

Burn-Out Oplossen & Overwinnen: Alles Wat Je Moet Weten

Praktisch Werkboek: 50 Tips & Zelfhulp- Technieken Bij Burn-Out

Doe-Boek Voor Het Aanpakken Van Burn-Out & Depressie

Eerste druk, mei 2023

© Rubin Alaie, Het NLP College

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

ISBN

9789083246239

Colofon

Auteur & uitgever: Rubin Alaie, Het NLP College

Foto omslag: Unsplash, Pexels & Pixabay

Foto's binnenwerk: Unsplash, Pexels & Pixabay

Bronvermelding

Voor de totstandkoming van dit boek is gebruik gemaakt van onderzoek & persoonlijke ondersteuning van docenten in dit vakgebied, onder andere: Saskia Janssen, Peter Dalmeijer en dr. Vincent van der Burg PhD.

Inhoudsopgave

Inleiding	33
Zo werkt dit boek	35
Extra steun bij dit boek	37
Basiskennis over burn-out en depressie	38
De verschillende namen van burn-out: wat zijn er 'synoniemen' van?	39
Betekenis burn-out	41
Verschijnselen / Symptomen / Kenmerken.....	42
Uitgebreide uitleg door burn-out-expert Nick de Waard	49
Kom je ooit van een burn-out af? De gemiddelde duur van burn-out.....	66
De fases en het verloop van een burn-out.....	68
Oorzaak van burn-out? Dit zijn de oorzaken... ..	70
Over depressie	73
Depressie is <i>echt</i> en <i>serieus</i>	74
De verschillende namen van depressie: wat zijn er 'synoniemen' van?	77
Verschillen tussen depressie & burn-out: hetzelfde of aparte dingen?	78

Verschijnselen / Symptomen / Kenmerken van depressie	82
Oorzaak van depressie? Dit zijn de oorzaken	85
Hoe kun je omgaan met een depressief persoon? ...	88
Kerndeel van dit boek: 50 tips voor herstel van burn-out - en het voorkomen ervan.....	90
Dag 1 – Ga naar de huisarts	92
Dag 2 – Neem een paar weken rust, maar ga er <i>vloeiend</i> in en heb <i>geduld</i>	94
Aandachtspunt 1: rust.....	95
Aandachtspunt 2: een vloeiende overgang naar rust	97
Aandachtspunt 3: geduld	98
Dag 3 – Plan ontspanning en leuke dingen in én denk aan de balans	99
Dag 4 – Sport regelmatig (met goedkeuring van je huisarts)	101
Dag 5 – Laat je genezen door een natuurwandeling (ook dit is bewezen)	102
Dag 6 – Welk voedsel helpt tegen depressie?.....	104
Dag 7 – Vroeg naar bed, vroeg opstaan	105
Dag 8 – Doe een zonnekuur: vaak in het zonlicht zijn	106

Dag 9 – Zie depressie (en burn-out en stress) als een <i>uitnodiging</i> om iets te veranderen.....	107
Dag 10 – Elimineer persona-vermoeidheid: wees jezelf en ongelooflijk veel energie komt opeens vrij	110
Dag 11 – Laat alles instorten, want wat instort... is slechts het masker	114
Dag 12 – Vergelijk jezelf niet met het 'perfecte leven' van anderen en streef niet naar datzelfde 'perfectionisme'	118
Dag 13 – Elimineer keuzevermoeidheid (FOMO)	122
Dag 14 – Elimineer zelfbeoordeling-vermoeidheid: heb zelfacceptatie in plaats van zelfkritiek en zelf-oordeel	125
Dag 15 – Vind depressie normaal en accepteer het zonder er een tweede laag op te creëren	127
Dag 16 – Depressie is een werkwoord: je 'deprimeert' je emoties... Laat ze weer stromen!	130
Dag 17 – Stap steeds in-en-uit de 'tunnel' met behulp van kleine, fysieke patroononderbrekingen.....	135
Dag 18 – Verwerk ook oude emoties zoals spijt, schuld of angst	137
Dag 19 – De angst oplossen? Waar ben je bang voor?	138

Dag 20 – Zing je blues.....	139
Dag 21 – Wees niet op een ongezonde manier te zelfvoorzienend: vraag om hulp.....	141
Dag 22 – Nogmaals: ontvang hulp van goede vrienden en toegewijde therapeuten	143
Dag 23 – Stop jezelf op te offeren en weg te cijferen	144
Dag 24 – Schrap & doorbreek eerst patronen van <i>moeten, perfectionisme, presteren en jezelf bewijzen</i>	145
Dag 25 – Herstel je grenzen: Je hoeft alleen maar te kiezen voor alles wat <i>jou</i> versterkt en energie geeft .	149
Dag 26 – Focus op wat je wilt, in plaats van wat je wilt vermijden	151
Dag 27 – Wat wil <i>ik</i> ? Wat is mijn missie? Wat wil mijn hart?.....	152
Dag 28 – Maak mensen blij: schenk jouw gift!.....	155
Dag 29 – Kijk kritisch of je leven <i>te</i> comfortabel is.....	157
Dag 30 – Het is niet 'gecompliceerd': <i>doe gewoon alsof</i> je energiek en vreugdevol bent... en je bent al genezen!	160
Dag 31 – Hersteld? Zoek nu weer de balans tussen werk en ontspanning	165

Dag 32 – Hard werken staat niet <i>per se</i> gelijk aan depressie / burn-out	167
Dag 33 – Ontdek hoe Byron Katie haar depressie overwon	169
Dag 34 – Pas deze tips toe tegen het piekeren	183
Dag 35 – Accepteer, tolereer, geef je over en onthecht	185
Dag 36 – Je intuïtie leidt je uit de burn-out of depressie	188
Dag 37 – Depressie overwinnen met aandacht: mindfulness.....	189
Dag 38 – Gebruik meditatie	190
Dag 39 – Stap uit je hoofd en in je lijf.....	191
Dag 40 – Positieve en helpende gedachten bij depressie	193
Dag 41 – Zie jezelf als reeds geheeld.....	194
Dag 42 – Wees niet serieus en lach vaak	195
Dag 43 – Non-dualiteit leert ons dat je jezelf niet 'in tweeën kunt splitsen'	196
Dag 44 – Doorzie de identificatie met datgene dat lijdt: het ego	198
Dag 45 – Maak de 'energie om je heen' schoon	199

Dag 46 – Heb een partner... Maar altijd vanuit je hart	200
Dag 47 – Vermoeid? Oefen dankbaarheid	201
Dag 48 – Vergeef	202
Dag 49 – Vergroot je zelfvertrouwen met deze 49 tips	203
Dag 50 – Nog geen doorbraak gehad? Doe dit als je in een depressie blijft hangen... ..	204
Dag 51 – Gewoon als 'gek' experiment: zeg hardop 'Help!' als 'gebed'... Het is kort en kan geen kwaad ...	205
Dag 52 – Gebruik de kracht van de kleine stap	207
Extra tips tegen stress	209
Tip 1 – Haal rustig en diep adem.....	210
Tip 2 – Elimineer FOMO: sta stil bij je <i>eigen</i> successen en geen race van het leven	211
Tip 3 – Stress op het werk? Vraag precies wat jouw rol is	213
Tip 4 – Een nacht goede nachtrust doet wonderen ..	214
Tip 5 – Beste manier voor stress-management? Volg (weer) je hart	215
Tip 6 – Pas de bekende nervositeitsremedie toe van dr. Claire Weekes: <i>floating</i>	216

Tip 7 – Ben je je vaak zorgen aan het maken? Zet je leven op papier	218
Tip 8 – Stress los je op door eenvoudiger te gaan leven: schrappen en weggooien	220
Tip 9 – Stap uit je hoofd, in je lijf met deze tips	222
Grenzen stellen: zo doe je dat.....	224
Beter je grenzen aangeven? De beste tips!.....	225
Maar eerst... Wat is de betekenis van 'over je grenzen heen gaan' en 'je grenzen aangeven'?	226
Tip 1 – Kijk eerst naar de oorzaak: Hoe het komt dat we onze eigen grenzen niet eens meer door hebben.....	227
Oorzaak 1: Je weet niet meer wat je <i>zelf</i> echt wilt.	227
Oorzaak 2: Je verwacht de verwachtingen van andere mensen met je eigen verwachtingen	228
Oorzaak 3: Je bent eraan <i>gewend geraakt</i> om over je grenzen heen te gaan.....	229
Oorzaak 4: Je gelooft je eigen negatieve gedachten	229
Tip 2 – Onderzoek wat het je oplevert om grenzen te stellen: waarom is grenzen aangeven belangrijk?.....	232
Tip 3 – Wat wil <i>jij</i> ?	234
Tip 4 – Voel hoe je grenzen aanvoelen	235

Tip 5 – Zeg duidelijk nee, maar wel zacht en liefdevol (hier vind je mooie voorbeelden!)	236
Tip 6 – Blijf bij je nee: laat jouw nee niet zomaar een ja worden.....	237
Tip 7 – Laat de verantwoordelijkheid waar het hoort: bij de ander (als dat zo is)	238
Tip 8 – Word proactief in het aangeven van je grenzen	239
Tip 9 – Offer jezelf niet op en cijfer jezelf niet weg....	240
Tip 10 – Aard jezelf.....	241
Tip 11 – Wees selectief in <i>wie</i> jij over je grenzen laat: vrienden, familie & partner.....	242
Conclusie: maak kleine stapjes en kies wat jij wilt!	243
Goed Voor Jezelf Zorgen: Lief Zijn Voor Jezelf En Voor Jezelf Kiezen	244
Tip 1 – Tijd voor jezelf! Zorg eerst goed voor jezelf, dan pas voor anderen	245
Tip 2 – Kies voor jezelf! Leer nee te zeggen en je grenzen aan te geven.....	247
Tip 3 – Doe iets ontspannends om voor jezelf te zorgen (zoals een sauna-bezoek)	249
Tip 4 – Zou jij je huisdier verwaarlozen?	250

Tip 5 – Als je niet voor jezelf zorgt, saboteer je jezelf	251
Tip 6 – Neem alleen klussen aan waar je gelukkig van wordt.....	252
Tip 7 – Verban alle 'zou moeten's' uit je leven: Vervang ze met 'Wat wil ik?'	253
Tip 8 – Draai je lichaam een beetje weg van de ander	256
Tip 9 – Geef geen ongevraagd hulp en advies.....	257
Tip 10 – Ken de twee uitzonderingen wanneer het <i>altijd</i> goed is om voor anderen te zorgen	258
Tip 12 – Je hoeft niet altijd iets voor iemand terug te doen: kies voor dankbaarheid!	260
Tip 13 – Neem deze tip met een korreltje zout: kies <i>keihard</i> voor jezelf.....	261
Tip 14 – Ga eens naar een stiltedag: de ultieme manier om voor jezelf te kiezen	262
Tip 15 – Merk alleen maar op hoe vaak je voor anderen wilt zorgen en turf dat.....	263
Tip 16 – Word een goede ontvanger.....	264
Tip 17 – Vraag gerust allerlei dingen aan andere mensen, ook hulp.....	266
Tip 18 – Kies voor jezelf: heb zelfliefde	268

Tip 19 – Maak er een prioriteit van om tijd voor jezelf te maken	269
Tip 20 – Zet 'tijd voor mezelf' in je agenda.....	270
Tip 21 – Neem kleine ik-momenten door je dag heen	271
Tip 22 – Weet dat alleen zijn niet hetzelfde is als eenzaam zijn	272
Tip 23 – Luister naar je hart, dan zorg je altijd voor jezelf	273
Tip 24 – Stop bloedzuigers	274
Tip 25 – Ga er eens tussenuit: vakantie!	275
Veel succes met het zorgen voor jezelf!.....	276
Leren Nee Zeggen? [14 Manieren & Tips] Zeg Netjes & Assertief Nee.....	277
Tip 1 – Nee zeggen? Zeg dan gewoon nee	279
Tip 2 – Gebruik de volgende knip-plak-zinnetjes om zonder schuld nee te zeggen.....	280
Tip 3 – Gebruik het overeenkomst-kader om stijlvol nee te zeggen.....	281
Tip 4 – Oefen alvast met het woordje 'kee' (Oefening van Omdenken).....	282
Tip 5 – Maak van nee jouw standaardantwoord.....	283
Tip 6 – Breng jouw nee in de vorm van een ja	285

Tip 7 – Zeg je tóch nog ja? Laat de ander dat dan waardenen.....	286
Tip 8 – Zeg ja tegen het hier-en-nu, en dat is soms een nee	287
Tip 9 – Verbreek ‘rapport’	289
Tip 10 – Gebruik de ‘positieve nee’	290
Tip 11 – Besef dat ‘nee’ ook een antwoord is	291
Tip 12 – Je hoeft jouw ‘nee’ niet uit te leggen	293
Tip 13 – <i>Niet mijn probleem</i> : heb je eigen intenties, doelen, dromen en waarden helder	295
Tip 14 – Lees alles over grenzen stellen	297
Balans In Je Leven Vinden: Hoe?	299
Waarom is balans in het leven zo belangrijk?	300
Er zijn 2 soorten mateloosheid (disbalans)	302
Tip 1 – Neem niet te veel: ontwikkel de eigenschap van matigheid	303
Tip 2 – Neem ook niet te weinig.....	304
Tip 3 – Stop tijdig.....	304
Tip 4 – In balans leven? Pas zelfdiscipline toe.....	304
Tip 5 – Leer je eigen grenzen kennen.....	304
Tip 6 – Geef je grenzen aan en krijg wat je nodig hebt	305

Tip 7 – Stop met het zoeken naar balans	306
Tip 8 – Wees even stil	308
Tip 9 – Ontwikkel tevredenheid	308
Om hulp durven vragen (en aanvaarden)	310
Hulp vragen is géén teken van zwakte (en aanvaarden ook niet)	311
Laat je blokkades los voor het vragen van hulp	313
Extra tips om hulp te vragen	315
Meet-oefening: wat is jouw houding ten opzichte van hulp vragen?	317
Jezelf wegcijferen voor anderen: stop jezelf op te offeren	319
Jezelf wegcijferen (opofferen) is geen liefde.....	320
Jezelf wegcijferen is ook geen cadeau dat je geeft	320
Jezelf wegcijferen is angst en schuld.....	320
Cijfer jezelf niet meer weg: opoffering werkt niet	321
Niet alle vormen van 'geven' zijn goed... Maar geef wel!	321
Verschil tussen opoffering en geven: geven is goed! .	322
Ontneem anderen bovendien niet hun groei.....	323
Alles Over Pleasen & 18 Tips Om Pleasen Af Te Leren [Confronterend]	326

Pleasen afleren? Gebruik deze tips... ..	326
Tip 1 – Stoppen met pleasen is nee zeggen... en dat doe je zo!	327
Tip 2 – Please-gedrag afleren? Geef je grenzen aan en heb hogere standaarden	329
Tip 3 – Het gedrag van de pleaser is duidelijk te herkennen... herken deze kenmerken en verander het	330
Tip 4 – De pleaser zegt sorry voor alles, zelfs als het in de verste verte niet zijn/haar schuld is	334
Tip 5 – Heeft pleasen iets met angst te maken? Angst is zeker een belangrijke oorzaak.....	336
Tip 6 – Kijk naar jouw intentie achter het pleasen	337
Tip 7 – Wees niet afhankelijk van waardering van anderen	338
Tip 8 – Pleasen in een relatie? Niet doen... ..	339
Tip 9 – Een kind pleasen? Dat moet je al helemaal niet doen... ..	340
Tip 10 – Doe jezelf niet anders voor dan je bent.....	341
Tip 11 – De pleaser is meer bezig met de behoeften van anderen dan met de behoeften van zichzelf.....	342
Tip 12 – De pleaser is te aardig en vermijdt conflicten... ga ze juist aan!	344

Tip 13 – Een bijzondere oplossing voor de pleaser... het is een talent!	345
Tip 14 – Ontwikkel charisma, want charismatische mensen pleasen niet	346
Tip 15 – Verander jezelf niet voor een ander	347
Tip 16 – Heb eigenwaarde.....	348
Tip 17 – Het tegengif voor pleasers? Wees een leider	349
Tip 18 – Hoe kun je het beste omgaan met een pleaser?	350
Quarter Life Crisis: Wat Is Het & Hoe Kom Je Eruit?	
[Kenmerken & Tips]	351
Wat is de Quarterlife crisis?	351
Hoe herken je een Quarterlife Crisis? Alle kenmerken...	353
Teken aan de wand 1: je ervaart een gevoel van depressie	353
Teken aan de wand 2: de drang om thuis te blijven wordt groter	353
Teken aan de wand 4: je verstijft verder en kruipt in je schulp	354
Teken aan de wand 5: nostalgie	355

Teken aan de wand 5: je doelloosheid leidt tot angst op depressie of burn-out.....	355
Teken aan de wand 6: andere mensen ondernemen wél actie: de <i>bloomers</i>	355
Teken aan de wand 7: dat verdomde liefdesleven... ..	356
Teken aan de wand 8: je vult je leegte met net-niet-dingen	356
Teken aan de wand 9: je werk is niet wat je had gehoopt.....	356
Teken aan de wand 10: je weet stiekem al dat de baan niet voor jou is.....	357
Teken aan de wand 11: omdat je je verstijft voelt, blijf je zitten waar je zit	357
Teken aan de wand 12: je droomt volop van wat je wel zou kunnen doen	358
Teken aan de wand 13: harder en meer werken om de leegte op te vullen.....	358
Teken aan de wand 14: je denkt terug aan wie je vroeger dacht nu te zullen zijn	358
Hoe los je een quarterlife crisis op? De 6 beste tips...	360
We moeten zoveel... Doorbreek dat! (Veel moeten van jezelf) [9 Tips]	362

Veel mensen leggen druk op zichzelf – óók om dingen voor andere mensen te doen... ..	363
Veel mensen moeten zoveel dingen: ze moeten zichzelf verbeteren.....	364
Laten we naar de tips gaan kijken... ..	365
Tip 1 – Leef 'kaizen': wees tevreden met alle kleine stappen die je maakt.....	366
Tip 2 – Overwin perfectionisme	368
Tip 3 – Lees Het Zelfverwoestingsboek	369
Tip 4 – Laat het streven los	372
Tip 5 – Stel grenzen en zeg nee	374
Tip 6 – Kom gerust terug op beslissingen.....	376
Tip 7 – Schrap alle troep uit je agenda (en ja, inclusief afspraken bij die eigenlijk 'moeten')	377
Tip 8 – 'Moetens' rigoureu s chrappen? Lees dit nog eens het kernhoofdstuk over depressie en burn-out.	378
Tip 9 – Wees eens wat liever voor jezelf	379
Perfectionisme overwinnen: 24 snelle tips & perfectionist-kenmerken	380
Wat is perfectionisme en perfectionistisch gedrag? ..	381
Perfectionisme afleren en loslaten? Alle tips... ..	381

Tip 1 – De belangrijkste tip is: verwerk de <i>onbewuste</i> oorzaak van perfectionisme.....	382
Tip 2 – Ken de meestvoorkomende oorzaak van perfectionisme: angst	384
Tip 3 – Verwerk schuldgevoelens: aan wie ben je het verschuldigd om alles perfect te doen?	386
Tip 4 – Doe deze affirmaties om perfectionisme te overwinnen	387
Tip 5 – Verban alle 'moetens' uit je leven	388
Tip 6 – Maak de identificatie als perfectionist ongedaan	389
Tip 7 – Groei>perfectie: begin gewoon met 5 minuten aan iets te werken.....	391
Tip 8 – Een perfectionist denkt: 'alles of niets' – Jij denkt: gewoon doen	395
Tip 9 – Jouw 80% is iemand anders zijn 110%.....	397
Tip 10 – Perfect is de vijand van goed	399
Tip 11 – Maak van 'kleine actie' jouw mantra.....	401
Tip 12 – Heb geen perfecte planning en voorbereiding: sta open voor nieuwe dingen!	404
Tip 13 – Ga juist voor de fout! Fouten bestaan niet, enkel feedback	407

Tip 14 – Het enige wat je hoeft te doen, is opdagen: laat jezelf zien	408
Tip 15 – Leef met eigenwaarde en 'wholehearted': ik ben genoeg! Geef jezelf volledig!.....	411
Tip 16 – Word een 'ware perfectionist'... Heb vertrouwen in de perfectie die reeds in alles aanwezig is	413
Tip 17 – Doorzie de leugens van het ego: geloof dat je al perfect bent zoals je bent!	415
Tip 18 – Betrek wat anderen vinden niet op jezelf.....	416
Tip 19 – Het sociale schild / masker is perfectionisme: zet die verdediging af en laat jezelf zien	417
Tip 20 – Geef liefde aan het deeltje perfectionisme in je: zie je talent.....	418
Tip 21 – Zie dat perfectionisme een kansloze missie is... en word een <i>imperfectionist</i> !	419
Tip 22 – Perfectionisme overwinnen? Bestempel opnieuw wat perfect is.....	421
Tip 23 – Werk niet over om je project 'af' te maken: werk zal nooit 'af' zijn en het leven is nooit 'af'	423
Tip 24 – Geef je over en heb acceptatie: je hoeft niks te verbeteren of te controleren	425

Overprikkeld? Zo kun je je beschermen tegen prikkels [9 Tips].....	427
Wat is overprikkeling?.....	428
Wat zijn prikkels? Ze kunnen zintuiglijk, emotioneel en cognitief binnenkomen	428
Wie kan te maken krijgen met overprikkeling?.....	428
Het sluwe gevaar van cognitieve overprikkeling	429
Fases van overprikkeling	431
Tip 1 – Creëer een prikkelarme omgeving met deze twee acties	431
Tip 2 – Kom tot rust in de weekenden en avonden....	432
Tip 3 – Zoek niet meer steeds naar afleiding	432
Tip 4 – Stop de FOMO-prikkels.....	433
Tip 5 – Begrijp dat je verstand steeds opnieuw op gang gebracht moet worden	434
Tip 6 – Doe je kantoorwerk? Wees super streng en voer rigoureuze wijzigingen door	436
Tip 7 – Maak van rust jouw belangrijke waarde.....	438
Tip 8 – Pas effectiviteit en focus toe	439
Imposter Syndrome: Wat Is Het?	440
Imposter syndrome/Oplichterssyndroom: wat moet je hierbij denken?	440

Hebben we het allemaal een beetje?.....	441
Bang voor ontmaskering	441
Geen officiële diagnose	441
De link met het Dunning-Kruger effect	442
Onzeker zijn over succes	442
Imposter syndrome en voorbereiding.....	443
De volgende horde.....	443
Coaching helpt het zelfvertrouwen te vergroten	444
Risico op burn-out.....	444
Risico op vluchtgedrag	444
Imposter syndroom: is er een oplossing?	445
Steun zoeken: hoe doe je dat?.....	445
Steun gevonden	446
Emoties Verwerken, Blijvend Loslaten & Opruimen	447
[Stap 1 – bewust worden dat de (oude) emotie er is]	450
[Stap 2 – de emotie volledig accepteren en voelen: het uiten van de emotie]	452
[Stap 3 – Nu je de emoties aandacht hebt gegeven, kun je ze als volgt loslaten]	474
Alle stappen uit dit hoofdstuk zijn impliciet en expliciet aanwezig in de volgende methodieken.....	482

Zelfliefde & Zelfacceptatie vergroten? 26 tips om van jezelf te houden!	488
De betekenis van zelfliefde & zelfacceptatie	489
Waarom is zelfliefde zo belangrijk?	491
Alle effectieve tips om te gebruiken [Jezelf accepteren en liefhebben zoals je bent]	494
Tip 1 – Stop met zelfkritiek.....	495
Tip 2 – Zeg de volgende zelfliefde- en acceptatie-affirmaties hardop	498
Tip 3 – Spreek zelfacceptatie uit en 'tap' de energie-knooppunten in je lichaam los	501
Tip 4 – Doe aan 'spiegelwerk': speciale zelfliefde-affirmatie	503
Tip 5 – Laat je inspireren door het lied van Harrie Jekkers: 'Ik hou van mij'	504
Tip 6 – Zorg voor jezelf	505
Tip 7 – Zorg voor anderen	506
Tip 8 – Val in het diepe dat 'zelfacceptatie' heet en vertrouw	507
Tip 9 – Mediteren doet wonderen voor zelfacceptatie	508
Tip 10 – Ga de uitdaging aan om jezelf te accepteren	509

Tip 11 – Bewaak je grenzen.....	510
Tip 12 – Heb een lief intern stemmetje dat jezelf accepteert	511
Tip 13 – Laat perfectionisme gaan: weet dat je goed genoeg bent	512
Tip 14 – Waardeer en houd van jezelf in al je kwetsbaarheid en imperfecties.....	514
Tip 15 – Stop jezelf af te wijzen: er is niks mis met jou, maar jij bent de enige op de wereld die dat continu tegenspreekt	516
Tip 16 – Ga naar de plek die altijd liefdevol voor je is: vind zelfliefde in je eigen hart	519
Tip 17 – Zoek jouw ultieme vervulling en liefde niet in een relatie	523
Tip 18 – Wees er oké mee om alleen te zijn.....	525
Tip 19 – Wees eerlijk tegen jezelf over je emoties... En voel ze!	526
Tip 20 – Doe deze meditatie van Louise Hay.....	527
Tip 21 – Vergeef jezelf en iedereen, dan komt zelfacceptatie vanzelf.....	529
Tip 22 – Wees een kampioen in niet oordelen.....	530
Tip 23 – Laat sociaal conformistisch gedrag los (goedkeuring van anderen krijgen)	531

Tip 24 – Gebruik dit simpel gebed/intentie.....	532
Tip 25 – Wacht niet met zelfliefde: start nu!.....	533
Inzicht voor zelfliefde – Je zal toch echt van jezelf moeten houden voordat je van jouw gewenste partner kunt houden.....	534
Heb zelfliefde zodat je genoeg hebt voor <i>iedereen</i>	536
Inzicht voor zelfliefde – Zie dat jij liefde bent	537
Ben jij afhankelijk van anderen voor liefde en geluk?	540
Van jezelf houden? De ware betekenis van liefde.....	541
Zelfliefde vergroten? Jij <i>bent</i> liefde.....	545
En dan komen we op het punt waarop we beseffen dat we onze liefde moeten <i>geven</i>	547
Lees dit gedicht over zelfliefde.....	549
Succes met het houden van jezelf en het accepteren van jezelf!	552
Bonus-hoofdstuk: Eenvoudig Leven, Minimalisme & Simpele Levensstijl	553
De betekenis van minimalisme en de minimalistische levensstijl	554
Stappenplan minimalisme: heb minder spullen! Zo kun je leven met zo weinig mogelijk spullen.....	556

Tip 1 – 5 - Versimpel je leven: de eerste 5 tips om je leven te ordenen	558
Tip 6 – Schrap een boel activiteiten en projecten: wat je overhoudt is een rustiger en relaxt leven	561
Tip 7 – Minder werken? Tips om dit te bereiken!	563
Tip 8 – Minimalisme doorgevoerd in je interieur? Een minimalistisch huis... ..	565
Tip 9 – Test ook eens de kunst van sober leven: leren leven met weinig geld	566
Tip 10 – Eenvoudig leven? Voer minimalisme door in je kledingkast	567
Tip 11 – Koester degenen van wie je houdt	568
Tip 12 – Meteen goed beginnen met eenvoudig leven? Doe de minimalisme-challenge	569
Conclusie: eenvoudig leven? Verander je levensstijl integraal... ..	570
Bonus-hoofdstuk: Hoe Ontspullen? 15 Tips! [Checklist]	571
Waarom zou je ontspullen?	572
Tip 1 – Ontspul iedere dag een beetje via deze checklist	573
Tip 2 – Is het verhogende of verlagende energie?	579
Tip 3 – Gebruik ik dit?	580

Tip 4 – Pak de zak van Het Leger des Heils en ga ermee door je huis	582
Tip 5 – Dient het je?	582
Tip 6 – Is het oud? Is het dood? Is het slapende energie? Rouw, laat los en ga door	583
Tip 7 – Neemt het ruimte in beslag zonder dat het enige waarde toevoegt aan je leven?	584
Tip 8 – Zit het in je energetische space en neemt het energie?	585
Tip 9 – Ontspul ook je computer en smartphone.....	585
Tip 10 – Maak foto's van wat je weggooit.....	585
Tip 11 – Laat je niet stoppen door sentimenten, gedachten en angst: zie dat schone leven!	585
Tip 12 – Spullen kosten tijd: hoeveel <i>kost</i> het je om vast te blijven houden aan spullen?	587
Tip 13 – Zo ontpul je jouw <i>activiteiten</i>	588
Tip 14 – Stop niet bij spullen en activiteiten... Ontspul je hele leven!	590
Tip 15 – Ontspul je verantwoordelijkheden: welke kun jij uit je leven schrappen?	592
Bonus-hoofdstuk: 39 Tips Tegen Piekeren [Werkt!]	597

1 Inzicht In gedachten verzonken: een roof op jouw levensenergie... ..	597
2 Inzicht Eerst een verhaal van Eckhart Tolle over hoe 'gewoon verraderlijk' piekeren kan zijn	598
3 Inzicht Hoe zijn onze (dwangmatige) gedachten ontstaan?	600
4 Inzicht Je gedachten zijn een prachtig instrument... totdat het overgaat in piekeren en dwanggedachten	603
5 Tip Wees de meester over je verstand: gebruik je gedachten als instrument / student en zonder 'zelf' erin	605
6 Inzicht Je geconditioneerde gedachten laten geen ruimte voor ontdekking	607
7 Inzicht In gedachten verzonken? Dat is ook een roof op jouw geluukmomentjes	610
8 Tip Bewust zijn van je gedachten is gewoon al het enige wat nodig is om de klus te klaren	611
9 Tip Geloof in de realiteit in plaats van gedachten: De Realiteit = Goed = God (Byron Katie)	615
10 Tip Gedachten mogen er gewoon zijn... als iets wat jij waarneemt!	617
11 Tip Maak jezelf bekend met onderstaande 3 metaforen voor je verstand	618

12 Tip Doorbreek het pieker-patroon met een patroononderbreking.....	622
13 Tip Neem actie, want dan komen gedachten in balans.....	623
14 Tip Luister dus niet naar je gedachten – maar wel naar je intuïtie – om uit het piekeren te stappen	626
15 Tip Raak in je lichaam	627
16 Tip Pieker je te veel? Gebruik dan vanaf nu je hart vóór je verstand	630
17 Inzicht Waarom komt het lichaam / het hart eerst, en dan pas het denken?	630
18 Tip Neem waar!	632
19 Inzicht In gedachten verzonken zijn (piekeren) leidt tot lijden.....	633
20 Tip Wees in het hier-en-nu	635
21 Inzicht De hoogst mogelijke kwaliteit komt niet uit conditionering (ervaringen uit het verleden), maar vanuit het 'Zijn' in je lichaam	636
22 Inzicht Die ware intelligentie van 'Zijn' is trouwens van en voor iedereen	639
23 Tip Omarm het niet-weten, en de hoogst mogelijke kwaliteit zal komen (zonder gepieker).....	641

24 Tip Laat al je <i>generalisaties</i> los om in een toestand van niet-weten te raken.....	649
25 Tip Wil je echt diepe en betekenisvolle relaties met mensen? Denk dan niet, maar ervaar zonder vooroordeel	650
26 Inzicht Het is eenvoudig: het niet-weten zal natuurlijk en spontaan voor je werken	650
27 Inzicht 'Ik denk, dus ik ben', klopt dat wel?	653
28 Inzicht Ik <i>ben</i> de ruimte met daarin onder andere de denker & de dromer.....	656
29 Tip Lees deze bulletpoints voor rust in je hoofd door verlossing van het verstand.....	660
30 Inzicht Hoe we via verslavingen tevergeefs wegluchten voor ons gepieker	661
31 Tip Maak een shift van denken naar bewuste aanwezigheid	663
32 Tip Vind en creëer stilte	664
33 Tip Train jezelf met meditatie in rust in je hoofd & stoppen met dwangmatig piekeren... ..	666
34 Tip ...En probeer niet te hard te stoppen met piekeren	667
35 Tip Sterker nog... ga juist (diep) nadenken!	668
36 Tip Schrijf al je piekergedachten op papier.....	670

37 Tip 'Ontspul' je agenda en levensstijl... en wees voorbereid op de weerstand van je verstand	671
38 Tip Maak de toon van je piekergedachten belachelijk	673
39 Tip Bepaal wat je écht belangrijk vindt en focus je daarop	674
Bonus-hoofdstuk: Je hart volgen - Hoe luister ik naar mijn hart? Betekenis & Tips	676
Wat zal ik kiezen: mijn hart of mijn verstand?	677
Wat is de betekenis van 'je hart volgen'?	679
Waarom zou je je hart volgen?	680
Je hart volgen lijkt gek voor de buitenwereld (het ego)	682
'Is het niet eng om mijn hart te volgen? Dan ben ik niet beschermd!'	683
Doe de 'fear setting'-schrijfoefening	685
'En wat als ik geen geld ga verdienen als ik mijn hart volg?'	687
Wat zijn de superkrachten van het hart?	688
Je zal geen spijt krijgen als je je hart volgt	691
Hoe volg je je hart?	693
Lees het boek 'The Power of the Heart' (Aanrader!) .	695

Meer van Rubin Alaie..... 697

Inleiding

Hoe kom je uit een burn-out? Wat zijn de verschijnselen en symptomen? Hoe kun je het **voorkomen** en wat is de beste **behandeling**? Hier vind je de **stappen en tips** om je niet meer uitgeput, moe en burn-out te voelen. Zie dit als complete 'wiki' inclusief tips om burn-out te overwinnen.

Misschien stel je jezelf een of meerdere van onderstaande vragen:

- Wat te doen bij een zware of beginnende **burn-out**?
- Hoe ziet het herstelproces voor een burn-out eruit?
- Wat zijn de symptomen?
- Wat zijn de beste praktische tips tegen burn-out om direct toe te passen?

In dit boek vind je een uitgebreide uitleg en tips zodat je uit een burn-out kunt komen.

Ook raak ik in dit boek een verwant fenomeen aan: **depressie**, omdat een depressie-diagnose volgens de DSM sterk overeenkomt met burn-out. Hoe kom je uit een depressie of dip? Wat zijn de verschijnselen en wat is de beste behandeling om de depressie of neerslachtigheid te stoppen en te helen? Ook deze fragiele gebieden verken ik via dit boek.

Zo werkt dit boek

Dit is geen doorsnee boek. Ik heb namelijk besloten om de boel om te gooien: Waar je in een normaal boek over burn-out een uitgebreide definitie, symptomenlijst en persoonlijke verhalen van de auteur te horen krijgt... houd ik dat informatieve gedeelte liever zo beknopt mogelijk.

Dit boek behandelt op volgorde de volgende zaken:

1. Aan het begin van dit boek vind je wat **basiskennis** over burn-out en depressie.
2. Daarna geef ik je direct 50 praktische tips. In dit boek krijg je van mij **vooral gewoon alle tools en tips om uit te gaan testen hoe je jezelf kunt helpen**: *Wat gebeurt er met mijn gevoel als ik bepaalde dingen op een andere manier ga doen in mijn leven?* Ik bied je dus - via dit boek - iedere dag allerlei experimentjes en tips aan om een burn-out te verlichten.
3. Vervolgens ga ik via extra hoofdstukken dieper in op de verschillende aspecten van burn-out. Zo vind je uitgebreide hoofdstukken met alle tools met betrekking tot **overprikkeling, quarterlife crisis, impostor syndrome, zelfzorg, balans, nee zeggen, hulp vragen, piekeren, pleasen, emoties verwerken, zelfliefde en grenzen stellen**.

4. Tot slot ga ik dieper in op **mijn eigen burn-out-verhaal**. Eerst wil ik dat jij praktisch vooruitkunt.

Het kerndeel van dit boek bevat tips die gelabeld zijn als *dagen*. Iedere dag bevat een tool, tip, inzicht of uitnodiging om iets te gaan doen om zo je vermoeide, opgebrande, nerveuze, stressvolle, neerslachtige en/of depressieve gevoel te verlichten.

De uitnodiging van dit boek is om iedere dag een hoofdstuk als intentie mee te nemen in je dag. Met andere woorden: dit boek werkt als volgt...

- **Op sommige dagen geeft dit boek jou letterlijk een handeling** die je gedurende die dag doet. Je mag de tool, techniek of tip toepassen zoals het in het betreffende hoofdstuk beschreven staat.
- **Op sommige dagen geeft dit boek je een inzicht.** Dit inzicht kun je als intentie meenemen in je dag: je leest de tekst die bij de nieuwe dag staat en neemt dat mee als intentie in je dag.

Na een aantal maanden kun je vervolgens het verschil in jouw leven opmerken: hoeveel beter voel je je nu? Laten we er samen achter komen!

Extra steun bij dit boek

Omdat jij de commitment hebt gemaakt om aan dit boek te beginnen en daarmee jezelf te ontwikkelen, bied ik je graag wat extra steun aan.

Kun je bijvoorbeeld een extra stok achter de deur gebruiken om met de inhoud van dit boek aan de slag te gaan? Je mag op verschillende manieren jouw ervaringen en voortgang met me delen. Dat kan bijvoorbeeld via de volgende wegen:

- Je mag me altijd mailen op **hallo@rubinalaie.nl** met al je vragen. Ook kun je me uiteraard gewoon vertellen dat je met dit boek begonnen bent en wat je intentie is. Intenties komen namelijk altijd uit, dus deel het gerust met me!
- Je kunt met de andere lezers van mijn boeken in contact treden door een account te maken en **berichtjes te plaatsen op mijn lezerscommunity: ga naar community.hetnlpcollege.nl**. Ik reageer sowieso op ieder bericht, evenals mijn andere enthousiaste lezers. Dus voel je welkom om mee te praten!
- Je kunt ook op Instagram aan me laten weten hoe het met je voortgang gaat. Dat kan via mijn account **@rubin_alaie**

Basiskennis over burn-out en depressie

Graag begin ik met een aantal korte hoofdstukken om te behandelen wat burn-out precies is, wat de symptomen zijn en wat mogelijke oorzaken.

Ook behandel ik de overeenkomsten tussen burn-out en depressie. Immers, volgens de DSM – het wereldwijd leidende doktershandboek voor diagnostiek – zijn veel symptomen van depressie gelijk aan burn-out.