

CHECKLIST KLEINE PAUZES, GROTE IMPACT

Ontdek micromomenten die
voor jou werken en voorkom een
tweede burn-out



SABINE POLS
www.sabinepols.com

Voorwoord

Na jouw burn-out ben je weer lekker aan het werk. Gelukkig ben je meer dan 'de oude' geworden. Je hebt veel over jezelf geleerd en alle kennis die je hebt opgedaan heb je geïmplementeerd in je dagelijkse leven, versie 2.0 zeg maar. Jij herkent de tekenen van een burn-out van ver (been there done that) en zover ben je nog lang niet!

Jij hebt je voorgenomen het nooit meer zo ver te laten komen.

Alleen de laatste tijd merk je dat je precies doet wat je zou moeten doen en toch werken de methodes die je hebt geleerd niet meer voldoende voor jou. Je voelt fysiek steeds vaker dezelfde symptomen die je had voordat je burn-out raakte. Dat gaat jou natuurlijk niet weer gebeuren! Maar je hebt geen idee hoe je dit kunt voorkomen omdat je alle kennis erover al hebt toegepast.



Mijn naam is Sabine Pols en ik help vrouwen die na hun burn-out weer lekker aan het werk zijn om de algemene regeltjes en trucjes die ze geleerd hebben tijdens hun burn-out om te zetten naar een manier die voor hun werkt en bij ze past zodat ze geen volgende burn-out krijgen en daardoor weer loyaal kunnen zijn aan zichzelf.

Voorwoord

Als ervaringsdeskundige van meerdere burn-outs en dansdocent weet ik wat in beweging komen doet met stress in je lijf. Eind 2016 heb ik, na meer dan 25 jaar met orthopedische schoenen gelopen te hebben, deze schoenen weg kunnen doen omdat mijn beenlengteverschil van drie centimeter was verdwenen. In vier jaar tijd had ik door expressie en beweging te geven aan mijn emoties, de stress en verkrampingen die mijn beenlengteverschil veroorzaakte opgelost.

Ik wil jou behoeden voor weer een burn-out en mijn kennis met je delen.

Met deze checklist help ik je ontdekken welke oefeningen, van nog geen vijf minuten, jou direct persoonlijk helpen bij het verminderen van stress. Ik weet zeker dat er minimaal drie oefeningen zijn die jij dagelijks kunt gebruiken en die voor jou werken.

Sommige oefeningen lijken nu geen micromoment, maar helpen je op een later moment, in een micromoment tot een beslissing te komen. Zodat je er niet de hele dag over aan het nadenken bent, je makkelijker je grenzen kan geven en het je niet zo veel energie kost.

Haak alle micromomenten aan iets wat je toch al doet, zoals:

- Naar de wc gaan of drinken halen.
 - Wachten bij de printer, kassa, koffieautomaat of als de software op je pc opstart.
-



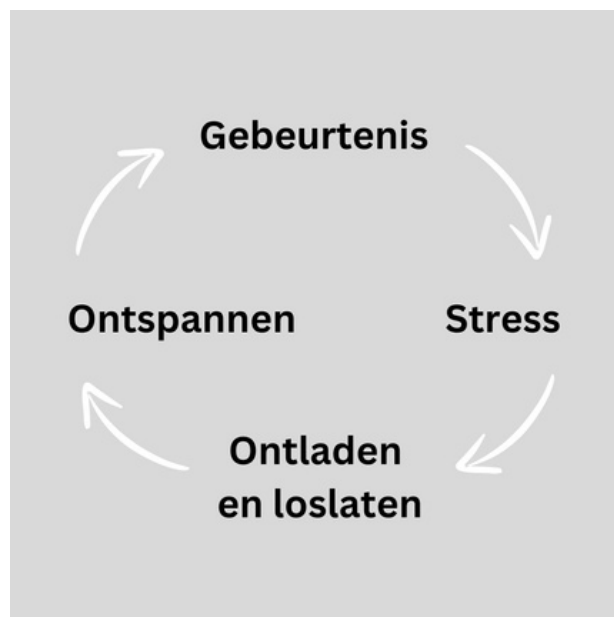
Inleiding

Ik heb dit e-book voor jou geschreven omdat ik in jouw schoenen heb gestaan. Ik weet waar je tegen aan loopt en ik wil jou graag helpen, als jij dit ook wilt. Jouw eigen proces, blijft jouw eigen proces, maar het hoeft niet zo'n lange uitputtende weg te zijn als die van mij.

Wat weet jij van stress?

Stress helpt ons om in beweging te komen, om ons te voeden en scherp te blijven.

Zie hier een video van een Impala die is gepakt door een Luipaard. De Impala bevriest en wanneer de luipaard weg is schut het alle stress van zich af, kan ontspannen en gaat weer verder met zijn leven. De impala doorloopt alle stappen van de cyclus, zie tekening.





Inleiding

Wij mensen slaan de stap van loslaten meestal over en gaan door met ons leven. Maar hierdoor ga je niet ontspannen door met je leven zoals de impala uit het filmpje, de cyclus is namelijk niet afgrond. De opgeslagen adrenaline en stress zitten nog vast in je lijf. Door het niet afronden van de cyclus blijf je stress opbouwen in je lijf, totdat je eronder bezwijkt. Herkenbaar?

Pas wanneer de situatie veilig is, kunnen we rust nemen en gaan ontspannen. We kunnen dan de adrenaline en de stress los laten door te schudden, geluid te maken en onze emoties te uiten. Wanneer neem jij de rust voor het loslaten van de opgebouwde stress? Wanneer zijn de omstandigheden zo veilig dat jij je eens lekker kan laten gaan? Stress, we leren er mee leven en identificeren ons ermee.

Eigenlijk is het een vertrouwde staat van zijn; schijnveiligheid, maar het is alles behalve onze natuurlijke staat. We hebben geleerd er mee te leven en het geen aandacht te geven, want dat doet zeer. We stoppen het ver weg en bedekken het met een dikke huid, de mantel der liefde, eten of verslaving. We hebben allerlei andere manieren gevonden (keuzes gemaakt) om niet aan de pijnlijke plek, te zitten, en er met een grote boog om heen te lopen. Volgens mij hebben we hier onze comfortabele zone gecreëerd.



Inleiding

Ik kan je nu alvast vertellen dat algemene regeltjes en trucjes die je hebt geleerd om te zetten naar een manier die voor jou werkt niet alleen gaat over de **WAT** je moet doen of **HOE** je het moet doen. Het gaat over het loslaten van die schijnveiligheid, die comfortabele zone. Het onderzoeken van nieuwe dingen. In beweging komen, die oude patronen en cycli doorbreken door te denken (gedachten), te doen (bewegen) en te voelen (emotie).

“

Jouw oplossing ligt in het onbekende,
anders had je het al gevonden.

Ben jij er klaar voor?

Denken (gedachten)

Jij zit veel in je hoofd. Je denkt goed na voordat je een antwoord geeft en hebt gesprekken van te voren voorbereid door in je hoofd meerdere scenario's uit te denken. We weten alleen wat we weten en kunnen alleen een oplossing bedenken met de informatie die we al weten. Wat jij weet, heeft dat geleid tot de oplossing voor jou?

Hieronder vind je verschillende oefeningen die je helpen om je gedachtenstroom af te remmen. Doe de oefeningen een paar keer voordat je definitief besluit of het je wel of niet helpt.

1. Waardoor ben jij trots op jezelf?

Soms heb je van die dagen dat je denkt dat je niks hebt gedaan. Maak dan eens een overzicht met wat je wel gedaan hebt. Bij jouw werkzaamheden horen ook praten met collega's over het leven buiten het werk om, overleggen en vergaderingen. Als je dit opgeschreven hebt, hoe denk je dan nu over deze dag?

Denken (gedachten)

2. Wanneer jij werk wil oppakken of vragen krijgt van anderen om iets op te pakken, vraag jezelf dan af, Moet Ik Dit Nu Doen?

Schrijf eens een paar vragen voor jezelf op. Wat merk je op?

- o **MOET**: urgentie en noodzaak. Is het een 'must have' of een 'nice to have'? Oftwel, moet het echt gedaan worden, of zou het fijn zijn als het ooit een keer gedaan wordt?
- o **IK**: Moet jij dit doen of is er een andere persoon geschikter om dit werk uit te voeren?
- o **DIT**: bepaling van de actie. Is 'dit' de meest logische actie of is een ander actie beter? Bijvoorbeeld iemand bellen in plaats van iemand mailen.
- o **NU**: Wat is de urgentie? Moet het nu, als in heeft het spoed anders gaat er iemand dood? Of is het alleen heel erg belangrijk voor de ander en is er geen haast bij?
- o **DOEN**: moet er überhaupt een actie worden uitgevoerd? Sta jij in een e-mail in de cc, dan hoeft jij niks te doen 😊

Denken (gedachten)

3. Wat zijn jou grenzen?

Schrijf ze hieronder op. Observeer eens als iemand over jouw grens heen gaat, gaat de ander er dan over heen of doe je dat zelf?

4. Welke werkzaamheden doe jij allemaal?

Schrijf ze op en bij elke taak ook wie er verantwoordelijk voor is. Hoeveel taken zijn er echt jouw verantwoordelijkheid en moet jij doen en hoeveel taken zijn de verantwoordelijkheid van een ander of kan een ander (voor jou) doen? Bij de volgende vraag om bepaalde werkzaamheden te doen, kan je dan makkelijk en snel bepalen of jij ervoor verantwoordelijk bent. Niet? Dan hoef jij deze werkzaamheden ook niet op te pakken.

Denken (gedachten)

5. Wat jij denkt, vraag jezelf af, is dit waar?

Is het echt waar?

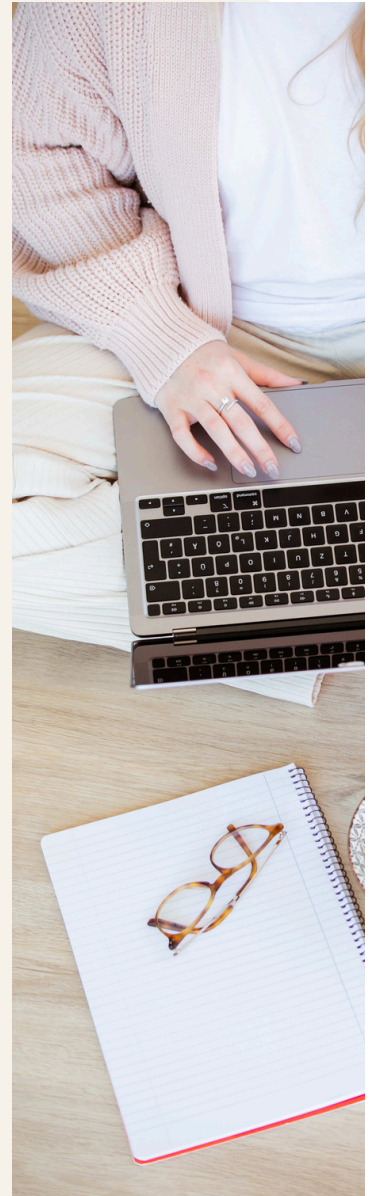
Schrijf dit eens voor jezelf op, wat merk je op?

Doen (Bewegen)

Jij kan niet stilzitten en bent eigenlijk altijd bezig. Zelfs als je ontspant ben je nog iets aan het doen. Wanneer heb jij voor het laatst helemaal niks gedaan? Dus gewoon even uit het raam gestaard naar niks in het bijzonder?

Hieronder vind je verschillende oefeningen die je helpen om je in beweging te zetten en stress los te laten. Stampen en schreeuwen werkt het beste en zelfs een goede huilbui, maar ik ga er vanuit dat jouw kantooromgeving hier niet geschikt voor is. Mogelijk zou je dit thuis eens kunnen proberen 😊

Doe de oefeningen een paar keer voordat je definitief besluit of het je wel of niet helpt.



Doen (Bewegen)

1. Ga lopen; Loop een rondje over de afdeling / rond je huis / neem een paar verdiepingen de trap.

Schrijf voor jezelf eens op wat dit voor je doet. Wat merk je op?

2. Jezelf losschudden. Ga staan met voeten op heupbreedte en maak een op en neer gaande schuddende beweging met je knieën. Laat de beweging door je hele lijf gaan.

Schrijf voor jezelf eens op wat dit voor je doet. Wat merk je op?

3. Doe een dansje op jouw favoriete muziek of gebruik mijn spotify playlist: Laat het los

Schrijf voor jezelf eens op wat dit voor je doet. Wat merk je op?

Doen (Bewegen)

4. Trek gekke bekken om de spieren in je gezicht te ontspannen. Steek eens je tong uit, trek je neus op en knijp je ogen samen en dit allemaal tegelijk.

Schrijf voor jezelf eens op wat dit voor je doet. Wat merk je op?

5. Ga neuriën, zingen of lachen. Ook hiermee zet jij je lijf in beweging waardoor het ontspant.

Schrijf voor jezelf eens op wat dit voor je doet. Wat merk je op?

6. Doodle jij? Die tekeningetjes in de kantlijn tijdens een gesprek of zomaar. Als je gestrest bent helpt het je tot rust komen. Doodle eens je hele pagina vol, welk effect heeft dat op jou?

Schrijf voor jezelf eens op wat dit voor je doet. Wat merk je op?

Voelen (emotie)

In je emotie blijven hangen kan niet. Een emotie duurt niet langer dan 90 seconden. Wat je daarna ervaart zijn verhalen die je jezelf vertelt of herinneringen aan eerdere gebeurtenissen. Je kunt wel in die verhalen blijven hangen. Ik noem ze bullshitverhalen. Het is gebeurd en je kunt de situatie niet meer veranderen. Je kunt er wel op een andere manier mee omgaan, dan je deed. Er van leren om het op een positieve en andere manier te zien.

Alleen wil ons reptielenbrein liever in de oude vertrouwde pijn blijven zitten dan zich openstellen voor nieuwe ervaringen. Het reptielenbrein houdt stevig vast aan lekker comfortabel met een dekentje in de schijnveiligheid op de bank. Wat zijn bullshitverhalen waar jij je aan vasthoudt?

Hieronder vind je verschillende oefeningen die je helpen om je te verbinden met hoe jij je voelt. Voelen gebeurt in je hartgebied, je buik of misschien voel je het alleen omdat je lijf zich aanspant of ontspant. Alles is oké. Doe de oefeningen een paar keer voordat je definitief besluit of het je wel of niet helpt.



Voelen (emotie)

1. Waar ben jij dankbaar voor vandaag? Je kunt dit dagelijks of wekelijks voor jezelf opschrijven.

Wat merk je op?

2. Evalueer je dag en week. Wat ging er goed en wat kon er beter?

Wat merk je op?

3. Wat is jouw energieniveau nu? 😞 😐 😊 Hoe komt dit? Kan je iets doen om je energieniveau te verhogen? (Mogelijk iets uit de lijst van beweging van dit e-book).

Wat merk je op?

Voelen (emotie)

4. Wat maakt jou blij? Neem een moment om daaraan te denken. Wat doe je dan? Wat ruik je dan, wat zie je dan? Neem het allemaal in je op.

Wat merk je op?

5. Hoe voel jij je nu? Neem de tijd om even te voelen. Veranderd hoe jij je voelt door de dag / week heen? Wat maakt dat jij je dan anders voelt? Hoe voel jij je bijvoorbeeld voor en na een vergadering? Als er verschil is, waar komt dat dan door?

Wat merk je op?

Samenvatting

Is het antwoord twee keer ja dan werkt het voor je en blijft het leuk. Daardoor is het geen trucje en wordt het een gewoonte, houd je het vol op de manier die voor jou werkt.

	Werkt ja/nee	Leuk ja/nee	Opmerkingen
Denken 1. 2. 3.			
Voelen 1. 2. 3.			
Doen 1. 2. 3.			

Print deze pagina uit en hang het op een plek waar je het vaak ziet. Houd bij of de oefening voor je werkt of niet. Geef ook aan of je de oefening leuk vindt om te doen. Want als het voor je werkt en je vindt het leuk om te doen, is het geen trucje meer en wordt het een gewoonte. Zo houd je het vol op een manier die bij jou past en voor jou werkt!

Het loslaten van stress voorkomt ophoping ervan in je lijf. Als jij de stress niet loslaat ontstaat die volgende burn-out vanzelf. Daar hoeft je echt niks anders voor te doen dan je nu al doet. En je ziet de burn-out niet aankomen, want die komt van een kant waarvan je het niet verwacht.

Loslaten van stress kan alleen als jij de veiligheid in jezelf ervaart om jezelf te mogen zijn.

Want als jij jezelf bent, hoeft jij geen maskers op te zetten, kost het je geen energie om je continue aan te passen en blijf jij ver weg van die volgende burn-out.

Nu je mijn verhaal hebt gelezen, aan de slag bent met de oefeningen die ik je heb gegeven en je voelt, ja hier wil ik meer mee. Dan wil ik je uitnodigen voor **jouw persoonlijke sessie om nog beter nee te zeggen** met mij om te kijken wat ik voor je kan doen. Deze sessie duurt een half uur en is bij voorkeur offline in Zaandam.



[Klik hier](#) om jouw persoonlijke sessie om nog beter nee te zeggen met mij in te plannen.

Neem de volgende stap zodat jij jouw grenzen nog beter kunt aangeven.

Wil je een lange termijn oplossing? Werk dan met mij in mijn traject **Mijn grens ligt hier**. Hierin werken we samen stapsgewijs aan een structurele lange termijnoplossing waarbij jij jouw grenzen voelt, aangeeft en kunt bewaken.

Dit traject heeft een investering van 2475 euro.

Heel vaak kan jouw werkgever jou helpen door middel van een persoonlijk opleidingsbudget. Vraag jouw manager of personeelszaken voor de mogelijkheden.

Lees hier meer over mijn traject [Mijn grens ligt hier](#)



Ik hoor graag van je wat deze tips voor jou gedaan hebben. Stuur me een berichtje via mijn socials.

Wil je meer tips over hoe jij een tweede burn-out voorkomt? Volg dan met me op de volgende socials: LinkedIn | Facebook | Youtube

Sabine Pols



Tel: 06-55528752



info@sabinepols.com



www.sabinepols.com