

1. Inleiding – Thuiskomen in jezelf

We leven in een wereld vol prikkels, verwachtingen en beweging. Alles lijkt altijd maar door te gaan. En ergens onderweg raken we het contact met onszelf langzaam kwijt. Niet omdat we iets verkeerd doen, maar omdat het leven soms gewoon hard gaat.

Misschien herken je dat gevoel: alsof je op de automatische piloot leeft. Alsof je hoofd overuren draait en je lichaam op slot zit. Alsof je ergens diep vanbinnen weet dat er iets anders mogelijk is – meer rust, meer zachtheid, meer verbinding – maar je weet even niet waar je moet beginnen.

Dit boek is een uitnodiging om weer te landen. Niet door nóg meer te moeten, maar juist door te verzachten. Door te gaan luisteren. Naar je adem, je lichaam, je gevoel. Naar wat er binnenin jou écht leeft. Dit boek bevat handvatten, oefeningen en rituelen die je kunnen helpen om stap voor stap weer contact te maken met jezelf. Deze handvatten zijn simpel, maar krachtig. Ze zijn bedoeld om je bewustzijn te openen en je aandacht naar je binnenwereld te brengen. Dit boek vraagt niet om perfectie, geen ingewikkelde stappenplannen of

resultaatgerichte doelen. Het vraagt alleen maar om zijn. Om aanwezig zijn bij wat er is.

Dit is geen race. Het is een uitnodiging om jezelf opnieuw uit te nodigen voor een moment van rust, verbinding en reflectie. Er zijn geen regels en er is geen goed of fout. Neem wat je nodig hebt en laat de rest voor wat het is. Kom iedere keer weer terug bij jezelf, elke dag opnieuw. De antwoorden zitten al in jou.

Waarom ik dit boek schreef

Ik werk dagelijks met mensen die verlangen naar verbinding – met zichzelf, hun lijf, hun gevoel en hun intuïtie. In mijn praktijk *Puur & Vrij* begeleid ik mensen via ademwerk, sjamanisme, transformational cupping, plantmedicijnreizen en coaching. Maar daarachter ligt iets groters: mijn diepe vertrouwen dat iedereen een innerlijke wijsheid draagt. Iets in jou weet al lang wat je nodig hebt.

Ook ik heb zelf moeten leren luisteren. Mezelf weer voelen. Door de lagen van bescherming, overleving en ruis heen. Dat is geen rechte lijn geweest, en soms nog steeds niet. Maar telkens weer mag ik terugkeren naar mezelf. En dat terugkeren is precies waar dit boek over gaat.

Door alles wat ik geleerd heb, en de ervaringen die ik met mijn cliënten en mezelf heb gedeeld, ben ik gaan begrijpen dat het de kleine, dagelijkse momenten van bewustzijn zijn die het verschil maken. Het zijn de momenten van stilte, de ademhaling die we bewust maken, de vragen die we onszelf stellen en het kiezen voor rust. Dit boek is bedoeld om je daarbij te helpen.

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Je vindt hier vragen, oefeningen en rituelen die je stap voor stap kunnen helpen thuiskomen bij jezelf. Geen toverformules, geen ingewikkelde methodes. Gewoon handvatten die je kunt gebruiken op jouw manier, in jouw tempo. Neem wat bij je past, laat liggen wat niet resoneert. Vertrouw op je eigen ritme.

Leg dit boek gerust naast je bed, in je tas of op je altaar. Pak het erbij wanneer je voelt dat je jezelf even kwijt bent. Wanneer je hoofd te hard praat. Of wanneer je weer wilt voelen waar je thuishoort: in jezelf. Na ieder hoofdstuk is er ruimte om jouw inzichten op te schrijven.

Als je deze hoofdstukken doorleest, wil ik je uitnodigen om niet alles in één keer te willen doen. Dit boek is geen checklist van dingen die je moet afvinken. Het is een uitnodiging om in het moment te

zijn en te luisteren naar wat er nu nodig is. Het gaat niet om het eindresultaat, maar om de ervaring van elke stap die je zet. De weg die je bewandelt, de momenten die je neemt om te stoppen en in te ademen.

En als je jezelf afvraagt of je 'goed bezig' bent, weet dan: het gaat niet om de snelheid, de perfectie of het eindpunt. Het gaat om je aanwezigheid. Jij bent genoeg, precies zoals je bent.

Ik wens je een zachte reis toe.

Met ruimte om te ademen.

Met moed om te voelen.

En met liefde voor wie jij in wezen bent.

***“Ik hoef niet
harder te helen.***

***Ik mag zachter
worden.***

Zakken. Voelen.

***En rust vinden
onder de ruis.”***

8. Rust vinden onder de oppervlakte

*Je lichaam als poort naar ontspanning, veiligheid en
thuiskomen*

Soms denken we dat rust hetzelfde is als 'niets doen'.
Maar echte rust — diepe, draagkrachtige rust —
ontstaat niet in stilstand alleen. Het ontstaat wanneer
je lichaam zich veilig genoeg voelt om te *loslaten*.

Veilig genoeg om te zakken.
Om niet meer te scannen.
Om niet meer te overleven.
Om te *zijn*.

Maar hoe vaak laten we onszelf echt zakken? Zonder
controle, zonder moeten, zonder meteen iets op te
lossen?

We willen vaak rust vinden door dingen op te lossen.
Door beter te worden. Sneller te helen. Duidelijker te
voelen. Maar echte rust ontstaat niet in je hoofd. Die
ontstaat dieper. In je zenuwstelsel. In de lagen waar je
jezelf niet kunt 'aansturen', maar alleen mag
ontmoeten. Echte ontspanning vraagt om veiligheid.

Onder het denken.
Onder de spanning.
Onder de controle.
Daar leeft jouw onderstroom.
En dáár wil je lijf je naartoe brengen.

Hoe je zenuwstelsel werkt

Je lichaam reageert op alles wat er gebeurt. Niet met woorden, maar met spanning of ontspanning. Met openen of sluiten. Met adem of verkramping.

De **nervus vagus- de rustzenuw van je lichaam** is de tiende hersenzenuw die dit systeem verbindt van je hersenen naar je gezicht, keel, hart, longen, maag, darmen en bekken. Het is de drager van rust, verbinding en herstel. Als deze zenuw actief is, kun je ademen, verteren, voelen, verbinden. Het helpt je:

- te verbinden
- te ontspannen
- emoties te reguleren
- trauma's te verwerken
- te ademen, verteren en herstellen

Als deze zenuw actief is, schakelt je lichaam over van vechten, vluchten of bevriezen — naar *aanwezig zijn*. Zacht. Helder. In verbinding met jezelf en de wereld om je heen.

Veel mensen leven in een chronisch geactiveerd systeem. Altijd 'aan'. Scannend. Alert. Maar als de nervus vagus weer mag stromen, ontstaat

er ruimte om te zakken. Dan kun je weer voelen, vertragen, loslaten.

De **psoas - de spier van de ziel** is een diepe heupspier die je wervelkolom verbindt met je bovenbenen. Maar meer nog dan een fysieke spier, is het een plek waar het lichaam oude spanning vasthoudt. Deze spier verkrampt bij gevaar – letterlijk, bij stress. Maar óók als je dingen inslikt, vasthoudt, niet mag bewegen. Hij draagt oud verdriet, angst en onderdrukte kracht. Denk aan:

- angst die niet mocht
- tranen die werden ingeslikt
- situaties waarin je moest volhouden, bevrozen, aanpassen

Als je de psoas leert ontspannen, kan er diepe heling plaatsvinden. Je ademt ruimer. Je staat steviger. Je zakt weer in je basis.

De psoas verkrampt bij stress. Vaak ongemerkt. En dat kan leiden tot fysieke klachten (lage rugpijn, heupspanning, spijsverteringsklachten), maar ook tot emotionele onrust of paniekgevoelens.

Door liefdevolle aandacht, beweging en zachtheid kan deze spier ontspannen – en komt er letterlijk ruimte in je lichaam. Je adem zakt dieper. Je buik ontspant. Je voelt je gedragen.

Je nervus vagus en je psoas werken samen als poorten naar veiligheid. Ze vertellen je: je mag loslaten. Je mag zakken. Je mag thuiskomen.

Reflectievragen:

Voel je lijf als je deze vragen leest...

- Waar in mijn lichaam voel ik het meeste spanning of verkramping?
- Wanneer voel ik me fysiek het veiligst? En wanneer juist niet?
- Wat doet mijn ademhaling als ik iets spannend vind?
- Wat houd ik vast dat ik niet meer hoeft te dragen?
- Welke beweging vraagt mijn lichaam vandaag?

Oefening : De basis voelen (gronding via bekken & psoas)

Ga liggen op een zachte ondergrond met opgetrokken knieën. Plaats je voeten stevig op de grond. Leg je handen op je onderbuik of bekkengebied.

1. Adem langzaam in door je neus, uit door je mond.
2. Breng je aandacht naar je bekken. Stel je voor dat je ademt *naar beneden*.
3. Laat bij elke uitademing je bekken zwaarder worden. Alsof het in de aarde zakt.
4. Voel of er spanning is. Niet om iets te forceren – alleen voelen.
5. Zeg zachtjes in jezelf: *“Ik mag loslaten. Ik ben veilig.”*

Doe dit 5-10 minuten. Misschien wil je na afloop even wiegen of zacht schudden. Laat je lichaam afronden wat het nodig heeft. *Schrik niet wanneer (delen van) je lichaam gaat trillen. Dit is een release van vastgehouden spanning.*