krachtiger.

Als je middenin een burn-out zit, kan je leven aanvoelen als een eindeloze lijst verplichtingen, verstoken van emoties of betekenis. Losgekoppeld leven van je emoties is echter niet houdbaar, want emoties zijn er om erkend en gevoeld te worden, niet om opgesloten te zitten. Hoe meer je je ertegen verzet, hoe hardnekkiger ze blijven zitten. Burn-out brengt langzaam emoties aan het licht die je nooit hebt mogen voelen. Bij de chronische stress van burn-out komen allerlei moeilijke emoties kijken, waaronder angst, woede, schuldgevoelens, schaamte, gevoelloosheid en isolement. Door deze emoties constant weg te duwen, wordt het leven steeds zwaarder. Zodra je je emoties onder ogen ziet en stopt zo hard te werken om ze op afstand te houden, zal je uitputting beginnen af te nemen; je zult je lichter voelen en je zult je voelen alsof je de hele wereld aankan.

Je krijgt ook weer toegang tot alle heerlijke emoties die ook verstopt zijn geweest: je zult je herinneren hoe je liefde, vreugde, intimiteit, opgetogenheid, saamhorigheid, passie en verbondenheid diepgaand kunt voelen. Het leven zal niet langer een lijst van verplichtingen zijn, maar eerder een ervaring die je echt leeft. Laten we even de tijd nemen om te overwegen hoe de maatschappij en je interne verlangen naar zelfbescherming hebben bepaald hoe je jezelf toestaat je te voelen. Het dapperste en meest genezende wat je voor jezelf kunt doen, is om echt achter al je emoties te staan en jezelf al je emoties toe te staan; al moet je daarvoor de donkere plekken waar je nooit komt misschien flink afstoffen (en wellicht zelfs uitgraven). Als je de hulpmiddelen in dit boek gebruikt en professionele ondersteuning inschakelt waar nodig, zul je in staat zijn om sterke emoties te verwerken en in wezen die donkere gebieden te verlichten. Het zijn net monsters onder je bed: zodra je eenmaal ziet wat ze echt zijn, lijken ze nooit zo eng als waar je bang voor was. Dat betekent dat je je lichter, sterker en zelfverzekerder voelt. Als je niets voor jezelf te verbergen hebt, kun je niet langer een oplichter zijn. Met de rest van dit hoofdstuk zul je leren hoe je moedig met je emoties kunt werken op een gezonde en duurzame manier. Denk na over de vragen in oefening 20 en beantwoord ze aan de hand van de lijst van emoties. Ik weet dat het idee van *voelen* alleen al erg angstaanjagend kan zijn, maar maak je geen zorgen. Je kunt dit!

# EMOTIES IDENTIFICEREN + RELATIES WORTELEN

### **Doel:**

Deze oefening is bedoeld om je te helpen je emoties te identificeren en een dieper inzicht te krijgen in je huidige relatie met emoties.

### **Tijd + frequentie:**

Vijftien minuten; één keer. (Indien gewenst vaker voor nader onderzoek. Houd de lijst met emoties bij de hand en raadpleeg deze vaak om je dagelijkse oefening met emotioneel bewustzijn op te bouwen.)

### **Instructies:**

Neem de lijst van menselijke emoties hiernaast door en noteer bij de volgende vragen jouw bijbehorende emoties. Als je een emotie niet op de lijst ziet staan, voeg deze dan zelf toe. Houd deze lijst bij de hand als visueel hulpmiddel en raadpleeg hem opnieuw naarmate je leert je emoties te identificeren, toe te staan, te verkennen, te voelen en los te laten.

1. Welke emoties waren binnen jouw gezin meer toegestaan?
2. Welke emoties zijn het meest acceptabel op het werk?

3. Welke emoties mag je van jezelf vrij voelen in het openbaar?

5. Welke emoties liggen net onder de oppervlakte en probeer je niet te voelen?

4. Welke emoties mag je van jezelf vrij voelen in je privéleven?

6. Welke emoties wil je voelen, maar sluimeren onder je burn-out?

Aanhankelijk	Euforisch	Ongerust	Twijfelachtig
Aantrekkelijk	Geaccepteerd	Onrustig	Veerkrachtig
Aarzelend	Gegeneerd	Onveilig	Verbaasd
Afgunstig	Gehecht	Onwetend	Verbluft
Afschuwend	Geïnteresseerd	Onzeker	Verbonden
Afstandelijk	Geïntimideerd	Oordelend	Verdrietig
Agressief	Geïrriteerd	Opgefokt	Vergevingsgezind
Angstig	Gelukzalig	Opgejaagd	Verlangend
Apathisch	Gepassioneerd	Opgetogen	Verlegen
Argwanend	Geschokt	Opgewonden	Vermaakt
Bang	Geschrokken	Optimistisch	Vernederd
Barmhartig	Gevoelig	Overweldigd	Verrast
Berouwvol	Hatend	Paniekerig	Verveeld
Beschaamd	Hongerig	Paranoïde	Verwachtingsvol
Beschermd	Hoopvol	Plezierig	Verward
Bezorgd	Humeurig	Razend	Verwijtend
Bitter	IJverig	Rouwend	Vijandig
Blij	Jaloers	Sceptisch	Vreugdevol
Boos	Kwetsbaar	Schuldig	Vrolijk
Chagrijnig	Liefdevol	Schuw	Waakzaam
Cynisch	Lijdend	Somber	Walgend
Dankbaar	Lyrisch	Spijtig	Welwillend
Depressief	Meelevend	Teder	Woedend
Doodsbang	Minachtend	Tegenstrijdig	Wrevelig
Eenzaam	Nerveus	Teleurgesteld	Zelfverzekerd
Enthousiast	Nieuwsgierig	Trots	Zorgzaam