

A close-up photograph of a butterfly with orange and black wings perched on a purple lavender flower. The background is a soft-focus field of more lavender flowers. The text is overlaid on the top half of the image.

Van Burn-out
naar Bewustzijn

WWW.JORINSPIRATION.COM

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
1. Wat eraan vooraf ging	4
2. Strike-out! En nu?	7
3. De signalen	9
4. Een nieuw begin	10
5. Zet een stap in een richting die je nog niet kent	12
6. Verdiep jezelf en volg een opleiding	13
7. Droom over je toekomst, kijk naar je verleden	15
8. Denk groot, neem kleine stappen	16
9. Begin gewoon, het maakt niet uit wat je doet.	17
10. Blijf je verdiepen	18
11. Zeg nee tegen een ander en ja tegen jezelf	19
12. Creëer vrijheid voor jezelf	20
Samenvatting tips en oefeningen	21
Inspiratielijst	24
Over Jorinde Boekholt	25

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

Voorwoord

Dit e-book is geschreven voor mensen die tegen een burn-out aan zitten of nu een burn-out hebben, evenals voor mensen die zichzelf willen inspireren om nieuwe stappen te zetten in hun leven. Maar liefst 70% van Nederland vindt zijn baan niet leuk en is op zoek naar iets nieuws. Ze volgen niet hun hart, maar hun ego. Dat ego handelt vanuit overtuigingen die zijn opgedaan uit het verleden, door bijvoorbeeld ouders, school, familie, vrienden, vereniging, etc. Deze overtuigingen zorgen ervoor dat je jouw mening vormt op basis van wat "anderen" van je vinden. Of je doet dingen omdat "het zo hoort". Maar wie bepaalt dat eigenlijk? In dit e-book neem ik je mee in mijn verhaal over burn-out en hoe ik mijzelf weer op het juiste pad heb gekregen. Ik start dit e-book met de uitspraak:

"The best way to predict your future, is to create it" ~ Albert Einstein

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

1. Wat eraan vooraf ging

Ik startte mijn werkleven op mijn 20e jaar als office manager. Ik kreeg een baan bij een groot accountancykantoor in Utrecht, waar ik het secretariaat van de landelijke consultancytak voor het MKB mocht opzetten en omdat er in Utrecht ook nog geen regiosecretariaat was, mocht ik daar ook starten. Helemaal van scratch af aan. Ik had dus twee petten op, want alles wat er besproken werd op landelijk gebied, moest ik stilhouden voor de mensen in de regio, waaronder Utrecht. Ik had daar een ontzettend leuke tijd, want ik werd helemaal in het diepe gegooid omdat er nog geen secretariaat was en ik dus alle vrijheid had om de dingen zo aan te pakken als mij dat handig leek. Ik had leuke collega's, deed mee in de personeelsvereniging en organiseerde personeelsfeestjes.

Naast mijn baan deed ik, al sinds mijn 13^e jaar, fanatiek aan softbal. Op dat moment speelden we met het team in de 2e klasse. Leuke en intensieve tijden, een heel team waar je ongeveer drie à vier keer in de week mee optrekt en samen werkt naar mooie resultaten.

Na ongeveer driekwart jaar werd er bij mijn werkgever gereorganiseerd en kwam de functie van mijn leidinggevende te vervallen. Hij vertelde dat hij voor zichzelf wilde beginnen met een bedrijf voor snelgroeiende ondernemers en hij vroeg of ik met hem mee wilde gaan als office manager. Dat vond ik natuurlijk een leuke uitdaging en ik had niets te verliezen: ik woonde nog thuis en had dus weinig financiële verplichtingen. We konden nog een jaar in het pand van het accountancykantoor blijven en ik had zodoende nog steeds leuk contact met mijn oud-collega's. Na een jaar gingen we op zoek naar nieuwe kantoorruimte en regelde ik de verhuizing. Dat was een pittige klus naast het ondertussen opzetten van een nieuw bedrijf waar alles nog voor geregeld moest worden. Daar begonnen de eerste tekenen van stress zich te vertonen, want inmiddels waren we met softbal gepromoveerd en werd de druk van het sporten hoger, ging ik op mezelf wonen, kreeg ik een relatie en had ik uiteraard ook nog een druk sociaal leven. Drukte dus... Ik was een type dat graag aanpakte, ook voor andere mensen en die daarnaast heel perfectionistisch was. Ik stond graag voor iedereen klaar en kon moeilijk nee zeggen. Dat had te maken met onzekerheid en kwetsbaarheid. Mijn afweermechanisme voor mijn kwetsbaarheid was lollig doen en voor anderen klaar staan.

Ik luisterde niet zo goed naar mijn lichaam, dat, weet ik nu, altijd gelijk heeft gehad. Ik hield ook van uitgaan en dat deed ik dus ook gemiddeld drie keer per week. Destijds vond ik het een hele leuke tijd en in mijn beleving kon ik het toen ook prima behappen, totdat mijn lichaam STOP zei... Ik kreeg de ziekte van Pfeiffer... Mijn lichaam hield er gewoon even mee op. Omdat ik de ziekte van Pfeiffer blijkbaar al langer had, maar het niet doorhad, vond ik dat ik wel gewoon kon blijven doorwerken, zij het iets minder lang op een dag. Ik ging dus eerst 4 uur per dag werken en al snel werden dat er 6 en binnen no time gewoon weer fulltime.

Ondertussen ging mijn drukke leventje gewoon verder. We promoveerden wederom met softbal en gingen nu naar de hoofdklasse. De druk werd dus alleen maar hoger.

Had ik dan niets geleerd van die Pfeiffer? Nee, blijkbaar niet! Ik dacht dat het gewoon een tijdelijke ziekte was, die overgaat en dan ben je er weer helemaal... Na een tijdje werd het ook op mijn werk drukker, het bedrijf begon te groeien en ik bleef vaak overwerken, want ik wilde alles nog steeds perfect doen.

Met softbal was het ook spannend, er werd meer prestatie verwacht en als ik in de basis wilde spelen moest ik ook daar alles geven om dat voor elkaar te krijgen. Ik was vier keer per week op het softbalveld te vinden, werkte 40 of meer uur per week, had nog steeds een vriendje, een druk sociaal leven en natuurlijk een huishouden (wat ook op orde moest zijn van mezelf). Ik rookte, ging nog steeds stappen en viel in die tijd 13 kilo af! Hoe ik dat deed weet ik niet meer, maar nu ik erop terugkijk heb ik mezelf toch wel uitgemergeld. Het sporten hielp natuurlijk enorm om mezelf op de been te houden, hoewel de druk van de coach en het team soms echt wel veel stress gaf voor mij.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

Na twee jaar zo door te hollen dacht ik dat het tijd was om ook financieel het nog wat beter te doen en ik kreeg de kans om event manager bij het bedrijf te worden. Het bedrijf was gegroeid naar 15 medewerkers. Inmiddels werkte ik al zes jaar voor mijn baas en gelukkig had ik veel vrijheid. Door mijn functiewissel gingen ik en ook mijn leidinggevenden meer eisen aan mij stellen en waren de verwachtingen hoog. Ik wilde er ook naar verdienen en onderhandelde net zo lang tot ik kreeg wat ik wilde. Het resultaat was dat ik veel verdiende, veel werkte en veel sportte. Kortom het was veel!! Ik ging samenwonen en had dus een verhuizing te regelen. Nog meer...het leek alsmaar meer en drukker te worden.

Op een gegeven moment gaf mijn lichaam weer een stopteken: Krak! Tijdens een belangrijke softbalwedstrijd scheurde ik mijn enkelbanden in en kon ik zes weken revalideren. Ik mocht dus even niet softballen en dat was behoorlijk vervelend! Ik zag mijn basisplaats in het veld verdwijnen en toen ik eindelijk weer mocht softballen deed ik per ongeluk mijn duim tussen de taxideur na een avondje stappen en kon ik dus weer niet softballen. Nooit geweten trouwens dat je duim zo belangrijk kon zijn in je dagelijkse functioneren ;) . Gelukkig kon ik vrij snel toch weer meedoen en had ik een come back tijdens een softbaltoernooi in Tsjechië. Voor mij erg belangrijk, want ik wilde natuurlijk graag weer in de basis staan. Het was flink aan de bak weer om 'er weer bij te horen' en toch realiseerde ik me dat het me teveel druk gaf. Niet veel later in het seizoen trok ik het niet meer, het werd me allemaal te druk en ik besloot om te **stoppen met softbal**. Ik had er minder plezier in, had het druk op mijn werk en had geen zin meer in verplichtingen, zoals vier keer per week aanwezig zijn op het softbalveld.

Ik besloot dat jaar te stoppen met softbal, na 14 jaar met veel plezier dat te hebben gedaan. Met mij stopten nog 3 andere teamgenoten, dus het was fijn om te merken dat ik niet alleen deze beslissing nam. Het was klaar, het plezier was eruit, de sfeer was er niet meer naar en het kostte teveel tijd en energie op dat moment. Voor mij even geen verplichtingen meer en daar heb ik me aan gehouden. De enige 'verplichting' die ik nog had waren mijn werk, huishouden en sociale leven. Ik dacht er goed aan te doen om te stoppen met de **sportverplichting** en had geen sjoerge om een andere sport te kiezen, gewoonweg omdat het weer verplichtingen met zich mee zou brengen.

Verplichting is overigens voor mij iets dat je jezelf oplegt. Je bepaalt zelf of je een verplichting hebt naar iemand en of je daaraan wilt voldoen. Maar heb je je weleens afgevraagd of die ander dat van je verwacht? Verplichting en verwachting liggen wat mij betreft dus dicht bij elkaar.

Kortom, ik stopte met sporten... Een suffe beslissing, kwam ik later achter. Voor mij is sporten zeer belangrijk, doe ik het niet, dan kom ik maar moeizaam in beweging, zowel fysiek als mentaal. Stom dus, dat ik stopte met sporten, hoewel ik toen nog wel redelijk wat dagelijkse beweging had. Ik maakte nu minder 'fijn-gevoel' stofjes aan en werd steeds ontevredener over allerlei zaken in mijn leven. Ik gaf alles buiten mij de schuld van mijn ontevredenheid, ik wilde meer en meer, maar voelde me steeds minder goed en gezond. Ik snoepte veel, rookte nog steeds en wenste mezelf ziek, zodat ik helemaal niets meer moest. Ik heb me soms afgevraagd wat ik in Godsnaam op deze aardkloot deed en wat het allemaal nog voor zin had. Ik wilde niet dood, maar het interesseerde me allemaal niet meer zo. Een soort van "alles naar de klote, dus wat boeit het". Blijkbaar was ik inspiratieloos, had geen vooruitzicht, ik was een soort zombie geworden die nauwelijks emoties had, het leek wel alsof ik zware medicijnen gebruikte en de wereld totaal aan me voorbij ging. Ik kon niet meer echt bulderen van het lachen en kreeg steeds meer stress om allerlei kleine pietluttige dingen. En had daarbij nog steeds last van mijn **perfectionisme**.

Perfectionisme zorgt ervoor dat je nooit voldoening krijgt, omdat het altijd beter kan. Natuurlijk is er een nuance, dat is dat je alles graag tip top in orde wilt hebben, maar perfect is niet mogelijk. Als alles perfect zou zijn in deze wereld, wat hebben we dan nog te leren, te ervaren, te doen?

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

Goed, ik sportte niet meer en was ook niet van plan iets anders te gaan doen, want ik wilde geen verplichtingen. Ondertussen was ik nog steeds druk op mijn werk. Ik organiseerde een competitie voor bedrijven als pilot in de regio Utrecht, welke succesvol bleek en het jaar erop werd het concept uitgerold in heel Nederland. Een behoorlijke kluit, want alles was nieuw en moest nog opgezet worden. Daarnaast was ik verantwoordelijk voor het inwerken van de nieuwe office manager en het aansturen van een medewerker en een aantal stagiairs en natuurlijk voor alles omtrent de landelijke evenementen die we als bedrijf organiseerden. Ik wilde het graag goed doen en laten zien wat ik in huis had, maar ik vond het best een pittige taak om alles te regelen. Het bedrijf groeide nog steeds en aangezien ik langstgediende was, deden veel mensen een beroep op mij omdat ik overal wel iets vanaf wist. Ik kon nog steeds moeilijk nee zeggen en mijn eigen werk kwam soms in het gedrang. Ik was vaak lang bezig met dingen omdat ik het perfect wilde doen en het moest er dan ook nog mooi uitzien. Ik werkte nog langer door en soms ook 's avonds. Gelukkig had ik de sport niet meer, dacht ik toen nog, want dat had ik helemaal niet gered. Op een gegeven moment groeiden we met het bedrijf uit ons jasje en was het tijd om weer te kijken naar een nieuwe kantoorruimte. In de winter van 2008 verhuisden we naar ons nieuwe kantoor. De grote evenementen waren voorbij, dus ik dacht dat ik die verhuizing er nog wel even bij kon doen en met goed gevolg. Binnen twee weken zaten we weer helemaal geïnstalleerd in ons nieuwe kantoor. In die tijd waren ook de functioneringsgesprekken en tijdens mijn gesprek kwam naar voren dat mijn bazen vonden dat ik niet alles uit mijn werk had gehaald. Tot op de dag van vandaag weet ik niet wat ze daar nou exact mee bedoelden en dat maakt eigenlijk ook niets uit... Het lampje ging uit bij mij. Ik snapte het niet, ik had toch alles gegeven?



Tip: blijf altijd sporten, ook als je denkt dat je het te druk hebt, ga dan tijd besparen op andere vlakken, maar niet op sporten!



Tip: zorg dat je alleen dingen doet waar je energie van krijgt, ga na welke dingen je energie kosten en laat ze varen.



Tip: weet dat een verplichting iets is dat je jezelf oplegt en dat een ander het soms helemaal niet van je verwacht



Tip: weet dat de perfecte wereld, het perfecte leven niet bestaat. Als alles perfect zou zijn, wat doen we hier dan nog?

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

2. Strike-out! En nu?

Het was kerstvakantie: ik kon niet meer, huilde alleen nog maar, had nergens zin in, kwam niet van de bank, voelde niets meer en was gewoon totaal van de kaart. Mijn vriend en moeder moesten me dwingen om niet te gaan werken na deze twee belabberde weken. Zij hebben uiteindelijk naar mijn werk gebeld en gezegd dat ik voorlopig even niet zou komen werken. Dat wilde ik nou eigenlijk ook weer niet maar blijkbaar zagen anderen het beter dan ik. Ze waren natuurlijk erg ongerust en zagen dat ik mezelf in de vernieling hielp.

Nou, dan ben je dus **burn-out**, zoals dat heet. Alles wat ik voor die tijd dacht was uitgekomen, dus ook alle negatieve dingen. En dan, wat doe je dan? Ik ging door van alles heen. Ik was naar de dokter gegaan en die verwees me door naar een haptonoom. Een goede zet, want het was precies wat ik nodig had... Ze legde me veel uit over de leer van het voelen, dat is wat haptonomie betekent, en ze liet het me ook voelen. Ook hoe ik over mijn eigen grenzen heen ging en over hoe ik uit contact was met mijn lichaam (**zie oefening 1 en 2**).

Ik ging uiteraard nadenken over wat ik nu zou doen om mezelf weer vooruit te helpen. Die eerste week van januari stopte ik met roken en begon ik met salsadansen.

Ik wilde heel duidelijk even helemaal niks met mijn werk te maken hebben. Helaas ontkwam ik er niet aan... Ik kreeg natuurlijk een kaartje en een bloemetje van mijn werk. Er was wekelijks contact met ze, maar gelukkig onderhield mijn vriend het contact met ze, in ieder geval de eerste paar weken. Natuurlijk moest ik ook naar de arbo-arts en die wil je zo snel mogelijk aan het werk hebben. Na een aantal weken kreeg ik van mijn baas met de post het boek 'De kracht van het nu' van **Eckhart Tolle**. Een schot in de roos, maar ik was verbaasd dat uitgerekend hij me dat toestuurde. Hoe wist hij nou dat dat misschien wel een heel goed boek voor mij zou zijn? En zeker in dat genre. Ik ben het niet meteen gaan lezen, maar ik vond het wel erg aardig. Het verbaasde me vooral, omdat ik nooit geweten had, dat hij ook op deze manier naar het leven keek.



Oefening 1: Bepaal waar jouw grens ligt. Pak een stok en laat m op je twee vingers staan. Begin je vreselijk te wiebelen en moet je achter die stok aan rennen om 'm in evenwicht te houden? Grote kans dat je niet in balans bent. Hetzelfde geldt voor het kunnen blijven staan op een been.



Oefening 2: Een andere oefening met (een onbekend) iemand samen: pak een hoepel of iets anders waarmee je een cirkel van 1 diameter doorsnee maakt. De andere persoon gaat erin staan en vraagt of je erbij komt staan. Jij mag dat natuurlijk helemaal zelf bepalen. Voel nu goed in je lichaam hoe dit voor je is. Wat voel je in je lijf en wat dacht je op het moment dat je de cirkel instapte?

Op de volgende pagina zal ik uitleggen wat de uitkomst voor mij was en hoeveel impact het op mij maakte om deze oefening te doen. Het lijkt simpel, maar voor mij was het een hele duidelijke aanwijzing over mij en mijn grenzen.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*



Impact oefening 2: De haptonoom deed de oefening ook met mij. Zij stond in de hoepel en toen ze me vroeg of ik er bij wilde komen staan in de cirkel deed ik dat meteen. Terwijl ik eigenlijk iets anders voelde. Ik vond het eigenlijk een beetje te dichtbij om bij haar in de cirkel te gaan staan, maar deed het toch. Ze keek me aan en vroeg hoe het voelde om in die cirkel te staan met haar. Ik zei dat ik het wel oké vond. Ze vroeg nogmaals wat ik echt voelde toen ik de cirkel in wilde stappen. Toen vertelde ik heel eerlijk dat ik het eigenlijk een beetje te dichtbij vond staan en dat ik dacht dat het niet zou passen... Ze keek me aan en zei: "Maar waarom ga je dan in hemelsnaam bij mij in de hoepel staan?!?!?" Tja!! Daar stond ik dan met mijn goede gedrag. Ik was perplex en zei, "Omdat jij me die opdracht gaf en me vroeg of ik erbij kwam staan." Natuurlijk legde ze me meteen uit dat dit heel goed weergaf hoe het met mijn grenzen gesteld was. Terwijl ik dacht dat het niet zou passen en ik het veel te dichtbij vond, deed ik het toch en ging ik daarmee weer eens mijn grens over! Het was me nu wel duidelijk hoe makkelijk ik mezelf toestond om mijn grens te overschrijden.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

3. De signalen

Sinds ik weet dat je alles in je leven zelf creëert, ben ik gaan kijken naar welke signalen ik mezelf gaf waardoor ik uiteindelijk burn-out raakte. Hieronder een opsomming van de signalen:

- 🌈 Ik wilde overal aan meedoen, iedereen helpen.
- 🌈 Alles om mee heen was stom: mijn huis, mijn baan, mijn sport, mijn vriend, mijn vrienden en vriendinnen, mijn familie.
- 🌈 Ik wenste mezelf ziek. Zodat ik niets meer hoefde en met een 'gegronde' reden kon nietsnutten.
- 🌈 Ik kon geen nee zeggen tegen anderen
- 🌈 Ik voelde me schuldig als ik iets niet deed voor een ander
- 🌈 Ik wilde alles perfect doen
- 🌈 Ik begreep mezelf niet
- 🌈 Ik verveelde me
- 🌈 Alles was gewoontjes en niet speciaal
- 🌈 Ik had geen beeld van de toekomst
- 🌈 Ik vrat me vol en baalde daar weer van
- 🌈 Ik baalde in het algeheel van mezelf
- 🌈 Ik vond mezelf lelijk en dik
- 🌈 Ik kon niet echt meer bulderen van het lachen
- 🌈 Ik huilde veel
- 🌈 Ik was vaak chagrijnig
- 🌈 Ik vond dat de wereld kon inzakken.
- 🌈 Ik was zielig en niemand begreep me
- 🌈 Ik wilde er niet meer zijn
- 🌈 Ik vluchtte en rende keihard weg voor mezelf
- 🌈 Ik sportte niet meer

Het is wel duidelijk dat je jezelf behoorlijk gek kunt maken met deze gedachten, maar geloof me, op dat moment lukte het me niet anders. Intussen heb ik geleerd dat je alles wat je "buiten jezelf" plaatst op jezelf kunt betrekken. Bijvoorbeeld: ik vond het stom dat ons huis nog niet af was en dat het er elke week een rommeltje was. Een huis staat symbool voor je eigen lijf. Je kunt wel raden dat het daar nog niet af was en zeker een rommeltje ;-). Een ander voorbeeld was, dat ik mijn vriend verweet dat hij me niet begreep. Alsof ik mezelf wel begreep?!?! Als ik het al niet begreep, hoe moest hij het dan begrijpen? Weer een ander voorbeeld was dat ik het idee had dat mijn werkgever mij niet wenste. Deze wenste me juist wel, alleen wenste ik mezelf blijkbaar niet meer daar. Zo kan ik nog wel even doorgaan met voorbeelden, maar alles waar je een ander de schuld van geeft of wat je bij een ander irriteert, dat heb je zelf ook. Je kunt het bij de ander namelijk niet herkennen als je het zelf niet hebt. Het is dus zaak dat je jezelf daarvan bewust wordt. Het geeft je ongelooflijk veel inzicht in jezelf.



Tip: schrijf eens dingen op waaraan je je irriteert bij een ander of in je omgeving en kijk dan heel eerlijk naar jezelf of jij die dingen ook doet, wellicht in een andere vorm.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

4. Een nieuw begin

Ik ging in deze tijd tweewekelijks naar de haptonoom, een keer per week naar salsales en ik kocht Dvd's van Zumba, zodat ik thuis kon sporten. Ook weet ik nog goed dat ik de tv-serie Prison Break ontdekte en twee weken lang dag in dag uit die serie heb zitten kijken, alle afleveringen van alle seizoenen. Ik zocht blijkbaar naar een andere soort spanning, in plaats van stress.

Aan de gesprekken bij de haptonoom heb ik heel veel gehad. Op een dag vroeg ze me: "Heb je de vogels vandaag horen fluiten?" Ik was op de fiets naar haar toegekomen, maar kon me werkelijk niets herinneren van welke vogel dan ook. Ze vertelde dat dit duidelijk een teken is dat ik helemaal niet bewust was in het moment. Nog steeds was ik in mijn hoofd blijkbaar bezig met "toen" en "straks". Dat boek van mijn baas, was dus voor mij wel degelijk een inzicht. NU leven, NU op je fiets zitten, NU de vogels horen fluiten, dat is het!



Oefening 3: pak een kopje thee en ga op een stoel zitten. Voel de warme thee in je handen, voel hoe je billen op de stoel zitten, voel je voeten op de grond, je rug tegen de leuning. Ruik eens aan je thee, wat ruik je? Neem een slok van je thee, wat proef je? Voel hoe je slok thee door je slokdarm gaat richting je maag. Is het warm of koud om je heen? Is het stil of rumoerig om je heen? En zo kan ik nog wel even doorgaan. Het zijn stuk voor stuk NU-vragen, bewustwordingsvragen.

Vaak schreef ik op wat ik meemaakte en ook wat de haptonoom mij voor tips gaf. Daar heb ik nu nog steeds heel veel aan.



Tip: ga schrijven als je het niet meer weet. Gewoon over wat je hebt gedaan, wat voor gevoelens je hebt, wat je plannen zijn. Leg jezelf daarbij geen druk op en schrijf bijvoorbeeld even voordat je gaat slapen. Het hoeven geen hele verhalen te zijn. Soms volstaan een paar steekwoorden al. Je brein is namelijk erg intelligent en onthoudt een heleboel. Het slaat enorm veel informatie op, ook al ben je je daar niet altijd bewust van. Door te schrijven kun je je gedachten even naast je neerleggen. Een papier met potlood naast je bed helpt ook. Begin gewoon met wat vormen op papier en iedere avond teken je er weer wat bij.

Ik deed in deze periode een aantal dingen waar ik blij van werd: slapen, salsadansen, pianospelen en naar de haptonoom. Na een vrij korte periode van 3 maanden ging ik weer re-integreren op mijn werk. Ik weet nog dat het een hele opgaaft was om weer terug te gaan, maar het voelde wel goed, alsof ik toen al wist dat het niet meer mijn ding was daar... Het duurde nog eens drie maanden voordat ik gere-integreerd was. Rustig aan opgebouwd: begonnen met 4 uur per week, naar 8 uur, naar 16 etc. steeds verdeeld over een aantal dagen. Ik had met mijn werkgever een lijst gemaakt met dingen die ik leuk vond om op te pakken. Iedere week hadden we een evaluatiegesprek over hoe het ging en of ik mijn grenzen wel in de gaten hield. In het begin vond ik het nog lastig dat ik wat "simpele" klusjes deed. Ik moest nog zo loskomen van mijn manier van werken voordat ik echt burn-out was, het was alsof ik het nog steeds niet goed genoeg vond. Ik kon toch veel meer dan deze simpele werkzaamheden? Achteraf gezien kreeg ik de gelegenheid me op een andere manier te ontwikkelen en werd mijn creativiteit op een andere manier geactiveerd. Er kwamen ook nieuwe collega's bij en de club werd steeds groter.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

Ik weet nog goed dat ik mijn eerste dag van het re-integreren niet meer op mijn oude plekje kon zitten, omdat die door anderen in gebruik was genomen, daar baalde ik toen flink van, want als er iets moeilijk is in deze periode dan is het veranderen van oude gewoontes, bovendien voelde ik me helemaal niet gewenst op mijn werk. Alsof ik er gewoon niet meer was. Dit gegeven, zie ik nu, was voor mij een extra stimulans om te kijken naar wat ik dan wel wilde en ook om te veranderen. Dat "je niet gewenst voelen op je werk" heeft te maken met een slachtofferrol. En ik zat uiteraard nog steeds in mijn 'slachtofferrol', want wat was ik daar bedreven in! Die rol zorgde ervoor dat ik de hele wereld de schuld gaf van welke malaise in mijn leven dan ook. Pas veel later begreep ik dat het gaat om het nemen van de volledige verantwoordelijkheid in je leven, lastig, zeker in het begin!

Na drie maanden was ik dus volledig gere-integreerd en weer fulltime aan de slag. Mijn functie als event manager was inmiddels ingevuld door iemand anders, want toen ik thuis zat, stond er een groot evenement op de planning en ze wisten op mijn werk natuurlijk niet hoe lang het zou gaan duren voordat ik weer terugkwam. Dat vond ik aan de ene kant niet zo leuk, maar ergens wist ik ook wel dat het tijd was voor iets nieuws. Op een ochtend zat ik op mijn werk en baalde ik weer even van de hele situatie. Ik huilde en besloot op de toilet eens even flink te brullen. Toen kwam pas het diepe besef: "ik kon toch ook gewoon weggaan?!" Ja, natuurlijk, dat was het! Ik had er nog nooit bij stilgestaan dat dat ook een goede optie was. Het was natuurlijk wel een optie, maar ik wist niet wat ik dan verder wilde. Nu was het toch echt de tijd om te gaan. Ik was meteen opgelucht en drie dagen later besprak ik dit met de directie. Zij snapte het besluit heel goed, hoewel ze het oprecht jammer vonden dat ik zou gaan. Ik kreeg drie maanden om iets anders te zoeken. Mijn contract werd met wederzijds goedvinden ontbonden, waardoor ik in de WW terecht kwam. Voor mij een goede uitkomst, omdat ik dan nog wat meer tijd had om mezelf verder te herontdekken.



Tip: iedere keer dat je niet fijn voelt, of emotioneel bent, luister dan heel goed naar jezelf en kijk wat zich aandient. Meditatie wil hiertoe zeker helpen. Het haalt je uit de emotie en zorgt ervoor dat je kunt gaan kijken naar de gedachten die voorbij komen in plaats van die gedachten te 'zijn'.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

5. Zet een stap in een richting die je nog niet kent

In die drie maanden ging ik op zoek naar een nieuwe baan. Ik deed mee aan een online competitie om een droombaan bij een goed doel te winnen in Afrika. Daarvoor moest ik stemmen werven via allerlei sociale media en zo kwam ik in aanraking met deze voor mij toen nog hele nieuwe internetwereld. Via een collega kreeg ik een goede tip en belde ik met een lifehacker [Martijn Aslander](#), om te vragen of hij nog slimme ideeën had. Hij vroeg me om naar een evenement in Drenthe te komen en daar video-opnames te maken om mezelf te profileren. Dat ging me iets te snel, want ik durfde dat toen nog niet. Wel ging ik op het Centraal Station in Utrecht flyer en mensen direct aanspreken met de vraag of ze wilde stemmen op een laptop die ik ergens neerzette, een lieve vriendin hielp me daarbij. En natuurlijk waren er online een heleboel lieve mensen die iedere dag een stem op mij uitbrachten. Ik was uiteindelijk 5e van de 20 en had er veel van geleerd, want ik ging hiermee al behoorlijk uit mijn 'comfortzone'. Ik zou voorheen echt niet makkelijk om hulp vragen, maar nu deed ik dat wel. Een leerzame 'sollicitatie' was het dus. Tja, en door zulke spontane en impulsieve acties realiseerde ik me dat ik graag een nieuwe opleiding wilde doen. Daarover lees je meer in het volgende hoofdstuk.

In deze tijd ging ik ook naar bijeenkomsten van wijlen [Zohra Noach](#), waarover ik verderop meer zal vertellen.

Om fysiek te verbeteren ging ik naar [Betty Schouten](#). Zij bracht mij verder in het kunnen loslaten van 'oude gebeurtenissen' gebeurtenissen die verder terug gaan dan dit leven. Zijn past NEI (Neuro Emotional Integration) toe op thema's uit je huidige leven en kan daarnaast je lichaam ondersteuning bieden met Bioresonantie therapie. Een hele fijne manier om erachter te komen waar onbalans in je energie zich bevindt in je lichaam. Betty is een heel fijn persoon, die in alle rust naar je luistert en samen met jou kijkt naar de thema's waar je mee speelt, dat kan iedere keer weer iets anders zijn. Ze gaf me rust en kon me daarnaast ook nog met homeopathische middelen ondersteunen. Zij volgde in de beginjaren van Tony Robbins zijn seminars en ook die kennis en kunde past ze toe in haar praktijk.



Tip: ga eens naar een workshop van **Martijn Aslander** en je wordt een heleboel wijzer op het gebied van slimmer werken, technologie en inspiratie op allerlei vlakken.



Tip: ga eens naar **Betty Schouten** als je meer ondersteuning van je lichaam nodig hebt of gewoon een fijn gesprek wilt



Tip: kijk eens op de website van **Zohra Noach** als je meer wilt weten over het tijdperk waarin we leven en wat ons als mens te doen staat.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

6. Verdiep jezelf en volg een opleiding

Na een korte zoektocht kwam ik uit bij Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP). Neuro = brein, Linguïstisch = taal, Programmeren = programmeren van het brein. De grondleggers van NLP zijn **John Grinder** en **Richard Bandler**. Ik had mijn moeder er al eens over gehoord omdat een aantal van haar collega's in het basisonderwijs er mee werkten. Ik ging naar een introductieavond van de opleiding en het was meteen raak! Dit was dé opleiding die ik wilde doen. Iedere maand ging ik een lang weekend naar Driebergen, waar ik met 45 klasgenoten in 5 maanden tijd de opleiding afrondde.

Tijdens de opleiding heb ik een heleboel oude 'ballast' kunnen opruimen en een aantal onhandige gewoontes kunnen herprogrammeren. Uiteraard alleen de beperkende gewoontes/overtuigingen waar ik 'last' van had. Tegelijkertijd leerde ik hoe ik ook anderen hiermee zou kunnen ondersteunen. Het is een coachopleiding en is bedoeld om jezelf en anderen te leren een fijn en gelukkig leven te leiden. De leer gaat uit van succesvolle mensen, die gemodelleerd worden, omdat ze niet alleen succesvol zijn in bijvoorbeeld hun werk, maar in hun manier van leven: ze nemen namelijk de volledige verantwoordelijkheid voor hun leven en zijn daarom gelukkig. Ze boeken vaak in hun werk veel succes. Bovendien doen ze iets waar de wereld beter van wordt, ze beginnen bij zichzelf en dragen dat vervolgens op hun eigen unieke manier uit. En zo leerde ik dus ook hoe ik van een negatieve spiraal, waar ik tijdens mijn burn-out in zat, naar een positieve spiraal te gaan. Daarvoor kregen we verschillende oefeningen. We leerden over energie en hoe die voor en tegen je kan werken. We leerden hoe we meer vertrouwen in onszelf en daardoor in de ander kunnen krijgen. We leerden over verschillende manieren van communiceren met lichaam en taal, over voeding en gezondheid, over gedachtekracht en intenties. En we leerden hoe we met visualisaties heel veel kunnen herprogrammeren in ons brein. Die oefeningen hebben we natuurlijk zelf ondergaan en dat was vaak heel bijzonder. Ook de oefeningen met energiewerk waren fantastisch naar mijn idee. Wat heb ik daar veel van opgestoken en veel over mezelf geleerd. Ook leerden we spreken en schrijven in metaforen en zo kan ik nog wel even doorgaan. Kortom een brede, maar zeer waardevolle opleiding die ik volgde bij **Anatol Kuschpèta** van **New Life University**.

Een nieuw leven... dat kan ik met recht zeggen. Door al deze nieuwe inzichten is mijn leven totaal veranderd. Voor mijn omgeving was dat niet altijd even makkelijk, want deze dame, die altijd en overal voor iedereen klaarstond, was niet altijd en overal meer beschikbaar. Ik koos ervoor om heel goed naar mezelf te gaan luisteren en de verantwoordelijkheid voor mezelf en mijn handelen te nemen. Dat was nog een extra inzicht wat ik mee heb gekregen... ik alleen ben verantwoordelijk voor mijn leven. Een voorbeeld hiervan is dat Anatol mij vertelde dat hij weleens iemand heeft gesproken die echt de verantwoordelijkheid nam:

"Op een dag werd een man aangereden in zijn auto. De andere bestuurder stapte uit en was geschrokken en boos. Hij verweet de man dat hij daar reed. Als je kijkt naar 'hoe het hoort', was de bestuurder fout en had hij dus geen enkele reden om boos te zijn op de man. De man bood zijn verontschuldiging aan dat hij daar had gereden en dat hij de bestuurder nu dit leed had berokkend. De bestuurder reageerde daar enigszins verbaasd op. Hij wist natuurlijk wel dat hij fout zat, maar dit had hij niet verwacht. Ze wisselden gegevens uit en dat was dat. Het moraal van dit verhaal is dat de man verantwoordelijkheid nam voor dit gebeuren. Hij koos er namelijk zelf voor om op dat moment, daar aanwezig te zijn en zich 'te laten aanrijden'."

Dit verhaal heeft mij doen inzien dat je altijd een keuze hebt in je gedrag, in hoe je omgaat met een situatie, in hoe je reageert, hoe je denkt etc. Die keuze is er altijd, hoe vervelend de situatie ook is. Bovendien is een vervelende situatie er alleen maar om je iets te laten zien, je te laten leren... Zo is het dus ook met de situatie van deze man en de reactie van de andere bestuurder was verbaasd omdat hij zich realiseerde dat hij zelf niet de verantwoordelijkheid nam voor de situatie. En dit gebeurde mij voorheen ook vaak. Nog steeds vergeet ik het weleens, het is zo belangrijk om er alert op te blijven.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

Bij ieder contact met een persoon of situatie word ik weer gespiegeld en leer ik steeds meer over het nemen van verantwoordelijkheid.



Oefening 4

Een leuke oefening tijdens de opleiding is je brein stretchen. Schrijf 200 dingen op die je leuk vindt. Als je dat hebt gedaan, kies er dan 5 tot 10 uit, die je dagelijks zou willen doen. En ga ze dan ook doen. Zorg daarbij dat je het niet te zwaar maakt voor jezelf, want voor je het weet ben je zo (weer) burn-out ;-).



Oefening 5

Schrap alle negatieve woorden uit je vocabulaire: niet, nooit, nergens, niemand, tegen, nee, alle woorden met "on" ervoor (bijv. onhandig, onherroepelijk, ondankbaar, etc.). Maak van het woord "moeten" het woord "willen", van het woord "probleem" het woord "uitdaging" en van het woord "maar" het woord "en". Bedenk hoe je je zinnen formuleert op een positieve manier. Ook als je mensen spreekt. Het is even wennen en als je het onder de knie krijgt, dan gaat er een wereld voor je open. Als vanzelf voel je je positiever en breng je dat ook over op anderen. Bovendien is het een leuk spelletje dat je met jezelf speelt, je zult zien, oefening baart kunst.



Tip: Wil je inspiratie opdoen over verschillende onderwerpen? Tijdens de opleiding kregen we diverse video's van het online platform "**TED – Ideas Worth Spreading**" te zien.






Tip: Een groot voorbeeld voor mensen die NLP hebben gedaan is **Anthony Robbins**, ook wel Tony Robbins genoemd. Je kunt ontzettend veel video's van deze man vinden op Youtube.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

7. Droom over je toekomst, kijk naar je verleden, leef in het nu

Tijdens de opleiding NLP zat ik dus in de WW en solliciteerde ik op allerlei functies. Telkens kwam ik erachter dat ik solliciteerde op functies die ik eigenlijk niet wilde bekleden, maar ik had nog geen idee wat dan wel... Tijdens de opleiding kwam ik erachter dat ik iets nieuws wilde doen. We kregen als opdracht om een "one minute of fame" speech te houden over een onderwerp dat je aansprak. Ik bedacht me ineens dat ik een tekening had gemaakt tijdens mijn opleiding Office management aan Hogeschool Schoevers. De opdracht was om mijn toekomst voor 5 jaar te tekenen. Pas 7 jaar later vond ik die tekening weer en kwam ik erachter dat alles wat ik had getekend, daadwerkelijk was uitgekomen. Wonderbaarlijk! Dat vond ik wel een speech van 1 minuut waard. Ik hield die speech en besefte toen nog niet eens wat de tekening echt betekende voor mij. Dit was één van de puzzelstukjes die ik nodig had om een grotere droom te formuleren. Na de opleiding kwam de tekening steeds weer terug in mijn gedachten en mede door te kijken naar wat ik vroeger allemaal graag deed, kwam ik tot de conclusie dat tekenen voor mij en anderen weleens een mooi middel zou kunnen zijn, om een blik in de toekomst te werpen. Om in de toekomst te kunnen kijken, is het goed om ook naar het verleden te kijken en de volgende vragen te stellen:

-  Wat deed ik toen ik klein was?
-  Wat voor "verhaaltjes" speelde ik (dokterje, juffrouw, soldaatje, etc.)?
-  Wat wilde ik worden als ik later groot was? Waar werd ik als kind enthousiast van? Waar wilde ik meer van weten?

Ik herinnerde me dat ik toen ik 9 jaar oud was, naar een cursus mandala tekenen ging. Een mandala betekent "Cirkel van eenheid, oneindigheid en essentie". Mandala's staan erom bekend dat ze een helende werking kunnen hebben. Deze manier van tekenen zorgde ervoor dat ik rustig werd en tegelijkertijd iets moois creëerde. Het was altijd heel stil en je hoorde alleen het krassen van het potlood op het papier. In de puberteit tekende ik mezelf door allerlei processen heen, dat wist ik toen nog niet en later kwam ik er pas achter dat het tekenen meer met me deed dan ik dacht. Dat tekenen deed ik dus al erg lang en langzaam kwam het idee om het tekenen van een mandala te combineren met het tekenen van de toekomst... Alleen het was nog niet zo concreet hoe ik daar mezelf met deze manier nou kon voorzien in mijn levensonderhoud. Wel kwam er een groot besef: als ik mijn leven kan creëren op papier, waarom niet nog een keer mijn toekomst tekenen? En als ik het kan, dan kunnen anderen het ook!



Tip: Ga zitten en sluit je ogen. Ga dan terug in de tijd en bedenk wat je als kind graag deed, waar je blij van werd, waar je nieuwsgierig naar was en wanneer je in je element was. Doe dit vanaf zo jong mogelijk tot maximaal je 13^e jaar. Vertaal die dingen naar het heden en de toekomst.

Een voorbeeld: toen ik klein was speelde ik vaak juffrouwje, anderen mochten in mijn klasje zitten en deden allerlei oefeningen. Ik vond het leuk om ze dingen te leren, die zij nog niet kenden en had alle geduld om het ze uit te leggen. Mijn moeder zei later al eens: "Joh, jij zou een goede lerares zijn". Ik vond dat maar niks, want mijn ouders waren ook allebei leraar en dat was dus hun ding. Toch ben ik erachter gekomen dat ik het nog steeds heel erg leuk vind om mensen iets te leren. Met name over zichzelf en ziedaar... ik geef inmiddels workshops en cursussen.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

8. Denk groot, neem kleine stappen

In juni 2010 startte ik met de masterclass voor ondernemen "Green2Great" van **David de Kock**. Green2Great staat voor "**Van groentje naar groot**". Hij haalde uit alle belangrijke managementboeken van allerlei business- en marketinggoeroes in de wereld, de essentie en gaf 8 masterclasses waarin ik en de anderen uit de groep werden getraind in het opzetten van een succesvolle onderneming. Zowel voor ZP-ers (zelfstandig professionals) als voor ondernemers met personeel. Er werden een aantal essentiële vragen gesteld:

- Wat is je passie?
- Welke behoefte is er in de wereld?
- Waar ben je goed in? Welk talent heb je? Waar kun jij met jouw talent iets toevoegen?
- Welke dingen doe je 'gewoon'?

Het waren natuurlijk geen makkelijk vragen, maar uiteindelijk kwamen daar met behulp van David de Kock toch antwoorden op. Toen ik dacht dat ik **mijn passie** gevonden had, mocht ik het direct presenteren op het podium. Ik dacht dat mijn passie "groeien" en "snelheid" was... van beide dingen kreeg ik een boost. Eenmaal op het podium vertelde ik wat mijn passie was, maar mensen in de groep vertelden mij dat het bij hun niet zo over kwam. Iemand die ik inmiddels had leren kennen van een eerdere workshop riep: "*Inspiratie is toch je passie? Je had toch al een bedrijfsnaam bedacht? **JorInspiratie!***" Boing! Nou die kwam binnen en inderdaad, ik had die naam inderdaad al een half jaar eerder bedacht, maar ik was me er nog niet zo bewust van dat inspiratie écht mijn passie was. David de Kock legde uit, dat je je vaak niet zo bewust bent van je passie en dat het dus logisch is dat je er misschien niet direct raad mee weet. In mijn geval was dat zo, maar toen ik ging bedenken wat het woord "inspiratie" allemaal kon inhouden, werd ik meteen blij. Dat was het dus! Tijdens deze masterclass leerde ik **groot te dromen** en **hoge doelen te stellen**. Doelen die voor mijn gevoel helemaal niet realistisch leken. Door groot te dromen en megadoelen te stellen, beweeg je je in die richting van dat megadoel. Hoe groter dat doel is, hoe meer er mogelijk is. Het is niet per se nodig om die doelen te behalen, maar wel om die droom of dat doel zo groot mogelijk te maken en te genieten van de stappen die je zet op weg naar je droom. Daarnaast hield ik me bezig met allerlei **marketingtools en skills** en aan het eind van de masterclass mocht iedereen in de groep zijn of haar ideeën **pitchen** aan een investeerder. Dat was spannend. Ik vertelde voor het eerst mijn **authentieke verhaal** over waar mijn passie vandaan kwam en hoe ik dit zou willen **delen met de wereld**.

Wil je je meer verdiepen in het ondernemen op een passievolle manier? Kijk dan of je iets hebt aan onderstaande tips.



Tip: Lees "The 7 habits of highly effective people" en "The 8th habit" van Stephen Covey



Tip: Lees "De zes beïnvloedingsstrategieën" van Robert B. Cialdini



Tip: Lees "The 4 hour workweek" Timothy Ferris



Tip: Lees "Do more great work" van Michael Bungay Stanier



Tip: Lees "The Rockefeller Habits" van Verne Harnish

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

9. Begin gewoon, het maakt niet uit wat je doet.

Een maand na de start van de masterclass heb ik het officieel gemaakt en me ingeschreven bij de Kamer van Koophandel. [JorInspiration](#) was een feit!

Een van de dingen die ik het meest had gemist tijdens mijn burn-out periode, was het doen van nieuwe dingen, **nieuwsgierig zijn** naar iets wat ik nog niet kende en buiten mijn comfort zone stappen. Een woord dat je veel hoort, maar waarvan je soms nog niet het gevoel hebt wat dan precies in je comfortzone en daarbuiten is. Een van de belangrijkste lessen die ik leerde was dus het doen van dingen **buiten mijn comfort zone**. Enerzijds hield dat in, dat ik dingen ging doen die ik echt heel erg spannend vond om te doen. Niet eng (eng is alleen als je doodsangsten uitstaat), maar spannend. Een van die dingen was **het geven van workshops**. Iets wat ik nog niet eerder had gedaan en zeker niet over iets dat heel persoonlijk was voor mij.

Al snel kwam er iemand naar me toe die vroeg of ik ook workshops gaf over het tekenen van de toekomst. Ik had dat idee al wel een beetje uitgewerkt, maar nog niet zo concreet dat het al een workshop kon worden genoemd. Diegene stelde voor om een gezamenlijke workshop te geven. Natuurlijk een prima idee, je moet ergens beginnen, dacht ik. Het punt was alleen dat diegene de workshop al meteen een week later wilde geven. Oei! Ik had nog niet eens een website en ook nog geen hele workshop paraat. Toch besloot ik de uitdaging aan te gaan. Nog zoiets waar ik altijd al van hield, uitdagingen aangaan ☺. Dus ik had een week de tijd om een website te maken en mijn workshop in elkaar te draaien. Ik kreeg van iemand de tip om een website in **Wordpress** te starten, zodat ik in ieder geval zichtbaar was online en er ook mijn belevenissen zou kunnen delen, de zogeheten **blogs**. Ik was nieuwsgierig genoeg en startte met het maken van mijn eigen website. Toen het visuele gedeelte eenmaal naar mijn wens was, ging ik aan de gang met mijn teksten. Het verbaasde me dat ik al zoveel op kon schrijven over wat ik wilde aanbieden. En geloof het of niet, binnen 2 dagen had ik mijn website klaar. En toen natuurlijk als een speer uitnodigingen versturen. Tijdens mijn eerste workshop kwamen er maar liefst 12 deelnemers. Nou, of dat uit mijn comfort zone was. Het waren mensen uit mijn privéomgeving, die natuurlijk nieuwsgierig waren naar mijn nieuwe stappen en het is heel spannend om een workshop te houden voor mensen die mij heel goed kennen en die mij vaak ook goede feedback kunnen geven. Gelukkig vonden ze het allemaal erg leuk en kreeg ik direct hele **waardevolle feedback**.

Nog zoiets: waar ik vroeger niet goed mee om kon gaan was **kritiek**. Nu duidelijk was dat ik veel meer wilde leren over mezelf, hoorde daar natuurlijk ook feedback bij. Die feedback is zo waardevol, omdat je daar echt van kunt groeien. Je kunt het meenemen in je volgende stappen en integreren zodat je groeit. Hoe meer "fouten" je maakt, hoe harder je groeit. Mijn vriend omschreef het erg mooi: "Zonder wrijving, geen glans" Ofwel "**Met wrijving, veel glans**" ☺.



Tip: begin gewoon met iets, is het dat niet, dan doe je het volgende. Om terug te komen op de titel van dit hoofdstuk: Begin gewoon, het maakt niet uit wat je doet. Dat was de beste tip die ik toen kon krijgen. Ik wist niet waar te beginnen, maar had wel een aantal dingen die ik wilde doen. Ik ben gewoon begonnen met één ding. Dat kan ieder ander ook. Als het niks is, doe je het volgende ding dat je graag wilt doen en laat je het andere weer los. Of misschien zijn er wel combinaties mogelijk. Daarvoor is die feedback dus zo waardevol.



Tip: maak zoveel mogelijk fouten en leer ervan



Tip: vraag feedback aan je omgeving en integreer dat in je werk

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

10. Blijf je verdiepen

In het begin van JorInspiration deed ik van alles. Ik was gewoon begonnen en elke keer als ik een bijeenkomst, workshop of lezing voorbij zag komen, die me **interessant** leek, ging ik er naartoe. Ik ging veel naar netwerkbijeenkomsten om mezelf op de kaart te zetten. Dat netwerken vond ik in mijn vorige werk absoluut niet leuk, omdat ik het verhaal van een ander vertelde. Nu ik eindelijk wist wat mijn passie was en een goed verhaal had over JorInspiration (over mijn tekening voor de toekomst en hoe ik dat wilde uitdragen aan de rest van de wereld) ging het netwerken me makkelijker af dan ik dacht. Ik vond het zelfs leuk om te doen. Overal waar ik kwam vertelde ik mijn verhaal en sprak ik met mensen die iets voor mij konden betekenen of ik voor hen.

Er ging werkelijk een wereld voor me open. Ik was opgegroeid met **spiritualiteit**, wat voor mij als kind heel prettig was, maar waar ik me in de puberteit voor heb afgesloten. Ik zette me af tegen mijn ouders, omdat ik mijn eigen identiteit aan het zoeken was. Na zo'n 14 jaar had ik dus blijkbaar een burn-out nodig om weer 'thuis' te komen en dat thuis, dat is voor mij spiritualiteit. Ik schreef er blogs over en hoe meer ik erover vertelde aan (on)bekende mensen hoe meer ik erachter kwam dat veel meer mensen zich hiermee bezig hielden. Dat gaf een heel **vertrouwd gevoel**, ik merkte dat ik volledig geaccepteerd werd, zelfs met deze spiritualiteit. Ofwel, ik accepteerde mezelf weer met deze spiritualiteit. Nu ik weer 'thuis' was volgde ik allerlei workshops en bijeenkomsten op het gebied van spiritualiteit. Een van de meest bijzondere bijeenkomsten die ik meemaakte waren die van **Zohra Noach**. Een bijzondere vrouw die ik al mijn leven lang ken en die als intermediair tussen de diverse dimensies in ons universum heel veel kan uitleggen over allerlei vragen die wij als mens hebben, zowel wetenschappelijk als persoonlijk. Mijn ouders werken al heel lang met haar samen, maar ik kon er nog niet zoveel mee, mede doordat ik me had afgesloten van spiritualiteit. Ze is in de 80 en geeft bijeenkomsten waarin zij directe doorgevingen krijgt die vanuit andere dimensies worden aangereikt. Ik help regelmatig mee als vrijwilliger en merk direct na zulke bijeenkomsten verschil in mijn bewustzijn. Alle informatie die zij heeft doorgekregen is verwerkt in boeken, cd's en bijeenkomsten, die ervoor zorgen dat steeds meer mensen **bewuster worden**, zodat er **transformatie** kan plaatsvinden op allerlei vlakken. Ik heb door deze boeken, cd's en bijeenkomsten heel veel **inzicht** gekregen in mezelf en de wereld om mij heen. Ze is een prachtig mens, die ook nog eens met **beide benen stevig op de grond** staat.

Wil je jezelf steeds opnieuw verdiepen en meer bewuster worden van jezelf? Ga dan naar workshops en bijeenkomsten die jou inspireren. Hieronder vind je enkele workshops en bijeenkomst waar ik aan deelnam:



Tip: Seats2Meet, een leuke plek om een dagje te werken of bijeenkomst te volgen waar je inspiratie op verschillende vlakken kunt opdoen. Zowel voor je persoonlijke als je zakelijke leven.



Tip: 365dagensuccesvol (voorheen green2great), waar je meteen al dingen doet die buiten je comfortzone liggen



Tip: VakantieAnders, een vakantieoord in België, waar je je kunt verdiepen op zowel fysiek als geestelijk niveau.



Tip: Business Bootcamp, waar je op een andere manier je marketingstrategie leert bepalen.



Tip: Millionairs Mind Intensive, een evenement gegeven door T. Harv Eker, waar je je overtuigingen over geld onder de loep legt.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

11. Zeg nee tegen een ander en ja tegen jezelf

Gaandeweg raakte ik in contact met verschillende groepen mensen die graag wilde samenwerken. Ik snapte nooit echt zo wat mijn rol in die groepen was. Toen ik tot twee keer toe erachter kwam dat mijn rol was "Helderheid scheppen" in de groep, kon ik de groepen weer loslaten en koos ik toch voor mijn eigen weg.

Ik wilde in het begin nog steeds door iedereen aardig gevonden worden. Ik deed daar heel veel voor en verwachtte het ook terug van de ander.



Inzicht: "what goes around, comes around, but you don't know when or where. Just give unconditionally and let go."

Met andere woorden. Ik verwachtte het terug te krijgen van die persoon aan wie ik veel gaf. Het kwam vaak niet terug van die persoon, maar wel via anderen. Alleen zag ik dat toen niet en wilde ik hetzelfde ontvangen van de persoon, als wat ik had gegeven. Een vorm van **afhankelijkheid** van een ander als je het mij vraagt. Het werkt in geen enkele relatie op die manier, niet zakelijk en niet persoonlijk, ben ik inmiddels achter.

Dus wat je geeft is wat je ontvangt en ga er maar vanuit dat je iets ontvangt als je geeft, de vraag is alleen wanneer en door wie. Een hele geruststelling toch? Maar wel wat onvoorspelbaar ;-).

Toen ik eenmaal voor mezelf begon, was het natuurlijk zaak dat ik helder kreeg wat mijn visie, missie en strategie was. Het is een flinke uitdaging om een succes van mijn levensmissie te maken. Op den duur merkte ik dat als ik authentiek ben en mijn eigen verhaal vertel, dat mensen daar graag bij aanhaken. Ze wilden als het ware meeliften op mijn energie. Dit hield dan soms in dat ze me alsnog voor hun eigen karretje willen spannen. Net nu ik ervoor koos iets voor mezelf te doen. Het is dan echt zaak om bij jezelf te blijven en voor jezelf vrijheid te creëren of je hierop wel of niet wilt ingaan. Hierover lees je meer in **hoofdstuk 12**.

Laatst zei ik tegen iemand: "Je wilt graag aardig gevonden worden hè?!" Diegene bevestigde dat en vervolgens flapte ik eruit: "Maar je bent al aardig!". De persoon tegenover mij werd er verlegen van en later bedacht ik me dat ik dat alleen maar nu kan zeggen, omdat ik het zo herken. Inmiddels kan ik ook van mezelf zeggen dat ik aardig ben.



Tip: om je vrijheid te blijven behouden is het goed om mensen die iets van je vragen te zeggen: "Dank voor je interesse/aanbod/vraag, ik kom er graag bij je op terug". Dit geeft je de tijd om in vrijheid te kiezen of je wel of niet met iemand in zee gaat.



Tip: wees lief voor jezelf, ieder moment van de dag, ook als dat betekent dat je even niet voor een ander klaar staat.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

12. Creëer vrijheid voor jezelf

Vrijheid is voor mij al mijn hele leven een ding. Zodra ik me beperkt voel in mijn vrijheid, ga ik rellen. Ik wil het immers "**zelf doen**" en als ik daarbij hulp nodig heb, dan vraag ik dat wel. Ook nu geniet ik van de vrijheid die ik heb. Voor 2 dagen in de week heb ik een "verplichting" in de vorm van een parttimebaan, maar daarnaast kan ik doen wat ik wil, wanneer ik dat wil. Als ik een dag geen inspiratie heb, dan ga ik lekker pianospelen of lezen of de natuur in of afspreken met vriendinnen. Die ruimte heb ik mezelf gegeven en dat is een groot gevoel van vrijheid.

"Freedom is something you create. You'll always have the freedom to choose: what you think, how you react, what you do"

~JorInspiration

Zodra je de keuze voor jezelf hebt gemaakt en dus JA tegen jezelf hebt gezegd, zul je zien dat deze keuze of beslissing "**getest**" wordt. Mensen zullen je dingen gaan vragen, die zeer verleidelijk zijn om aan te nemen, omdat je nog aan het twijfelen wordt gebracht door je oude overtuigingen. Deze overtuigingen kunnen gebaseerd zijn op egobelang, geld, macht en hebzucht, maar ze zullen je verleiden om van je pad af te wijken. Dit zijn zogeheten tests om te zien of je wel helemaal achter je beslissing staat. Als je deze periode weet te doorstaan, is het zo klaar als een klontje, dat je de juiste beslissing hebt genomen. Op deze manier creëer je vrijheid om te kiezen wat je wilt. Overigens heb je altijd een keuze in hoe je reageert of je je gedraagt ten aanzien van een situatie. Het bewustzijn dat je altijd die keuze hebt, zorgt ervoor dat je de volle verantwoordelijkheid kunt nemen voor je leven. Het is wellicht niet altijd even makkelijk, maar als je dit blijft oefenen, dan wordt het vanzelf een gewoonte.

Het creëren van vrijheid voor jezelf houdt automatisch ook in, dat je **anderen de vrijheid geeft** om te kiezen. Je kunt mensen alleen van dienst zijn, als ze daarom vragen. Wel kun je ze natuurlijk attent maken op wat er mogelijk is, zonder die ander te overtuigen dat dat dan ook meteen de beste mogelijkheden zijn. Laat een ander dat voor zichzelf bepalen, want net zoals jij graag vrijheid wilt, wil een ander dat natuurlijk ook.

Naast dat je natuurlijk keihard aan de slag bent gegaan met je onderneming, is het ook goed om wat vrijheid in tijd voor jezelf te creëren. De zogeheten "**lummeluur**tjes". Je hebt misschien de overtuiging dat je hard moet werken, maar voor je het weet, werk je jezelf weer over de kop. Die lummeluur tjes zorgen ervoor dat je even afstand kunt nemen van je dagelijkse dingen, iets leuks kunt gaan doen, of gewoon even lekker helemaal niks, slapen mag ook. Hoe meer je uitgerust bent, hoe meer je aankunt.



Tip: plan lummeluur tjes voor jezelf in per week.



Tip: geef jezelf de vrijheid van keuze en laat anderen ook in vrijheid hun keuze maken.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

Samenvatting tips en oefeningen

- Tip: blijf altijd sporten, ook als je denkt dat je het te druk hebt, ga dan tijd besparen op andere vlakken, maar niet op sporten!
- Tip: zorg dat je alleen dingen doet waar je energie van krijgt, ga na welke dingen je energie kosten en laat ze varen.
- Tip: weet dat een verplichting iets is dat je jezelf oplegt en dat een ander het soms helemaal niet van je verwacht
- Tip: weet dat de perfecte wereld, het perfecte leven niet bestaat. Als alles perfect zou zijn, wat doen we hier dan nog?
- Tip: Lees 'De Kracht van het Nu' van Eckart Tolle.
- Oefening 1: Bepaal waar jouw grens ligt. Pak een stok en laat m op je twee vingers staan. Begin je vreselijk te wiebelen en moet je achter die stok aan rennen om 'm in evenwicht te houden? Grote kans dat je niet in balans bent. Hetzelfde geldt voor het kunnen blijven staan op een been.
- Oefening 2: Een andere oefening met (een onbekend) iemand samen: pak een hoepel of iets anders waarmee je een cirkel van 1 diameter doorsnee maakt. De andere persoon gaat erin staan en vraagt of je erbij komt staan. Jij mag dat natuurlijk helemaal zelf bepalen. Voel nu goed in je lichaam hoe dit is voor je. Wat voel je in je lijf en wat dacht je op het moment dat je de cirkel instapte?
- Impact oefening 2: De haptonoom deed de oefening ook met mij. Zij stond in de hoepel en toen ze me vroeg of ik er bij wilde komen staan in de cirkel deed ik dat meteen. Terwijl ik eigenlijk iets anders voelde. Ik vond het eigenlijk een beetje te dichtbij om bij haar in de cirkel te gaan staan, maar deed het toch. Ze keek me aan en vroeg hoe het voelde om in die cirkel te staan met haar. Ik zei dat ik het wel oké vond. Ze vroeg nogmaals wat ik echt voelde toen ik de cirkel in wilde stappen. Toen vertelde ik heel eerlijk dat ik het eigenlijk een beetje te dichtbij vond staan en dat ik dacht dat het niet zou passen... Ze keek me aan en zei: "Maar waarom ga je dan in hemelsnaam bij mij in de hoepel staan?!?" Tja!! Daar stond ik dan met mijn goede gedrag. Ik was perplex en zei, "Omdat jij me die opdracht gaf en me vroeg of ik erbij kwam staan." Natuurlijk legde ze me meteen uit dat dit heel goed weergaf hoe het met mijn grenzen gesteld was. Terwijl ik dacht dat het niet zou passen en ik het veel te dichtbij vond, deed ik het toch en ging ik daarmee weer eens mijn grens over! Het was me nu wel duidelijk hoe gemakkelijk ik mezelf toestond om mijn grens te overschrijden.
- Tip: schrijf eens dingen op waaraan je je irriteert bij een ander of in je omgeving en kijk dan heel eerlijk naar jezelf of jij die dingen ook doet, wellicht in een andere vorm.
- Oefening 3: pak een kopje thee en ga op een stoel zitten. Voel de warme thee in je handen, voel hoe je billen op de stoel zitten, voel je voeten op de grond, je rug tegen de leuning. Ruik eens aan je thee, wat ruik je? Neem een slok van je thee, wat proef je? Voel hoe je slok thee door je slokdarm gaat richting je maag. Is het warm of koud om je heen? Is het stil of rumoerig om je heen? En zo kan ik nog wel even doorgaan. Het zijn stuk voor stuk NU-vragen, bewustwordingsvragen.
- Tip: ga schrijven als je het niet meer weet. Gewoon over wat je hebt gedaan, wat voor gevoelens je hebt, wat je plannen zijn. Leg jezelf daarbij geen druk op en schrijf bijvoorbeeld even voordat je gaat slapen. Het hoeven geen hele verhalen te zijn. Soms volstaan een paar steekwoorden al. Je brein is namelijk erg intelligent en onthoudt een heleboel. Het slaat enorm veel informatie op, ook al ben je je daar niet altijd bewust van.
- Tip: ga eens naar een workshop van Martijn Aslander en je wordt een heleboel wijzer op het gebied van slimmer werken, technologie en inspiratie op allerlei vlakken.
- Tip: ga eens naar Betty Schouten als je meer ondersteuning van je lichaam nodig hebt of gewoon een fijn gesprek wilt
- Tip: kijk eens op de website van Zohra Noach als je meer wilt weten over het tijdperk waarin we leven en wat ons als mens te doen staat.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

- 🌈 Oefening 5: Schrap alle negatieve woorden uit je vocabulaire: niet, nooit, nergens, niemand, tegen, nee, alle woorden met "on" ervoor (bijv. onhandig, onherroepelijk, ondankbaar, etc.). Maak van het woord "moeten" het woord "willen", van het woord "probleem" het woord "uitdaging" en van het woord "maar" het woord "en". Bedenk hoe je je zinnen formuleert op een positieve manier. Ook als je mensen spreekt. Het is even wennen en als je het onder de knie krijgt, dan gaat er een wereld voor je open. Als vanzelf voel je je positiever en breng je dat ook over op anderen. Bovendien is het een leuk spelletje dat je met jezelf speelt, je zult zien, oefening baart kunst.
- 🌈 Tip: Wil je inspiratie opdoen over verschillende onderwerpen? Tijdens de opleiding kregen we diverse video's van het online platform "TED – Ideas Worth Spreading" te zien.
- 🌈 Tip: Een groot voorbeeld voor mensen die NLP hebben gedaan is Anthony Robbins, ook wel Tony Robbins genoemd. Je kunt ontzettend veel video's van deze man vinden op Youtube.
- 🌈 Tip: Ga zitten en sluit je ogen. Ga dan terug in de tijd en bedenk wat je als kind graag deed, waar je blij van werd, waar je nieuwsgierig naar was en wanneer je in je element was. Doe dit vanaf zo jong mogelijk tot maximaal je 13^e jaar.
- 🌈 Tip: Lees "The 7 habits of highly effective people" en "The 8th habit" van Stephen Covey
- 🌈 Tip: Lees "De zes beïnvloedingsstrategieën" van Robert B. Cialdini
- 🌈 Tip: Lees "The 4 hour workweek" Timothy Ferris
- 🌈 Tip: Lees "Do more great work" van Michael Bungay Stanier
- 🌈 Tip: Lees "The Rockefeller Habits" van Verne Harnish
- 🌈 Tip: Begin gewoon met iets, is het dat niet, dan doe je het volgende
- 🌈 Tip: Maak zoveel mogelijk fouten en leer ervan
- 🌈 Tip: Vraag feedback aan je omgeving en integreer dat in je werk
- 🌈 Tip: Seats2Meet Een leuke plek om een dagje te gaan werken en waar bijeenkomsten zijn om je te laten inspireren op verschillende vlakken. Zowel voor je persoonlijke als je zakelijke leven.
- 🌈 Tip: 365dagensuccesvol (voorheen succes door eigen creatie/David de Kock/Green2Great), waar je meteen al dingen doet die buiten je comfortzone liggen
- 🌈 Tip: VakantieAnders. Een vakantieoord in België, waar je je kunt verdiepen op zowel fysiek als geestelijk niveau.
- 🌈 Tip: Business Bootcamp, waar je op een andere manier je marketingstrategie leert bepalen.
- 🌈 Tip: Millionairs Mind Intensive, waar je je overtuigingen over geld onder de loep legt.
- 🌈 Tip: Wees lief voor jezelf, ieder moment van de dag.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

Dankwoord

Allereerst wil ik jou bedanken voor het lezen van dit e-book en je interesse voor bewustwording. Ik ga er vanuit dat je tips en inzichten hebt gekregen en hoop dat je die wilt doorvertellen aan anderen. Hoe meer mensen bewust zijn van zichzelf, hoe meer er mogelijk is om tot transformatie te komen in deze wereld, waarin ik wens dat we vreedzaam, in liefde met elkaar om mogen gaan en waarin iedereen in zijn eigen kracht mag komen, om te doen waar zijn of haar passie ligt en zijn hart volgt.

Graag wil ik de mensen die ik noem in dit boek bedanken voor hun bijdrage aan mijn leven, voor de inzichten die ze me hebben gegeven en voor de lessen die ze me hebben geleerd. Ik ben ze dankbaar en ze hebben me daadwerkelijk geïnspireerd om mijn leven weer op te pakken en er verantwoordelijkheid voor te nemen.

Ook bedank ik de mensen die dichtbij me stonden, die er voor me waren als ik het moeilijk had en er even niet uitkwam.

Achterin het e-book vind je een inspiratielijst met onder andere de namen die in dit e-book genoemd werden.

Dit e-book is geschreven in 2011, natuurlijk zijn er na die tijd nog weer nieuwe inzichten gekomen.

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

Inspiratielijst

- 🌈 Mijzelf
- 🌈 Familie
- 🌈 Vrienden
- 🌈 Collega's
- 🌈 Natuur
- 🌈 Muziek
- 🌈 Dans
- 🌈 Mandala's
- 🌈 Piano
- 🌈 Port4Growth
- 🌈 Dance4Life
- 🌈 Martijn Aslander
- 🌈 Zohra Noach
- 🌈 Anatol Kuschpeta
- 🌈 Seats2Meet
- 🌈 365dagensuccesvol
- 🌈 Esther Jacobs
- 🌈 Anatol Kuschpeta
- 🌈 Anthony Robbins
- 🌈 Betty Schouten
- 🌈 TED
- 🌈 JorInspiration

Van *Burn-out* naar *Bewustzijn*

Over Jorinde Boekholt



Jorinde Boekholt (1981) inspireert je graag zodat je je hart gaat volgen. Als hoog sensitief persoon (HSP), heeft zij de nodige ervaring met het volgen van haar hart. Ze werkte bij verschillende (grote en kleine) bedrijven als office-, event- en communicatiemanager. Na een burn-out in 2009 besloot ze haar toenmalige werkgever te verlaten en haar hart te gaan volgen. Ze schreef zich in voor een opleiding Neuro Linguïstisch Programmeren & Communicatie en leerde daar wat ze kon doen om weer in een positieve flow te komen. In 2010 startte ze met JorInspiration. Als coach en ervaringsdeskundige in het omgaan met (grote) veranderingen in haar leven coacht en inspireert zij mensen internationaal tot het volgen van hun hart.

Volg Jorinde op sociale media en bekijk de website:

www.jorinspiration.com