

Van overprikkeling naar ontspanning

Van overprikkeling naar ontspanning

Een praktische gids voor het reguleren van het zenuwstelsel

I.C. Chenin

Colofon

Auteur: I.C. Chenin

Titel: Van overprikkeling naar ontspanning

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403824550

Eerste druk: 2025

Van dezelfde auteur verscheen ook *Wij zijn samen niet alleen*, een boek over partnerrelaties en autisme, *Grip op je leven, regie vanuit je hart*, geschreven voor iedereen die verlangt naar meer (be)grip, balans en zelfliefde in het leven, *Adem. Jij bent veilig*, een gids om je door een paniekaanval heen te helpen, *Kintsugi & Relaties: De kracht van onze barsten, de scherven van verbinding*, geïnspireerd door het Japanse Kintsugi, het met goud herstellen van gebroken keramiek, laten we zien hoe relaties helen door breekbaarheid niet te verbergen, maar te omarmen en *Toen alles stilviel*, ons waargebeurde verhaal over Corona en coma, ternauwernood overleven, angst, herstel en liefde, *Zoals ik ben* een gids voor rust, ritme en ruimte: zelfzorg bij autisme.

© 2025 I.C. Chenin

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Voor meer informatie:

https://publishnl.bookmundo/site/userwebsite/index/id/i.c._chenin

<https://autisme-in-verbinding.nl>

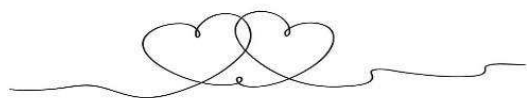
Voorwoord

Welkom bij deze gids, die je meeneemt op een reis naar rust, verbinding en innerlijke heling. In een wereld die vaak snel, druk en onvoorspelbaar is, kan het lastig zijn om jezelf echt te voelen en te begrijpen. Zeker wanneer je te maken hebt autisme, paniek en trauma, kan het voelen alsof je voortdurend in overlevingsstand staat. Deze gids biedt je een handvat om stil te staan, te kalmeren en te luisteren naar wat je lichaam en je innerlijk je willen vertellen. Het is geen snelle oplossing of een pasklare methode, maar een compassievolle uitnodiging om stap voor stap meer rust te vinden en je eigen binnenwereld te leren kennen. Door eenvoudige somatische oefeningen en een zachte kennismaking met innerlijke delen leer je op een veilige manier spanning los te laten en jezelf beter te begrijpen. Dit proces helpt je om je zenuwstelsel te reguleren en creëert ruimte voor heling die diep van binnen plaatsvindt. Of je nu voor het eerst hiermee werkt of al bekend bent met deze technieken, deze gids nodigt je uit om met mildheid en nieuwsgierigheid naar jezelf te kijken.

Er is altijd een weg terug naar jezelf en dit boek helpt je die stap voor stap te vinden.

We wensen je veel rust, moed en liefdevolle aandacht toe op je pad.

Met warmte en respect,



I.C. Chenin

