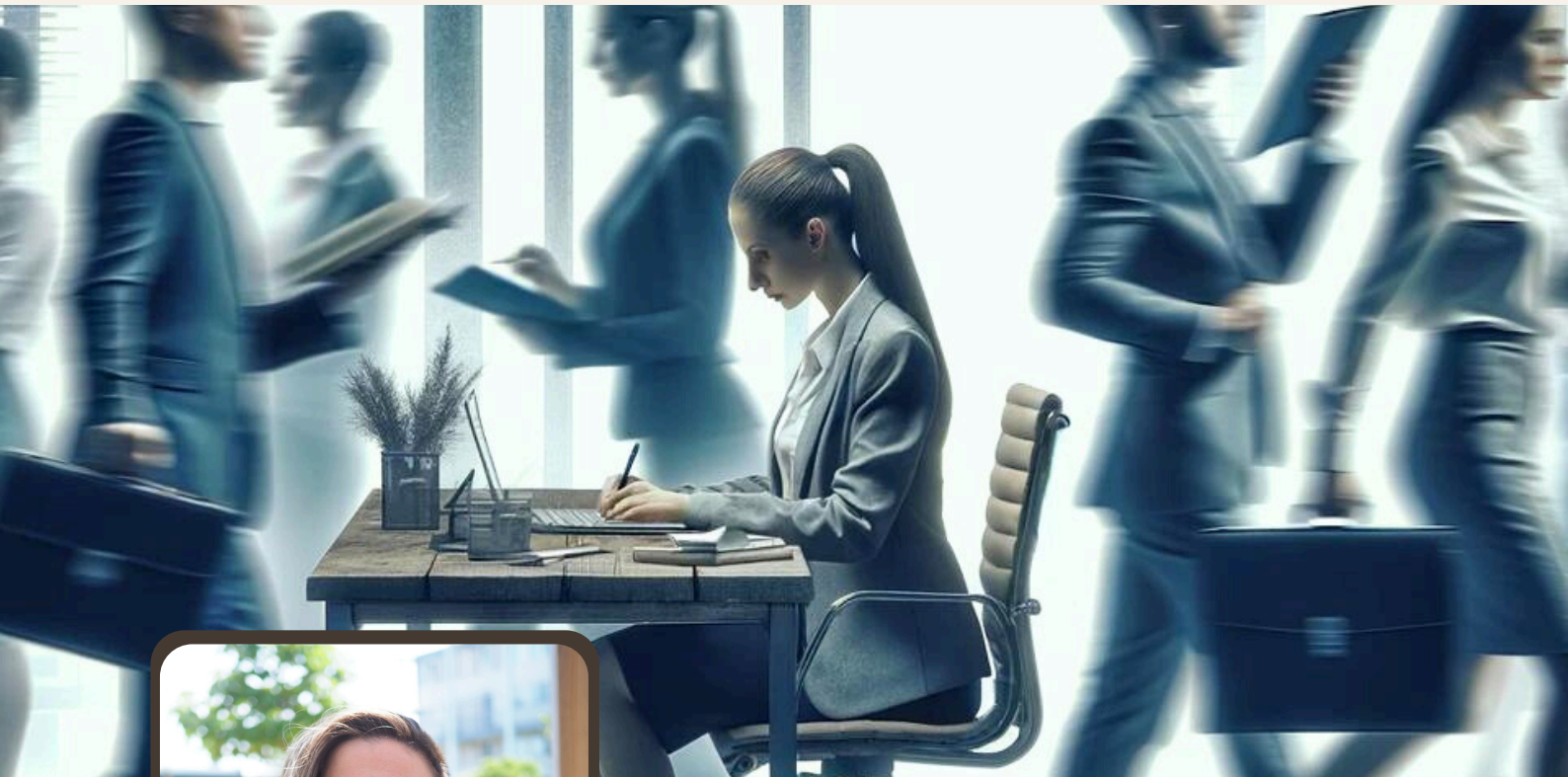


# WERKBOEK

Blijf uit je burn-out



**SABINE POLS COACHING**  
[www.sabinepols.com](http://www.sabinepols.com)

---

# Inleiding

Waarom dit werkboek?

Ik heb dit werkboek voor jou gemaakt 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.

In dit werkboek geef ik je meerdere tools die ik gebruik om uit mijn volgende burn-out (of bore-out) te blijven.

Ik ben benieuwd naar jouw verhaal, dus stuur me gerust een e-mail op [sabine@sabinepols.com](mailto:sabine@sabinepols.com).

Ik hoor ook graag wat jij het meest waardevol vindt in dit werkboek!

Succes,

Liefs Sabine

Ik vind het leuk om met je te connecten.

Je kunt me vinden op:

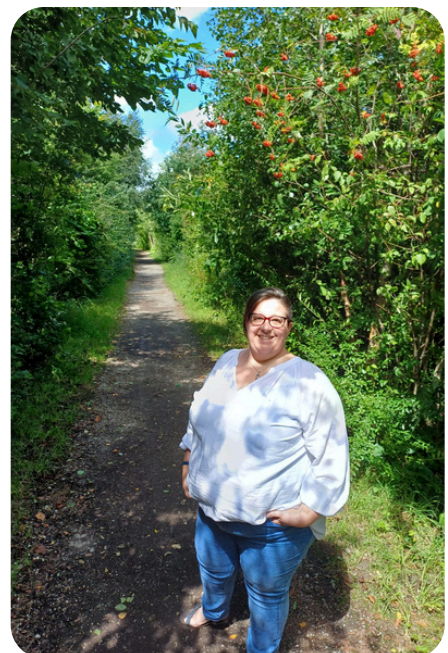
Instagram: [sabine\\_pols\\_coaching](https://www.instagram.com/sabine_pols_coaching)

Facebook: [Sabine Pols / Sabine Pols Coaching](#)

Linkedin: [Sabine Pols](#)

Spotify: [De Sabine Pols Podcast](#)

Youtube: [Burn-out preventie na burn-out](#)



## Over Sabine

Als ervaringsdeskundige van meerdere burn-outs, bore-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 de vier jaar ervoor 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.



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.



## Inhoudsopgave

- Inleiding
- Over Sabine
- Inhoudsopgave
- Intro
- Grenzen
- Hoe laat jij stress los
- Hoe ga jij om met stress
- Ademhaling
- Positieve gedachten
- Negatieve gedachten
- Veranderen van patronen/ritmes
- De natuur
- Energiën per seizoen
- Visionboard
- Herhalingen
- Traject mijn grens ligt hier

# Introductie

Beweging en plezier zijn volgens mij het belangrijkste om uit die burn-out te blijven. Als ik het heb over burn-out dan bedoel ik ook bore-out.

Burn-out is als je overprikkeld bent. Bore-out is als je onderprikkeld bent/te weinig uitdaging hebt. Waardoor je allerlei andere dingen gaat zoeken/doen en je in vast blijft om maar wat uitdaging te hebben.

Welke is voor jou van toepassing?

In dit werkboek verwijs ik soms naar dans/muziek. De liedjes vind je in de spotify playlist [Playlist laat het los](#)

## Leestips:

Leven en werken in het ritme van de seizoenen (Jaap Voigt)

Monology: Leven met de maan (Yasmin Boland)

- Wat heeft je hier gebracht

---

---

- Wat hoop je te leren in deze training?

---

---

- Waar loop jij tegen aan bij het uit een volgende burn-out blijven?

---

---

---

## De vijf belangrijkste personen

- Wie zijn de vijf belangrijkste personen in jouw leven?

---

---

- Sta je zelf op deze lijst? en waarom op deze plek?

---

---

- Wat kun jij voor jezelf doen? zodat jij in deze top 5 / een plekje hogerop de lijst komt?

---

---

- Wat heb jij daarvoor nodig om loyaal te zijn aan jezelf?

---

---

## Het leven is een feestje! Dans op La vida es un Carnaval

- Wat ervaar je tijdens de dans?

---

---

- Welke inzichten heb je gekregen om loyaler te zijn aan jezelf tijdens het dansen?

---

---

# Grenzen



**De persoon die het meest vaak over onze grens gaat ben je zelf!**

Je hebt begrenzing nodig, zoals je huid om te voelen dit ben ik en dit is de rest van de wereld.

- Geef jij gauw jouw grenzen aan, aan jezelf en anderen?

---

---

- Wat doe je dan, wat voel je dan, wat vertel jij jezelf dan?

---

---

- Hoe kun jij nog meer jouw grenzen aangeven? en wat heb je hierbij nodig?

---

---

- Waarin | Waarbij | Bij wie zou jij nog meer jouw grenzen willen aangeven?

---

---

---



## Moet ik dit nu doen?

Als jij, of een ander, jezelf een vraag stelt / opdracht geeft, bedenk dan Moet Ik Dit Nu Doen?

✨ **MOET:** Moet het echt gedaan worden, of zou het fijn zijn als het ooit een keer gedaan wordt? Dan zijn eerst jouw eigen werkzaamheden aan de beurt en daarna dit "moetje".

✨ **IK:** Moet jij dit doen of is er een andere persoon geschikter om dit werk uit te voeren? Geef dit aan, jij hoeft niet overal ja op te zeggen als iets je gevraagd wordt.

✨ **DIT:** Is 'dit' de meest logische actie of is een ander actie beter? Bijvoorbeeld iemand bellen in plaats van iemand mailen.

✨ **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?

✨ **DOEN:** moet er überhaupt een actie worden uitgevoerd? Sta jij in een e-mail in de cc, dan hoeft jij niks te doen 😊

Werk een vraag voor jezelf uit.

Welk van bovenstaande is voor jou van toepassing?

---

---

---

---

---

## Hoe ga jij met stress om?

Pas als jij de stress los laat, kun je ontspannen!

Wanneer stress blijft opstapelen in je lijf krijg je hier klachten van, tot uiteindelijk een volgende burn-out.

Er zijn vele manieren om stress los te laten en ontspannen is daar geen van. Wat ze allemaal in gemeen hebben is in beweging komen fysiek of mentaal.

- Sporten
- Gekke bekken trekken
- Los schudden
- Ademhaling
- Jouw gedachten, zijn die echt waar?
- Het anders doen, ander patroon/ritme wat beter bij jou past

### Geef jouw grenzen aan - dans op It's my life van Bon Jovi

- Wat ervaar je tijdens de dans?

---

---

- Welke inzichten heb je gekregen tijdens het dansen over het aangeven van jouw grenzen?

---

---

---

## Hoe ga jij om met stress?

- Wat doe jij om stress los te laten?

---

---

- Hoe ga jij om met jouw emoties en gevoelens? Mogen die er zijn of stop je ze weg?

---

---

- Wat zou jij anders willen in hoe jij omgaat met jouw emoties/gevoelens?

---

---

- Wat zou jij anders willen doen in hoe jij met stress(volle) situaties omgaat?

---

---

- Zijn er patronen of ritmes die je stress geven maar die je wel blijft doen? Waarom blijf je ermee door gaan?

---

---

Je kunt dit voor meerdere patronen of ritmes uitwerken in dit werkboek.

## Hoe ga jij om met stress?

- Kan je dit anders aanpakken zodat het je minder stress geeft?

---

---

Je kunt dit voor meerdere patronen of ritmes uitwerken in dit werkboek.

# Ademhaling

- Hoe is jouw ademhaling nu? En hoe is jouw ademhaling in situaties die jou stress geven.
- 
- 

Door rustig in en uit te ademen kun je de stress loslaten.

## **Blokademhaling:**

- 4 seconden in
- 4 seconden vasthouden
- 4 seconden uit
- 4 seconden vasthouden

Doe deze oefening minimaal 4 minuten.

- Wat doet dit met je?
- 
-

## Jouw gedachten, zijn die echt waar?

- Jouw gedachten, zijn die helpend --> zijn ze positief en geven ze energie?

---

---

- Of zijn ze schadelijk --> zijn ze negatief en kosten ze energie?

---

---

## Positieve gedachten

- Wat brengen positieve (helpende) gedachten jou?

---

---

- Wat kosten positieve gedachten jou?

---

---

- Hoe kun je zorgen dat je meer aandacht aan meer helpende gedachten geeft en dus meer positieve gedachten hebt?

---

---

## Negatieve gedachten

- Wat brengen negatieve (schadelijke) gedachten jou?

---

---

- Wat kosten negatieve gedachten jou?

---

---

- Hoe kun je ervoor zorgen dat je minder aandacht geeft aan schadelijke gedachten en dus minder negatieve gedachten hebt?

---

---

## Veranderen van patronen/ritmes

- Gebruik jij jouw energie optimaal gedurende de dag?
- 
- 

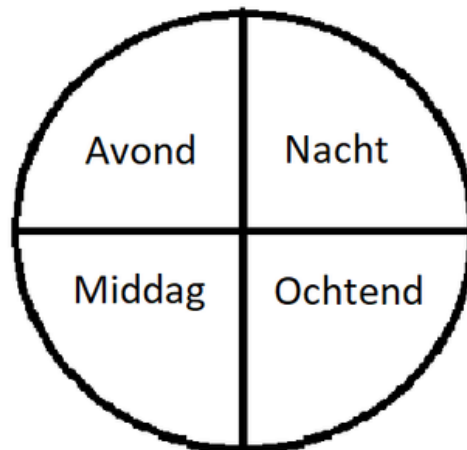
- Weet jij wat jouw energie ritme is?
- 
- 

Per dag

Per maand

Per seizoen

Per jaar



Als jij jouw energieritme weet dan kun je hierop plannen en jouw energie optimaal inzetten per dag, maand, jaar.

Vrouwen hebben een energieritme van ongeveer 28 dagen (de menstruatie cyclus).

---



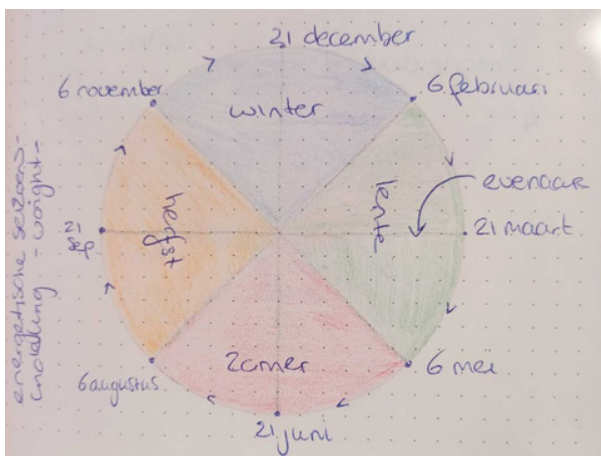
# De natuur

De natuur heeft verschillende ritmes/cycli.

Dag/nacht ritme --> 24 uur

Maan cyclus --> 28 dagen

Seizoenen --> 3 maanden



- In welk seizoen zitten we nu volgens jou?

---

---

- In welk seizoen zitten we volgens de natuur?

---

---

- Kun je dit nu ook al voelen?

---

---

## De energiën per seizoen

Winter --> Naar binnen gericht | rust | innerlijke groei

Lente --> Ontwaken | Grenzen hervinden | Kwetsbaar nieuw begin

Zomer --> Naar buiten gericht | Vervulling in het volle licht staan |

Rijping

Herfst --> Terug naar jezelf | Voorbereiding | Oogst: wat heb je geleerd? | Zelfkennis

Dit ritme is ook per maan en per menstruatie cyclus.

fase	kwaleiteken	acties
menstruatie / nieuwe maan	- luisteren naar intuïtie - rust en verstilling	- moment v. rust - vraag raad aan uni verstand & intuïtie - onderzoeken
folliculaire fase / opkomende maan (eerste kwartier)	- nieuw begin - aandacht op wat mij het meeste vreugde geeft	- brainstormen - planning - nieuwe ideeën - centert strategie
ovulatie / volle maan	- communicatie - Samenwerken - aandacht naar buiten	- pitch ideeën - publiceren - netwerken
luteale fase / afnemende maan (laatste kwartier)	- focus - detail - afronden - connecting the dots	- evalueren - implementeren - betalen - afronden project

- Wat is jouw energie ritme? houd dit bij de komende periode en vul de energie tracker in.
- 
- 

Wanneer jij jouw energie ritme en het ritme van de natuur gebruikt in het dagelijks leven, dan gaat het moeitelozer.

Je bent dan niet meer in gevecht met jezelf, maar laat de natuur jou helpen het beste uit de dag te halen en jouw energie optimaal te gebruiken.

Want je weet dat na een periode van rust (winter) ook de bloemen weer gaan bloeien (lente).

Dit helpt je liefdevoller naar jezelf te zijn of als jij af en toe rust nodig hebt. Zodat je zonder schuldgevoel op de bank kunt liggen.

Je hebt heel veel vragen beantwoord. Hoe kun je ervoor zorgen dat:

Zorg dat je plezier toevoegt, want anders voelt het als een moetje.

- Hoe kun je plezier toevoegen in jouw leven?

---

---

- Hoe kun jij het plezier toevoegen aan meer loyaal zijn aan jezelf?

---

---

Gebruik haakjes!

Doe het bij iets dat je toch al vaker doet op een dag.

- Naar de wc gaan (hang een briefje op de spiegel)
- Glas water dringen (doe dan gelijk ....)
- Handen wassen (....)
- Wanneer je wat eet (....)

Luister naar je lijf, je lijf heeft altijd gelijk (en niet je hoofd/ego)

- Hoe kun jij nog meer luisteren naar jouw lijf?

- Zou het je helpen als je een dagelijks dansje doet?

Luister de speciale Laat het Los Playlist op spotify: [Playlist laat het los](#)

Kies een liedje uit de lijst en dans.

- Wat doet dit met je?

- Kun je jezelf laten gaan?

- Of hield je jezelf nog ergens in?

## Visionboard

Maak een visionboard die jou helpt met hoe jij uit die burn-out blijft. De eerdere vragen kun je hiervoor als inspiratie gebruiken.

Vul hier nog de belangrijke punten in die je eerder hebt geschreven.

---

---

Hoe zet dit er dan voor je uit als je dit allemaal toepast?

---

---

Sluit zo je ogen en neem het dan even in je op

Wanneer je een visionboard gemaakt hebt, kun je er hier een foto van plakken.

Hoe kun je dit stap voor stap integreren in jouw leven?

---

---

---

## Herhalingen

We hebben vaak 90 dagen herhalingen nodig voor we iets als een nieuw ritme in ons leven hebben geïntegreerd.

Daarom ontvang je bij dit werkboek een planning voor 90 dagen zodat jij jouw nieuwe acties blijft volhouden (kijk op pagina 25)

### Na 90 dagen

Ik ga er op datum + 90 dagen weer mee aan de slag:  
Zet deze datum in je agenda.

- Hoe heb jij jouw nieuwe acties die op jouw visionboard staan geïntegreerd in jouw leven?

---

---

- Welke zijn er gelukt?

---

---

- Welke zijn er niet gelukt?

---

---

Het loslaten van stress voorkomt ophoping ervan in je lijf. Als jij de stress niet loslaat ontstaat die volgende burn-out vanzelf. Daar hoef 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, hoef 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 (of via de website [SabinePols.com](http://SabinePols.com)).

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](#)



*Sabine Pols*

Ik hoop dat ik jou met dit werkboek heb geïnspireerd en stappen heb laten zetten zodat jij in jouw energie ritme leeft en daardoor niet meer in een volgende burn-out terecht komt.

Dat jij jezelf nu op 1 zet!

Ik hoor graag jouw stappen die je gezet hebt, dit mag je mailen naar [sabine@sabinepols.com](mailto:sabine@sabinepols.com) of me een berichtje sturen op een van mijn socials.



Tel: 06-55528752



[info@sabinepols.com](mailto:info@sabinepols.com)



[www.sabinepols.com](http://www.sabinepols.com)

# Bijlage: 90 dagen sheet

