

Van Stress naar Rust

“Je hoeft niet zo gespannen te leven”

3 stappen om je zenuwstelsel te kalmeren

Voel je je vaak gespannen, zelfs als er eigenlijk niets aan de hand is?

Heb je moeite om echt te ontspannen, hoe hard je het ook probeert?

Blijf je “aan” staan, terwijl je juist rust nodig hebt?

👉 Dan ligt het probleem niet bij jou.

👉 Maar bij je zenuwstelsel.



Hallo,

Ik ben Csilla, trauma-geïnformeerd breathwork facilitator.

Ik ben niet begonnen als ademtherapeut, maar heb uit eigen ervaring geleerd hoe het is wanneer je zenuwstelsel constant in een staat van paraatheid staat.

Lange tijd zocht ik naar oplossingen in mijn hoofd: ik probeerde mentale technieken en verschillende vormen van zelfontwikkeling, terwijl mijn lichaam steeds aangaf dat er iets niet in balans was.

Constante spierspanning, een stijve nek, oppervlakkige ademhaling en moeite met concentreren waren allemaal tekenen van de stress reacties: “vecht-, vlucht- of bevries”-staat.

Tijdens mijn opleiding tot ademtherapeut begreep ik echt dat alles terug te voeren is op het zenuwstelsel. Zolang dit niet in balans is, is het moeilijk om blijvende verandering te bereiken, hoe hard je ook aan jezelf werkt.

Ik heb zelf ervaren welke invloed onze ademhaling heeft op ons lichaam, onze emoties en onze mentale toestand. Deze kennis en mijn innerlijke proces hebben me geholpen om de opgeslagen spanning in mijn lichaam te herkennen en los te laten.

Tegenwoordig heb ik een tool in handen waarmee ik mezelf op elk moment kan ondersteunen en reguleren. De constante staat van paraatheid is afgenomen, mijn angst is verminderd, mijn houding is verbeterd en ik voel me rustiger, evenwichtiger en meer gefocust.

Deze kennis wil ik ook met jou delen, zodat jij kunt ervaren hoe het is om terug te keren naar stabiliteit.

Het doel is niet om stress volledig te elimineren, maar om je vermogen om met stress om te gaan te vergroten. Zo kun je elke situatie vanuit een andere, meer gebalanceerde kwaliteit ervaren.



STRESS

Stress is niet het probleem. We kunnen het niet volledig uit ons leven verwijderen. Het wordt pas een probleem wanneer het chronisch wordt. Maar wat is stress eigenlijk?

Wat er echt gebeurt bij stress

Stress is niet alleen iets mentaals. Het is een fysieke reactie van je lichaam.

Je zenuwstelsel schakelt automatisch naar een overlevingsstand:

👉 “vechten of vluchten”

Je hartslag gaat omhoog
Je ademhaling versnelt
Je spieren spannen zich aan

Dit is normaal.

Maar...

👉 Het probleem ontstaat wanneer je hier in blijft hangen.

Je lichaam maakt namelijk geen verschil tussen:

- een echte bedreiging
- een gedachte
- of een herinnering

Alles wordt als “nu” ervaren. En daardoor blijft je systeem actief.

Het goede nieuws is:

Je zenuwstelsel is niet je vijand. Het is ontworpen om je te beschermen. En precies daarom kun je het ook weer leren **reguleren**.

Wanneer je zenuwstelsel in overlevingsstand staat

Zolang je zenuwstelsel in de “vechten of vluchten”-stand zit, kan je lichaam geen echte veranderingen integreren.

Het maakt niet uit hoeveel boeken je leest, of hoeveel nieuwe gewoontes je probeert. Als je lichaam gevaar ervaart, gaat overleven altijd voor op groei.

👉 Daarom voelt het soms alsof het niet lukt, ook als je alles al hebt geprobeerd. Maar dat is niet waar. Je hoeft alleen op een andere plek te beginnen.

Je hebt geen stressvermindering nodig

Je doel is niet om stress te verminderen. Je hebt een **veerkrachtig en flexibel zenuwstelsel** nodig.

👉 Het probleem is niet de stressor zelf, en ook niet je reactie erop. Dit is een natuurlijk overlevingsmechanisme — het is essentieel dat dit werkt. Het echte probleem is **chronische stress**, wanneer deze reactie niet meer uitschakelt.

Dit zorgt ervoor dat:

- 👉 ontstekingsprocessen in je lichaam blijven bestaan
- 👉 je energiereserves uitgeput raken
- 👉 en je niet meer kunt focussen op verandering of nieuwe gewoontes

Omdat je zenuwstelsel volledig gericht is op overleven. Daarom is het niet de bedoeling dat je de stress probeert te elimineren. Dit is een externe focus — en daarop heb je geen volledige controle.

👉 De echte verandering zit in wat er **binnenin jou** gebeurt. Daarom moet je je stressbestendigheid vergroten. En dat doe je door de **flexibiliteit van je zenuwstelsel** te trainen. **En daar begint echte transformatie.**

De zenuwstelsel is trainbaar

Je zenuwstelsel is niet vast maar trainbaar. Je kunt leren om te schakelen tussen spanning en ontspanning. Van overleven → naar veiligheid.

Het ervaren van veiligheid

Als je verlangt naar:

- minder stress
- gezonder leven
- meer geduld
- een beter welzijn
- meer balans
- en innerlijke rust

👉 dan begint alles bij het reguleren van je zenuwstelsel.

Je lichaam moet opnieuw leren:

- 👉 dat het veilig is
- 👉 dat het mag ontspannen

Ademhaling als sleutel

Je ademhaling is de snelste en meest directe manier om invloed uit te oefenen op je zenuwstelsel. Met bewuste ademhaling kun je:

- je lichaam tot rust brengen
- spanning loslaten
- en je systeem terugleiden naar veiligheid

Regelmatig oefenen met ademhalingstechnieken helpt je niet alleen om acute stress te verminderen...

👉 Maar zorgt ook voor **diepe, blijvende verandering op de lange termijn.**

Ademhaling = jouw snelste tool

Je ademhaling is de snelste manier om invloed te krijgen op je zenuwstelsel.

Met je adem kun je:

- je hartslag verlagen
- spanning loslaten
- je lichaam tot rust brengen

👉 direct

En het mooie is:

👉 je hebt het altijd bij je

OVERBELAST ZENUWSTELSEL

(10 signalen dat je zenuwstelsel overbelast is)

Laten we kijken hoe uitgeput je op dit moment bent. Loop door de onderstaande checklist en vink aan wat op jou van toepassing is. Zo krijg je inzicht of jouw zenuwstelsel meer regulatie nodig heeft.

1. Constante staat van alertheid

Je hebt het gevoel dat je nooit echt kunt ontspannen. Zelfs tijdens rust blijf je “aan” staan.

2. Moe maar toch opgejaagd

Ondanks vermoeidheid kun je moeilijk in slaap vallen, omdat je geest actief blijft en je lichaam gespannen is.

3. Plotselinge prikkelbaarheid

Dingen waar je vroeger niet door geraakt werd, irriteren je nu sneller. Je tolerantie is verminderd.

4. Spijsverteringsproblemen

Regelmatig een opgeblazen gevoel, maagklachten of een “knoop” in je keel. Stress uit zich vaak als eerste via de spijsvertering.

5. Oppervlakkige ademhaling

Je merkt dat je vaak snel en oppervlakkig ademt, of je adem inhoudt.

6. Chronische spierspanning

Spanning in nek, schouders of rug, of kaken die vastzitten (tandenknarsen).

7. Concentratieproblemen (brain fog)

Moeite met focussen, vergeetachtigheid en mentale taken voelen zwaar aan.

8. Overgevoeligheid voor prikkels

Harde geluiden, fel licht of drukte brengen je snel uit balans.

9. Slaapproblemen

Moeite met inslapen of vaak wakker worden in de vroege ochtend (rond 3–4 uur).

10. Emotionele uitputting

Alles voelt te veel en zelfs kleine extra taken kunnen overweldigend zijn.

👉 Herken je jezelf in 4–5 of meer punten?
Dat betekent niet dat er iets “mis” is met jou.

Het betekent dat je zenuwstelsel overbelast is en moeite heeft om terug te keren naar een veilige staat.

💛 Het goede nieuws: dit is trainbaar. Je kunt je zenuwstelsel leren om terug te keren naar rust, veiligheid en balans.

!! Wist je dat verkeerd ademen ervoor kan zorgen dat je meer stress hebt?

Laten we je ademhaling controleren.

2 × 1 minuut ademtest

Laten we kijken naar je ademhaling. Ademhaling is een van de belangrijkste sleutels tot het reguleren van je zenuwstelsel — en de basis van je gezondheid. We gaan dit testen met een eenvoudige oefening.

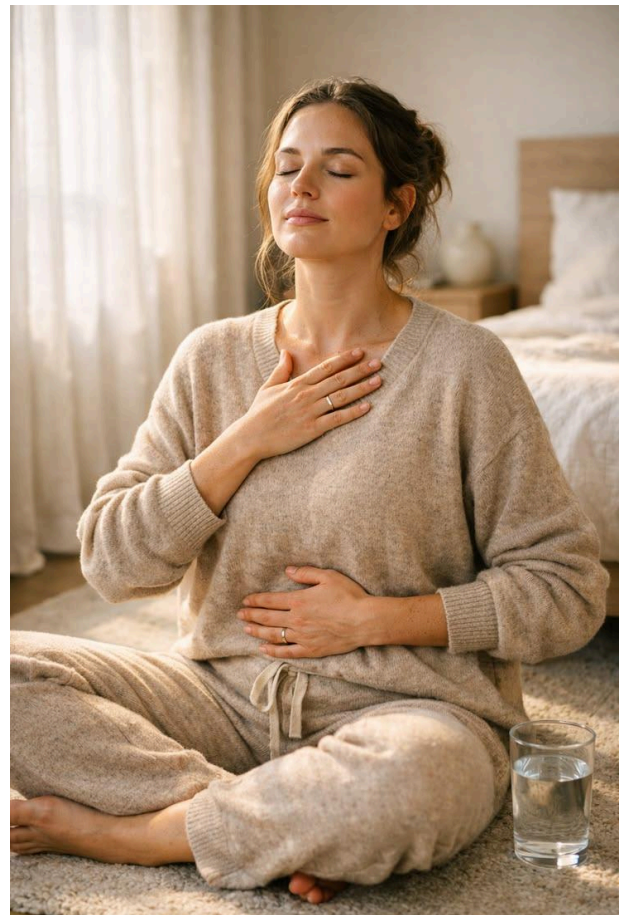
👉 Je hoeft niets te veranderen. Ga gewoon zitten... en observeer.

1. OBSERVATIE

Ga rechtop zitten op een stoel en ondersteun je rug. Ontspan een beetje. Observeer nu je ademhaling.

👉 Beantwoord voor jezelf:

- Adem je door je neus of door je mond?
- Is je ademhaling ritmisch of onregelmatig?
- Adem je vooral in je buik of in je borst?
- Is je ademhaling hoorbaar?
- Bewegen je schouders mee?



2. METING (1 minuut)

Open de timer op je telefoon en zet deze op 1 minuut.

Tel hoeveel ademhalingen je neemt.

👉 In- en uitademing samen = 1

RESULTAAT

👉 Hoeveel ademhalingen had je per minuut?

Normaal bereik:

✓ 10–12 ademhalingen per minuut

- Minder → onder ademen
- Meer → overademen

Overademen kan niet alleen fysieke klachten geven, maar versterkt ook angst en onrust.

👉 Het doel is om terug te keren naar een natuurlijke ademhaling.

JUISTE ADEMHALING

✓ via de neus

✓ 80% buik (diafragma), 20% borst

✓ stil, rustig en ritmisch

BELANGRIJK

Als jouw ademhaling nu anders is — dat is helemaal oké.

👉 Dit kun je leren. In dit ebook begeleid ik je stap voor stap, zodat je je ademhaling in 4–6 weken opnieuw kunt trainen.

- ♦ Geen brandjes blussen, maar een sterke basis. Wat heb je nodig voor blijvende verandering?

Heb je al van alles geprobeerd, maar blijf je je gestrest voelen? We hebben net gekeken naar je zenuwstelsel en je ademhaling. Nu gaan we een stap verder.

👉 Wat heb je écht nodig voor blijvende verandering?

Ademhaling = jouw snelste tool

Je ademhaling is de snelste manier om invloed te krijgen op je zenuwstelsel.

Met je adem kun je:

- je hartslag verlagen
- spanning loslaten
- je lichaam tot rust brengen
- beter te focussen
- makkelijker in slaap te vallen
-

👉 direct

En het mooie is:

👉 je hebt het altijd bij je

🧠 De 2 belangrijkste pijlers

1. Ademhaling

Je ademhaling is de snelste manier om direct invloed uit te oefenen op je zenuwstelsel.

2. Slaap

Slaap is het herstelmoment van je lichaam.

Tijdens je slaap:

- herstelt je lichaam
- genezen je weefsels
- verwerk je emoties

👉 Dit vormt de basis van je stressbestendigheid.

⚠️ Belangrijk

Als deze twee niet in balans zijn,

👉 blijven andere oplossingen tijdelijk.

Laat me je alvast helpen naar directe rust

Mijn 📁 is 3 somatische oefeningen om de balans te vinden



🧘 1:2 ademhaling

👉 Gebruik deze oefening wanneer je:

- stress voelt
- onrustig bent
- moeilijk in slaap komt

Deze oefening is eenvoudig, maar zeer krachtig.

Via de nervus vagus helpt het je lichaam terug te keren naar **rust en ontspanning**.

🌿 Voorbereiding

- Ga rechtop zitten
- Ondersteun je rug
- Zet je voeten stevig op de grond
- Sluit je ogen

Observeer jezelf

👉 Voordat je begint observeer jezelf

- Hoe voel je je nu?
- Waar voel je spanning in je lichaam?
- Welke gevoelens zijn aanwezig?

De oefening

Observeer eerst je ademhaling zonder iets te veranderen.

Breng daarna rustig dit ritme in:

1. Ga rechtop zitten
2. Adem 3 seconden in via je neus
3. Adem 6 seconden uit via je mond
4. Herhaal dit 10–15 keer

👉 Let op:

- de uitademing is zacht en loslatend
- forceer niets

Voel het verschil

Vraag jezelf na afloop:

- Voel ik me rustiger?
- Is mijn lichaam veranderd?
- Is mijn hartslag lager?

+ Extra tip

Probeer in het dagelijks leven:

👉 je uitademing langer te maken dan je inademing

Dit helpt je om je **basis stressniveau te verlagen**.

Dagelijkse routine voor een stabiel zenuwstelsel

Ochtend & avond basis

Echte verandering komt niet van één oefening.

👉 Maar van wat je **dagelijks herhaalt**.

Deze korte routines helpen je om:

- je zenuwstelsel te stabiliseren
- stress te verminderen
- een nieuwe basis te creëren

OCHTENDROUTINE (5–10 min)

👉 Doel: rustige start van je dag

1. Word rustig wakker

Pak niet meteen je telefoon. Neem 1–2 minuten voor jezelf.

2. Check-in (1 min)

- Hoe voel je je?
- Is er spanning?

👉 Alleen observeren.

3. Ademhaling (1:2 – 3–5 min)

- 3 sec in (neus)
- 6 sec uit (mond)

👉 Zet je zenuwstelsel in balans.

4. Lichte beweging (1–2 min)

- schouders losmaken
- nek ontspannen
- stretchen

AVONDROUTINE (5–10 min)


 Doel: ontspannen en herstellen

1. Vertraag (1–2 min)

Dim het licht, verminder prikkels.

2. Reflectie (1 min)

- Wat ging goed vandaag?
- Wat was moeilijk?

 Gewoon waarnemen.


3. Ademhaling (5 min)

- 3 sec in
- 6 sec uit

 Helpt je lichaam richting slaap.

4. Loslaten

Zeg tegen jezelf:

 “Het is genoeg voor vandaag. Ik ben veilig.”

BELANGRIJK

Het hoeft niet perfect.

 Consistentie is belangrijker dan perfectie.

Wat ga je merken?

- rustigere ochtenden
- betere slaap
- minder spanning
- meer emotionele balans

5-4-3-2-1 grounding oefening

Gebruik deze oefening bij:

- angst
- piekeren
- overprikkeling
- bij paniek

👉 Altijd en overal toepasbaar

Hoe werkt het?

Sta even stil. Haal rustig adem. Ga dan stap voor stap:

👁️ **5 dingen die je zie** : Kijk om je heen en benoem 5 dingen:

- een object
- een kleur
- een vorm
- licht of schaduw

👋 **4 dingen die je voelt** :

- je voeten op de grond
- je kleding op je huid
- je handen
- de stoel of ondergrond

👂 **3 geluiden die je hoort**. Luister bewust:

- geluiden op afstand
- geluiden dichtbij
- subtiele achtergrondgeluiden

👃 **2 geuren**. Merk 2 geuren op:

- de lucht om je heen
- een geur van kleding of omgeving

👄 **1 smaak**

Voel of er een smaak aanwezig is
of roep een smaak op in je gedachten.

♥ **Wat gebeurt er?**

- 👉 Je aandacht komt terug in je lichaam
- 👉 Je gedachten vertragen
- 👉 Je zenuwstelsel kalmeert

✨ **+ Extra tip**

Oefen dit ook wanneer je rustig bent.

- 👉 Zo wordt het een automatische reactie wanneer je het echt nodig hebt.

◆ **Nu is het jouw moment**

Je hoeft niet zo gespannen te leven.

Je lichaam kan leren ontspannen.

- 👉 stap voor stap

Maar nu weet je:

- 👉 er is niets mis met jou
- 👉 je zenuwstelsel is overbelast

En dat kun je veranderen.

✨ **Begin vandaag**

- 👉 Kies rust
- 👉 Kies balans
- 👉 Kies jezelf

◆ **VOLGENDE STAP**

Wil je hier dieper mee aan de slag?

Je bent welkom bij:

- individuele sessies
- of groepsworkshops

Waar je:

- 👉 leert je zenuwstelsel reguleren
- 👉 spanning loslaat
- 👉 en echte rust ervaart

📌 Bekijk hier de mogelijkheden:
www.joyfulsoulflow.nl

Geef jezelf de ruimte

- 👉 Je hoeft dit niet alleen te doen.
- 👉 Je hoeft het niet perfect te doen.
- 👉 Begin met één ademhaling.

Ga op jouw tempo

Geef jezelf de ruimte.

- 👉 Alleen al bewust worden is een grote stap.

Veel liefs,

Csilla