Als het weer begint te schuiven

Voor als oude signalen terugkomen
na een burn-out

Voelen, herkennen en groeien

Esther van Duuren

Innerleaf

Colofon

Als het weer begint te schuiven
Voor als oude signalen terugkomen na een burn-out
Tekst en concept: Esther van Duuren
Uitgegeven onder: Innerleaf by Esther
Eerste uitgave: 2026
ISBN: 9789465731742
Website: www.innerleafbyesther.nl

© 2026 Esther van Duuren

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt.

Belangrijke toelichting
Dit werkboek is bedoeld voor persoonlijke reflectie en ondersteuning. Het stelt geen diagnose en vervangt geen medische of psychologische behandeling of begeleiding.
De oefeningen kunnen gevoelens of herinneringen oproepen. Jij bepaalt zelf welke oefeningen je doet en hoeveel je wilt opschrijven. Pauzeer wanneer iets te veel wordt en zoek steun bij iemand die je vertrouwt. Neem bij zorgen over je psychische gezondheid contact op met je huisarts of een gekwalificeerde hulpverlener.
Dit werkboek is met zorg samengesteld. De auteur en uitgever kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor de manier waarop de informatie en oefeningen worden toegepast.

Welkom

Het ging een tijd wat beter. Je vond weer wat rust, kreeg meer vertrouwen of had het gevoel dat je meer aankon. En nu merk je dat er iets verandert. Je hoofd blijft bezig, je bent sneller moe of gewone dingen kosten je meer moeite.

Dat kan je onzeker maken. Zeker als je eerder een periode hebt meegemaakt waarin het te veel werd.
Je herkent iets en denkt: begint het weer?

Dit werkboek geeft je ruimte om stil te staan bij wat je merkt.
Wat vraagt op dit moment veel van je?
Wat heb je nodig?
En welke kleine aanpassing kan je helpen?

Je vindt hier korte uitleg, vragen en oefeningen waarmee je jouw signalen en behoeften beter leert kennen. Zo verzamel je stap voor stap iets om op terug te vallen wanneer je het overzicht even kwijt bent.

Je kunt vooraan beginnen of een onderdeel kiezen dat aansluit bij vandaag. Schrijf wat voor jou belangrijk is en neem daar de tijd voor.

Je hoeft nog niet precies te weten wat er aan de hand is. Daar mag je hier ruimte voor maken.

Liefs Esther

Je mag serieus nemen
wat je voelt,
ook als je nog niet begrijpt
waar het vandaan komt.



In dit werkboek

Als je het leven weer hebt opgepakt

Wat geeft jouw lichaam aan?

Wat merk je op dit moment?

Wat je merkt en wat je vreest

Hoe reageer je op jezelf?

Wat vraagt er veel van je?

Waaraan merk je dat het voller wordt?

Wat heb je op dit moment nodig?

Wat kan vandaag anders?

Vertellen wat je nodig hebt

Wat helpt jou echt?

Als kiezen even niet lukt

Je persoonlijke houvast

Hoe gaat het na een kleine aanpassing?

Wat wil je blijven opmerken?

Wat neem je mee?

Voor als het weer begint te schuiven