

VAN BURN-OUT NAAR BALANS

VAN BURN-OUT
NAAR BALANS

GWEN FONTENOY

Schrijver: Gwen Fontenoy
Coverontwerp: Gwen Fontenoy
ISBN: 9789402164244
© <Gwen Fontenoy>

VAN BURN-OUT NAAR BALANS

VAN BURN-OUT NAAR BALANS

"The minute you begin to do
what you really want to do,
it's really a different kind of life."

~Buckminster Fuller

Waarom heb ik zo weinig energie? Waarom geraak ik niet uit bed? Waarom ben ik zo boos op de wereld? Waarom ben ik zo vaak kort van stof? Waarom vind ik geen vreugde in mijn werk? Waarom sleep ik me naar het werk? Waarom is mijn slaap zo slecht? Waarom heb ik last van zoveel kwalen? Waarom ben ik zo vaak ziek? Waarom voel ik me ongelukkig? Wat is er met me aan de hand?

Dit werkboek richt zich specifiek op mensen met symptomen van burn-out; mensen die een tekort aan energie ervaren; mensen die het gevoel hebben dat er iets schort; mensen die actief een verandering in hun leven willen aanbrengen.

Dit boek is een waardevol instrument voor al degenen die hun leven meer in balans willen brengen.

PATRONEN

Laten we beginnen bij het begin: Wat is **gezondheid**? Gezondheid impliceert een systeem dat in balans is. Gezondheid vinden we in een systeem waar alle onderdelen constructief met elkaar communiceren en samenwerken.

Ziekte is niet meer dan het verliezen van balans binnen jezelf. In die mate is ziekte geen ‘aan-uit’ knop. Je bent niet gezond of ziek. Je bent altijd meer of minder in balans. Je kan het als een continuüm zien.

Genezen is het terugbrengen van balans in datzelfde systeem. Maar hoe brengen we balans in ons systeem? Dit is door het aanpassen van patronen (gedachten en gedragingen).

In dit kader zijn genezing en patronen twee kanten van dezelfde munt. Het zijn concepten die onherroepelijk met elkaar verbonden zijn. Dit is een geheim dat weinig mensen kennen.

Genezen gaat om het breken van oude patronen. Dit lijkt misschien een boude uitspraak om dit boek mee te starten. Toch is het een waarheid als een koe.

Gezond worden betekent dat je oude, zinloze patronen leert loslaten.

Er zijn twee belangrijke acties die we stellen in het mensen leven: Het eerste is het nemen van keuzes (installatie van patronen) en het tweede is het loslaten van patronen.

Het nemen van keuzes is hoe we bepalen wie we worden, wie we zijn. Keuzes maken leidt tot het aanleren van bepaald gedrag/denken/emoties. Dit zorgt ervoor dat we bijleren en groeien als individu. We zouden nooit onze plek in de samenleving vinden zonder het maken van keuzes. Het steeds herhalen van een bepaald gedrag/denken/emoties leidt tot het installeren van patronen op onze hard drive. Het zorgt ervoor dat een patroon inslijt in onze spreekwoordelijke computer.

Patronen zorgen voor gewoonten. Ze zorgen ervoor dat we niet telkens moeten kiezen op elk moment uit ons leven, maar dat we kunnen teruggrijpen naar keuzes die we al gemaakt hebben.

Als we bijvoorbeeld een examen voorbereiden, weten we dat we graag vroeg opstaan en een goede start maken. We weten dat we graag om tien een pauze nemen. We weten dat we dan 's middags graag een lichte maaltijd nuttigen alvorens opnieuw te starten. We gaan dan graag wandelen voor het slapengaan. Dit zijn patronen waarvoor we kiezen.

Vaak maken we ook ongezonde keuzes in ons leven. We kiezen ervoor om te veel en te lang te werken. We kiezen er misschien voor om te veel stress in ons leven op te bouwen. Gedurende jaren onderhouden we een ongezond eetpatroon, misschien zelfs een ongezond denkpatroon.

Het kan dan zijn dat we uiteindelijk signalen beginnen te krijgen. We worden vaker ziek. We beginnen hoofdpijn te

krijgen na een werkdag. We zijn korter van stof tegen onze partner. We geraken moeilijk in en uit bed.

Al deze signalen zijn tekenen dat het systeem uit balans is. Het betekent dat een aantal van onze keuzes niet zo constructief waren. We komen tot het besef dat bepaalde van onze patronen heel wat ongemakken meebrengen; bepaalde patronen dienen ons echt niet meer; bepaalde patronen staan ons in de weg of halen ons regelrecht uit balans. We beseffen dat we al tien jaar aan een stuk na het werk thuiskomen en ons voor de televisie plaatsen. We merken dat we te vaak een flesje wijn opentrekken of een zakje chips eten om de spanningen van de dag te vergeten. Hierdoor geraken we later op de avond moeilijk in slaap waardoor we slecht uitgerust naar het werk gaan. Zo begint een negatieve spiraal. Het is dan ook tijd om open en eerlijk te kijken naar de keuzes die we in ons leven hebben gemaakt.

Door eerlijk met onszelf te zijn, kunnen we uiteindelijk oude, niet werkzame patronen vervangen door nieuwe keuzes.

Vergelijk het met het bouwen van woning. Wanneer je goede keuzes maakt (sterke fundamenten, mooie glaspartijen, eiken balken), dan bouw je een stabiele woning. Wanneer je je fundamenten echter ondermijnt... wanneer je een kachel plaatst zonder schoorsteen... wanneer je je kelder niet isoleert.... dan weet je dat je vroeg of laat problemen zal krijgen in jouw huis.

Kan je openstaan voor de idee dat ziekte eigenlijk heel eenvoudig is? Dat, om te genezen, je op zoek dient te gaan naar die 'slechte constructie' om ze te vervangen met iets werkzaam? Ziekte is helemaal niet iets mysterieus dat ons overkomt. Ziekte is helemaal niet iets dat uit onze handen is. Ziekte is niet meer dan de optelsom van al onze slechte gewoonten en patronen.

Hier komen we bij de echte uitdaging aan. Het is helemaal niet zo gemakkelijk om patronen, om gewoonten te veranderen. Probeer maar even met iets heel eenvoudig. Beeld je je favoriete voedsel in. Beeld je nu in dat je dit niet meer zal eten. Je gaat deze lekkernij vanaf nu nooit meer eten. Moeilijk, niet?! Het overkomt veel mensen die ineens met een voedselallergie geconfronteerd worden. Opeens mogen ze nooit meer boterhammen of pasta eten.

Wanneer het al moeilijk is om een boterham te laten, dan is het zeker een grote uitdaging om diepgesleten patronen binnen jouw persoonlijkheid te veranderen. Probeer maar eens jouw gedachten of gedrag te veranderen. Dat is nu immers precies wat nodig is om te herstellen van ziekte. **Om te herstellen van ziekte, is het nodig om aspecten, die diep met ons verweven te zijn, helemaal los te koppelen.** En dat is nu precies wat we in de komende weken gaan doen.

Gewoonten en patronen zijn helemaal niet eenvoudig om los te laten. Ze haken hun klauwen in elke hoek van ons leven. Ze fluisteren zoete woorden in ons oor wanneer

we net op het punt staan om hen buiten te gooien. Sommige mensen zien chocolade vanuit de kast naar hen lonken. Anderen staan om drie uur 's ochtends stiekem op om een grote mok dampende koffie te zetten. Patronen vinden zoveel slinkse manieren om zich toch aan ons te blijven verbinden.

De simpele waarheid is, dat als we iets in ons leven willen veranderen, we onze patronen altijd moeten veranderen. Patronen kunnen gedachten zijn (denken dat je niet genoeg bent), het kunnen gedragingen zijn (roken) of het kunnen gevoelens zijn (je niet bemind voelen).

Onze gedachten, gevoelens en emoties zijn niet enkel veranderbaar, maar ze zijn ook hetgeen dat de kwaliteit van onze levens bepalen.

In 1960 werd het boek Psycho-Cybernetics uitgegeven. Dit zelfhulp boek werd geschreven door de plastisch chirurg Maxwell Maltz die stelde dat **een gewoonte in 21 dagen kon gebroken worden**. Dit idee vond onmiddellijk weerklank in de wereld. Waarom was dat? Misschien leek 21 dagen haalbaar voor veel mensen?

De waarheid is dat **tijd** er minder toe doet wanneer het aankomt op het breken van patronen. Wat er wel toe doet, is jouw **wil**, jouw intentie om dit patroon te breken (en te vervangen met iets anders). De dag dat je het roken beu bent, dat je er echt genoeg van hebt, dan is de gewoonte al grotendeels gebroken. Wanneer we een gewoonte niet

kunnen breken, dan betekent het gewoon dat een deel van jou er nog niet klaar mee is. Een deel van jou wil gewoon nog roken. En misschien is het tijd om eens met dat deel van jezelf te gaan spreken?

Dit boek is opgebouwd rond het concept van 4 focus momenten gedurende 4 weken. Er zijn vier momenten waarop we samen aan verandering werken. Eén keer in de week komen we samen en gaan door een moment van verandering. Tussen de momenten door word je uitgenodigd om de lessen verder te integreren.

De manier waarop de 'workshops' worden opgebouwd, is modulair en eenvoudig in je dagelijkse leven in te passen. Het werkt heel goed binnen een drukke levensstijl. Dit is een veilige haven waar je nieuwe dingen kan uitproberen. Het is een startpunt voor een meer gebalanceerd, gelukkig leven. Het is een plek waar je het oude kan achterlaten en het nieuwe kan omhelzen.

We hopen dat je van deze ervaring geniet en wensen je een prachtige reis toe.

DOELSTELLING

Dit boek maakt onderdeel uit van een reeks workshops. Sommige mensen vinden het fijn om tegelijkertijd de workshop te volgen om een meer diepgaande ervaring te hebben. Andere mensen vinden het leuk om op hun eentje met het boek te werken. Ze willen helemaal zelf aan de slag gaan. Dit boek kan als onderdeel van of helemaal los van de workshops worden gebruikt. Het belangrijkste is alvast dat je aan de slag bent gegaan.

Veel mensen volgen een workshop omdat ze het gevoel hebben dat er verandering in hun leven nodig is. Ze weten vaak niet hoe of wat.... Ze weten enkel dat er actie nodig is. Wat ze nog niet weten, is dat hun keuze een geschenk voor zichzelf is. Door de inschrijving zelf veranderen ze al iets fundamenteel in hun leven: ze geven zichzelf tijd en hulp als geschenk; ze leren voor zichzelf zorgen; voor een keer 'moet' er niets, maar 'mag' er des te meer.

Zowel een fysieke workshop als een werkboek kunnen je helpen met het innerlijke proces van start te laten gaan. Zolang jouw intentie zuiver is, zolang je werkelijk en oprecht aan jouw genezing wil werken, kan ieder middel werkzaam zijn.

De impact van het zorgzaam met jezelf omspringen kan daarom nooit onderschat worden in het genezingsproces.

Door jezelf tijd en energie te schenken, breng je reeds de zaden van genezing en balans bij jezelf binnen.