

IN 10 STAPPEN JOUW DROOMLEVEN NA EEN BURN-OUT

*Leef vanuit je hart
met meer balans en rust in je hoofd*



Bianca Meijssen

IN 10 STAPPEN JOUW DROOMLEVEN NA EEN BURN-OUT

*Leef vanuit jouw hart
met meer balans en rust in jouw hoofd*



Bianca Meijssen

'Met plezier heb ik dit 10 stappenboek gelezen. Ik vond herkenning in de intonatie van Bianca, haar heldere bewoordingen en de volgorde van de stappen. Deze 10 stappen zijn de weg naar je nieuwe ik na een burn-out.

De opdrachten zijn handzaam, concreet en praktisch.

Als ervaringsdeskundige van zowel een burn-out als van Bianca als coach, betrap ik mezelf erop dat ik jaren later de oefeningen nog eens wil doen ter evaluatie van mijn nieuw geleerde ik. Een aanrader voor iedereen die te maken heeft met een (bijna) burn-out.'

Ursula Buiteman – Zelf burn-out ervaren

Business Developer Hospitality – www.welkombijwelkom.nl

'In onze drukke wereld rennen wij onszelf snel en makkelijk voorbij met alle gevolgen van dien. Dit boek van Bianca laat je op je eigen rem trappen om je bewust te worden van wat je doet, denkt en voelt. Om daarna stappen te zetten naar verandering. Een heldere opbouw, begrijpelijke tekst en praktische opdrachten. Hoewel ik al jaren hersteld ben van mijn burn-out, heb ik de opdrachten gebruikt voor mijn eigen 'APK'. Ik weet weer welke punten ik op welke 'i' moet zetten. En met dit boek kan ik ook mijn eigen klanten verder helpen op weg naar hun droomleven. Kortom een aanrader!'

Suzanne van Wieringen – Zelf burn-out ervaren

Professional Organizer, auteur van *Nooit meer opruimen! Gids naar geluk voor grote gezinnen* – www.vanwieringenwerkt.nl

'Naar mijn idee is het van essentieel belang dat er veel meer gedeeld gaat worden over de impact die een burn-out heeft. Juist de periode erna. Het venijn zit hem in de staart werd tegen mij gezegd na het ervaren van een burn-out, nadat ik moeder was geworden. En dat klopte. De angst voor terugval kan enorm zijn. Continu alert zijn op de signalen zorgt voor ingehouden leven en dat is zo zonde. De 10 stappen die Bianca beschrijft, zijn een mooie houvast voor wie ooit een burn-out heeft ervaren en op weg is naar dat droomleven. Dit boek geeft kennis en inzicht in meerdere gebieden van je leven met concrete handvatten waar je direct iets mee kunt. Kortom, een fijn geschreven en toegankelijk boek voor iedereen die de regie weer in eigen handen wil nemen.'

Sarah Binnekamp - Zelf Burn-out ervaren

Vormgeefster – www.debeeldgevers.nl

'Dit boek geeft inzichten, oefeningen, begrip en antwoorden. Het is overzichtelijk, heeft een duidelijke opbouw en dat is de reden dat ik nog regelmatig even terugblader naar stap zeven om vervolgens weer bewust aan te slag te gaan met stap acht, negen en tien. Zo kan ik, keer op keer, vieren wat ik allemaal al heb bereikt!'

Anne Lindenkamp – Zelf burn-out ervaren
Burn-out Mentor – www.eenburnoutennu.nl

'Heb jouw boek aan een vriendin gegeven en kreeg deze reactie: 'Ben je zelf al verder gekomen in het boek? Ik heb het inmiddels uitgelezen en alle podcasts geluisterd. Wat een goede tip van je. Erg confronterend, maar ook veel inzichten gekregen.' Ben zelf ook enorm enthousiast! Ook zonder een burn-out, maar wel met een druk leven als ondernemer, is dit boek goed om weer eens terug te gaan naar de basis. Het is prettig geschreven en biedt een mooie combinatie van theorie en praktijk. De stappen geven, door de diversiteit, inzicht op meerdere gebieden en zorgen voor meer balans in het dagelijkse leven. Een aanrader voor iedereen met een te drukke agenda.'

Judith Olsthoorn - Zelf geen burn-out ervaren
Creatieve vormgever

'Als je in zo'n zwart gat hebt gezeten, wil je maar één ding: dit NOOIT meer. Na je 'beter' melding, kijkt de medische wereld niet meer naar je om en gaat iedereen ervan uit dat het goed met je gaat en je geen hulp meer nodig hebt. Niks is minder waar. Dit boek is een hulpmiddel om 'beter' te blijven. Herkenbare en inspirerende verhalen en praktische tips. De vijf-seconde-regel en de van-moeten-naar-willen-opdracht zijn mijn favoriet, die ik sinds het lezen van dit boek dagelijks toepas en die mijn leven makkelijker en beter maken. Dankjewel Bianca, voor het schrijven van dit boek!'

Saskia van der Hilst – Zelf burn-out ervaren
Social Media Adviser, Trainer, Spreker – www.simplysas.nl

'Wat een inspirerend mooi boek met stappenplan en wat ongelooflijk jammer dat dit boek er nu pas is. Als ervaringsdeskundige en burn-outcoach weet ik dat mensen met deze stappen zoveel winst kunnen (gaan) behalen. Het boek leest makkelijk, de stappen zijn eenvoudig te doen en er staan goede tips in. De oefeningen zijn prettig om uit te voeren. Eigenlijk zou dit verplichte kost moeten zijn voor iedereen die richting een burn-out gaat, of er al een heeft gehad. Ik ga het mijn klanten in elk geval aanraden.'

Ellen Roderkerken – Zelf burn-out ervaren
Coach en NLP-trainer – www.gewoonellen.nu

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
In 10 stappen jouw droomleven na een burn-out	15
Stap 1. Vier wat je al hebt bereikt	19
Stap 2. Accepteer de veranderingen	27
Stap 3. Luister naar je lijf.....	35
Stap 4. Focus op wat je wél wilt.....	43
Stap 5. Stel jouw prioriteiten	51
Stap 6. Stop met denken en ga doen	59
Stap 7. Hou je energie op peil	67
Stap 8. Kom jouw eigen afspraken na	75
Stap 9. Vertrouw op jouw emoties	81
Stap 10. Investeer in jezelf	89
Hoe nu verder?	95
Over de auteur	97
Nawoord.....	103

Inleiding

'Today is a perfect day to start living your dreams.'

Unknown

Zodra je een burn-out ervaart, staat alles eigenlijk in het teken van erbovenop komen. Het is een soort van overleven. Dan ben je er eindelijk bovenop en weer aan het werk, en dan gaat het niet zoals je verwacht. Je wordt geconfronteerd met jezelf van voor de burn-out en nu.

Je hebt het gevoel alsof iets niet meer 'klopt'. Een soort onvrede over hoe het leven er nu uitziet. Ergens voel je en weet je dat je het anders wilt doen. Maar hoe dan? De onrust over 'Is dit het nou?', of de irritatie van 'Waarom lukt dit niet meer?', of welk gevoel voor jou geldt, neemt de overhand. Soms verlang je zelfs weer terug naar de tijd van voor de burn-out.

In dit boek neem ik je mee vanaf het moment dat je officieel hersteld verklaard bent. Er zijn heel veel coaches en therapeuten die zich gespecialiseerd hebben in de begeleiding van mensen die met een burn-out thuiszitten. Zodra je dan weer aan het werk bent, is er nog maar weinig aanbod op hoe je nu verder moet. Er is niemand meer met ervaring die je bijstuurt.

Ik neem je als het ware bij de hand, zodat je het zelf kan 'doen'. Vanaf vandaag neem jij weer de controle terug over jouw eigen leven, zodat je met meer balans en rust in jouw hoofd de keuzes kan maken die voor jou werken en die leiden naar jouw droomleven.

'Where attention goes, energy flows and results show.'

T. Harv Eker

Wat zijn we toch getraind in het zoeken naar verbetering. Die rode pen op school heeft behoorlijk wat impact op onze waarnemingen. Nog tot op de dag van vandaag merk ik dit effect door de spanning die ik in mijn lijf waarneem, zodra er een 'beoordeling' van iemand anders lijkt te gaan plaatsvinden. Vooral ook omdat veel feedback begint met wat je niet goed doet, wat beter of anders kan.

Hoe fijn zou het zijn wanneer meer mensen beginnen met wat je allemaal al goed doet. Zo kun je ook zomaar ontdekken waar jouw talenten liggen, want die zitten vaak in jouw eigen blinde vlek. In de eerste stap begon ik daarom met het bewust stilstaan bij wat er eigenlijk allemaal al goed gaat.

In deze stap sta je stil bij de vraag: 'Wat wil ik wel?' Wanneer ik een klant vraag hoe ze haar leven graag wil leven, dat krijg ik vaak een opsomming van wat ze in elk geval niet wil. Stel dat jij jezelf feedback kan geven op je leven, dan wil je toch ook eerst liever horen wat er al goed gaat?

Alles wat aandacht krijgt, groeit

Met deze stap ga je in op de punten die je wilt verbeteren, zodat jij jouw droomleven leeft. De uitdaging is dat je vaak nog niet precies weet hoe dit er dan kan uitzien. Misschien ligt bij jou nu de focus op het voorkomen van een terugval. Dan is jouw focus vooral op wat je niet wilt. Je wilt de pijn vermijden van weer een burn-out. Een andere manier van een volgende burn-out voorkomen, is je te richten op plezier.

Je hebt het vast weleens meegemaakt dat je een nieuwe auto kocht en dat je dan dit specifieke merk ineens overal ziet rijden. Of dat je zwanger bent en ineens overal vrouwen ziet die zwanger

zijn. Zo geldt dat ook voor stress. Wanneer je stress wilt vermijden, ligt de focus op stress. Alles wat je waarneemt, zijn die momenten waarop je stress ervaart. Wanneer jouw focus ligt op ontspanning en plezier, dan is dit wat jou vaker opvalt en vermijdt je zonder moeite stressgevoelens.

Jaren geleden hoorde ik een verhaal over een man die heel succesvol was. De man vertelde tijdens een interview graag hoe hij zijn succes vooral te danken had aan zijn vader. Gaandeweg het interview kwam de journalist erachter dat deze man een broer had die in de gevangenis zat. Het contrast vond hij zo groot, dat hij direct besloot om ook die broer te interviewen. Deze broer vertelde ook heel graag over hoe hij in de gevangenis terecht was gekomen en dit vooral te danken had aan zijn vader.

Nieuwsgierig naar de vader dook de journalist in de geschiedenis van de broers. De vader bleek een alcoholist met enorme woedeaanvallen. Hij sloeg beide jongens regelmatig door de kamer wanneer hij weer eens dronken was. Zijn woedeaanval was ooit zo erg, dat hij iemand had doodgeslagen en in de gevangenis terechtgekomen was.

De broer in de gevangenis wilde nooit worden zoals zijn vader en had er alles aan gedaan om dat te voorkomen. Zo wilde hij vooral niet alcoholverslaafd worden of enorme woedeaanvallen krijgen. Helaas zonder succes.

De broer die succesvol was, wilde ook nooit worden zoals zijn vader. Deze was niet bezig met dit te voorkomen. Zijn volledige focus lag op wat hij anders kon doen. Zo was hij een fanatiek sporter geworden, die zijn gezondheid op nummer 1 zette. Hij wilde graag kunnen genieten van zijn gezin en zorgde er daarom voor dat hij altijd tijd vrijmaakte om leuke dingen te doen. Zijn focus lag op wat hij *wél* wilde en niet op wat hij *niet* wilde.

'Daring to set boundaries is about having the courage to love ourselves, even when we risk disappointing others.'

Brené Brown

Is het je al eens opgevallen dat als er gesproken wordt over grenzen stellen, het altijd gaat over anderen? De focus ligt altijd op grenzen communiceren aan anderen, omdat zij over jouw grenzen heengaan. Wat de grootste uitdaging daarin steeds blijkt te zijn, is dat vaak nog niet echt duidelijk is voor jou waar de grens is, totdat iemand er al overheen is.

Tijdens mijn trainingen en in de persoonlijke trajecten zitten altijd oefeningen die je doen voelen wanneer er een grens van je bereikt wordt. In deze stap maak ik je bewust van de momenten waarop jij over je eigen grenzen gaat. Waarschijnlijk heb je dat zelf niet eens door, laat staan dat je merkt wanneer een ander dat doet.

Zo binnen, zo buiten

Er zijn een aantal overtuigingen die mij elke keer weer hebben geholpen om in te zien waar ik een inschattingfout maakte. 'Zo binnen, zo buiten' is er daar één van. Ik ben ervan overtuigd dat de buitenwereld puur een weerspiegeling is van wat er binnenin jezelf gebeurt. Dus als jij niet jouw eigen grenzen respecteert, waarom zou een ander dat dan wel doen?

Ik kan je vragen: 'Hoe vaak heb jij al een afspraak met jezelf gemaakt, die je niet bent nagekomen?' Eerlijk gezegd weet ik het antwoord al: Regelmatig! Misschien zelfs wel dagelijks. Dat doet iets met je zelfvertrouwen, of beter gezegd, met het vertrouwen van jezelf. Want wees eerlijk, wanneer iemand steeds zijn afspraken met jou niet nakomt, dan vertrouwt je haar toch ook niet meer?

Vergroot jouw zelfvertrouwen

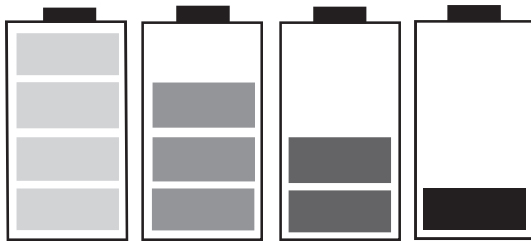
De snelste manier om jouw zelfvertrouwen te vergroten, is afspraken met jezelf maken én die ook nakomen. Natuurlijk is dat niet de enige manier. Wanneer je deze stap consequent doorvoert, ervaar je echter heel snel een enorm verschil. Wat deze stap helemaal zo bijzonder maakt, is de reactie van anderen. Ineens houden zij veel meer rekening met jouw grenzen.

Je begint daarom in het maken van keuzes en prioriteiten. Het valt mij altijd weer op hoe verkeerd tijd wordt ingeschat. Je overschat wat je in een dag kan doen en onderschat wat je in een jaar kan doen. Vaak hebben wij vrouwen een takenlijstje voor één dag, die we in een maand nog niet afkrijgen. En heel eerlijk, als ik niet oplet, maak ik mezelf er ook weleens schuldig aan; een iets te grote optimistische instelling zeg maar. Het gevolg is dat je 's avonds ontevredenheid ervaart over al die taken die nog niet gedaan zijn.



die een burn-out hebben gehad. Het is een soort nieuw normaal geworden.

Je lichaam ervaart al stress met zoiets simpels als werken tot 23:00 uur, terwijl je een halfuur later in bed ligt. Als dat een keer gebeurt, is dat geen probleem. Het is echter vaak een gewoonte geworden, waardoor je niet eens voelt dat je lijf het niet prettig vindt. Zo zijn jouw brein en lichaam veel dingen gewend. Binnen korte tijd doe je met veel plezier weer wat als natuurlijk en gewoon aanvoelt, terwijl de stress weer toeneemt en de energie weer afneemt.



Batterij vol of leeg

We hebben in ons leven allemaal een accu meegekregen. Ik vergelijk deze accu altijd met die van een auto. Bij je geboorte is deze volledig vol en tap je er altijd uit wat je nodig hebt. Soms heb je een slaapje nodig en daarna ben je net het Duracell konijntje. Soms heb je meer nachtrust nodig, slaap je uit en dan ben je er weer. Alles binnen de ruime marge van het eerste streepje op de accu.

In de loop van de jaren wordt er meer van je verwacht. Stilzitten en doorwerken op school, terwijl je lichaam beweging nodig heeft. Dit wordt door jouw lichaam al ervaren als stress. Huiswerk doen, terwijl je brein creatief bezig wil zijn. Dat gecombineerd met de groei en ontwikkeling van een puber, wat al stress genoeg geeft voor het lijf, en je ligt de hele dag op de bank. Op zich nog niets aan de hand. Je bereikt de tweede van vier streepjes op de accu.

Wanneer een thuissituatie op zichzelf al stress geeft, lukt het opladen niet helemaal. Driekwart van de accu wordt maar net gehaald en dit

wordt het nieuwe normaal. Afhankelijk van jouw levensloop zijn er zo allerlei gebeurtenissen die ervoor zorgen dat je jouw accu niet meer helemaal oplaadt. Soms ook doordat er deuken en krassen op je accu komen. Ergens raak je er aan gewend en merk je het niet eens echt op.

Even een break

Velen van ons horen wel ergens die alarmbellen en nemen dan een extra dagje vrij. Plannen een dagje naar de sauna, of boeken een lang weekend weg. Totdat dit niet meer toereikend is en je na de vakantie van drie weken nog steeds moe thuiskomt. Ondertussen zakt de accu naar het derde, of soms zelfs naar het vierde streepje.

Tot op een gegeven moment de energie onder de onderste streep blijft, als een soort bodempje. Ineens is het verschil niet meer te voelen tussen wel of geen energie hebben. Dan staat die burn-out voor de deur. De accu is leeg en kapot. Het noodaggregaat heeft al overuren gedraaid en je ligt uitgeput op de bank, of komt niet eens meer uit bed. Bij een auto doe je er een nieuwe accu in. Dat kan in jouw lichaam niet.

De eerste stap in het herstel is het energiepeil weer op orde krijgen. Je lichaam heeft namelijk alle energie nodig die tot haar beschikking staat, om de noodzakelijke functies te laten werken: je hart, longen, spijsvertering, ademhaling, bloedsomloop, spieren om te bewegen. Alleen de energie die over is, wordt doorgestuurd naar je brein. Dit is ook de reden waarom je in de overlevingsstand zit.

*'Everything is energy and that's all there is to it.
Match the frequency of the reality you want
and you cannot help but get that reality.
This is not philosophy. This is physics.'*

Albert Einstein

Over de auteur



'Er zijn slechts 2 manieren om je leven te leven.
Doen alsof niets een wonder is en doen
alsof alles een wonder is.'

Albert Einstein

Bianca Meijssen is werkzaam binnen haar eigen bedrijf als trainer en coach op diverse vlakken van persoonlijke ontwikkeling, met een specialisatie in stress- en burn-outklachten. Ze woont samen met de liefde van haar leven Hans en hun dochter Isis Lilith. Ook is ze trotse bonusmoeder voor haar bonuszoon Max, die in Barcelona woont.

Haar burn-out in 1999, toen niemand nog wist wat het was of hoe je ervan kon herstellen, heeft ervoor gezorgd dat ze een echte allrounder is geworden. Zowel op mentaal, fysiek, emotioneel, energetisch als spiritueel niveau heeft zij haar opleidingen gevolgd, zodat ze de meest algemene en beste begeleiding kan geven aan haar klanten en dat op alle niveaus.

Bianca aan het woord:

'De eerste jaren heb ik me vooral verdiept in energie, vanuit het idee 'alles is energie'. Omdat mijn moeder niet alleen naar een medium durfde, ben ik in contact gekomen met de spirituele wereld. Hier heb ik geleerd het verschil te voelen tussen eigen energie en die van

anderen. Ook ging hierdoor een langgekoesterde wens van mij in vervulling, namelijk kunnen helen met mijn handen. Op een beurs zitten met tarotkaarten is echter niet mijn ding.

Ik zeg altijd dat ik met mijn hoofd in de wolken loop en met mijn voeten in de klei. Ik hou van dingen concreet en toepasbaar maken. De trainingen die ik gevolgd heb, gaven me de handvatten die ik zocht. Mijn NLP-opleidingen, van Practitioner, Master Practitioner tot Trainer, hebben me geholpen om veel dingen handen en voeten te geven. De liefde voor energie vond ik terug in Systemisch Werk, vooral bekend als begeleider van familieopstellingen.

Ondertussen ben ik afgestudeerd HBO Hypnose- en Regressie-therapeut van de vierjarige opleiding bij TranceArt Academie, die als een smeltkroes voelde van alle kennis die ik de afgelopen twintig jaar had opgedaan, waaronder zacht lichaamswerk, ontwikkelingspsychologie, voice dialogue, deelpersonen, associatietraining, innerlijk kind werk, schaduwwerk, medische hypnotherapie, psychopathologie en rouwverwerking.

Daarnaast wilde ik ook meer weten over de achtergrond van stress en heb ik me verdiept in medische en psychologische basiskennis. Ik zal nooit een feitenmens worden en altijd een gevoelsmens blijven, maar deze kennis heeft me wel veel inzicht gegeven in hoe ons menselijk lichaam en brein werken.

Mijn missie is om mensen te helpen weer in het licht te gaan staan. Het beste uit mezelf en mijn omgeving halen, is altijd mijn motto geweest. Hoe dit eruitziet, is voor iedereen anders en daarom geloof ik niet in *one-size-fits-all* methodieken. De oplossing zit altijd in jezelf. Het is alleen aan mij om te helpen je hiervan bewust te worden. Het resultaat bij mijn klanten is dat ze het doel bereiken waarvoor ze zijn gekomen. Dus ook jij kan na jouw burn-out eindelijk jouw droomleven realiseren vanuit je hart, met meer balans en rust in je hoofd.

'De in het verleden niet behaalde resultaten,
bieden mogelijkheden voor de toekomst.'

Bianca Meijsen

Contact

Bianca Meijsen
Expect a Miracle Training & Co
info@expectamiracle.nl

www.meerdanmama.nl

Voor balans tussen ambitie en gezin
Omdat jij je niet nog een burn-out kunt veroorloven

www.biancameijsen.nl

Praktijk voor transformatie
Hypnotherapie, Regressietherapie, Healing en Coaching

Of volg mij op social media:



www.facebook.com/MeerdanMama of [/biancameijsen](https://www.facebook.com/biancameijsen)



www.linkedin.com/in/biancameijsen



www.instagram.com/biancameijsen

IN 10 STAPPEN JOUW DROOMLEVEN NA EEN BURN-OUT

Je bent hersteld van je burn-out en weer aan het werk. Toch krijg je af en toe nog het gevoel dat de stress je te veel wordt en ben je bang om een terugval te krijgen. Wil je een terugval voorkomen? Lees dan dit boek.

Tijdens je burn-out ben je waarschijnlijk begeleid totdat je weer kon re-integreren. Nu je beter bent, is het zoeken naar hoe je nu verder moet. Je wilt het zelf doen, maar merkt dat het toch minder makkelijk gaat dan je dacht.

De 10 stappen in dit boek geven je de beste start om na de burn-out de controle over je eigen leven weer terug te krijgen. Bianca leert je hoe je keuzes maakt die voor jou werken en die leiden naar jouw droomleven. Het boek is helder, oprecht en toegankelijk geschreven met praktische oefeningen die je zelf kunt toepassen.

Ontdek opnieuw wie je in wezen bent, wat voor jou werkt en wat niet. Grenzen aangeven is nog nooit zo makkelijk geweest, omdat je weet waar ze liggen. Eindelijk voel je meer balans en rust in je hoofd.

Bianca Meijsen is eigenaar van Expect a Miracle Training & Co. Haar bedrijf is ontstaan vanuit de overtuiging dat alles een wonder is. Ze geeft met veel plezier trainingen en persoonlijke begeleiding vanuit 'Meer dan Mama – voor balans tussen ambitie en gezin' en vanuit haar praktijk voor hypnotherapie en regressietherapie. Ze traint en begeleidt sinds 2005 mensen om alles uit het leven te halen wat erin zit, mede omdat ze zelf in 1999 een burn-out heeft gehad.



'Eigenlijk zou dit verplichte kost moeten zijn voor iedereen die richting een burn-out gaat, of er al een heeft gehad.' – **Ellen Roderkerken**



Expect a Miracle
Training & Co.

EXPERTBOEK

ISBN 978-94-93187-56-6



9 789493 187566 >