

ZET JEZELF OP NUMMER ÉÉN

DE 5 BELANGRIJKSTE SIGNALEN DAT JE JEZELF KWIJTRAAKT (EN HOE JE TERUGKOMT)
VOOR JOU DIE ZICHZELF VAAK OP DE TWEEDE PLEK ZET

DOOR SANDRA PELKMANS – PRAKTIJK CONFIDENT



Praktijk Confident
Sandra Pelkmans



Inhoudsopgave

Inleiding	1
Signaal 1: Je bent altijd moe, zelfs als je voldoende slaapt	2
Signaal 2: Je leeft op de automatische piloot	3
Signaal 3: Je voelt je vaak geïrriteerd of verdrietig, zonder duidelijke reden	4
Signaal 4: Je voelt je leeg of opgebrand	5
Signaal 5: Je weet niet meer wat je zelf wilt	6
Slotwoord	7

Hallo, Ik ben energetisch therapeut Sandra Pelkmans

Als vrouw van 49 jaar heb ik me in mijn eigen leven vaak afgevraagd hoe het kan dat we onszelf soms helemaal verliezen in het zorgen voor anderen, het altijd maar doorgaan en het steeds weer opzij zetten van onze eigen behoeften. Ik ben Sandra Pelkmans, energetisch therapeut, en ik weet als geen ander hoe het voelt om jezelf kwijt te raken in de drukte van het dagelijks leven, terwijl je probeert te voldoen aan de verwachtingen van anderen.

Het idee voor dit e-book ontstond uit mijn werk met vrouwen die worstelen met de vraag of ze nog wel echt in contact staan met zichzelf. Het zijn vaak subtiele signalen die je op het spoor brengen, maar ze kunnen op termijn grote gevolgen hebben voor je welzijn en je energie.

In mijn praktijk zie ik keer op keer dat vrouwen zich verliezen in overprikkeling, het gevoel hebben dat ze altijd moeten voldoen, of simpelweg niet meer weten wat hun eigen wensen en grenzen zijn. En dat is precies waarom ik deze vijf signalen met je wil delen. Want, geloof me, het is niet te laat om weer in contact te komen met jezelf. Het is mogelijk om je eigen behoeften serieus te nemen en te zorgen voor je innerlijke balans.

In dit e-book ontdek je de vijf belangrijkste signalen dat je jezelf aan het kwijtraken bent. En ik geef je niet alleen inzicht, maar ook praktische handvatten, ademhalingsoefeningen en meditaties die je helpen om weer terug te keren naar jouw kern.



Sandra Pelkmans

SIGNAAL 1: JE BENT ALTIJD MOE, ZELFS ALS JE VOLDOENDE SLAAPT

Herkenbaar?

Je wordt wakker en je bent al moe. Je rust wel, maar je voelt je nooit echt uitgerust. Alsof je een rugzak draagt vol stenen. Je houdt alles draaiende voor iedereen, maar vergeet jezelf.

Wat gebeurt er in je lijf en hoofd?

Deze vermoeidheid komt niet alleen van weinig slapen. Het komt doordat je emotioneel en energetisch opraakt. Je lichaam staat constant in de “aan”-stand. Alsof er altijd een lichtje brandt, zelfs 's nachts. Daardoor kun je nooit echt opladen.

Wat kun je doen? Praktische tips

- Plan lege tijd in je agenda – en bescherm het alsof het een doktersafspraak is. Lege tijd is heilige tijd.
- Stop met multitasken. Doe 1 ding tegelijk. Dat geeft rust in je hoofd én lijf.
- Begin je dag zonder je telefoon. Laat jezelf eerst opstarten met rust.
- Drink water – vermoeidheid komt soms gewoon omdat je lichaam dorst heeft.
- Voel je lijf. Vraag jezelf elke ochtend af: “Wat heb ik vandaag nodig?”

Ademhalingsoefening: De 4-7-8-methode (voor diepe rust)

Deze oefening kalmeert je zenuwstelsel en laat je sneller ontspannen:

1. Adem in door je neus (4 tellen)
2. Houd je adem vast (7 tellen)
3. Adem langzaam uit door je mond (8 tellen)
4. Herhaal dit 4 keer

Tip: Doe dit liggend op bed of zittend op de bank met gesloten ogen. Je zult merken dat je hoofd stiller wordt en je lichaam rustiger.

**MEDITATIE RUST IN JE LICHAAM IS TE DOWNLOADEN VIA
WWW.PRAKTIJKCONFIDENT.NL/DOWNLOADS**

SIGNAAL 2: JE LEEFT OP DE AUTOMATISCHE PILOOT

Herkenbaar?

Je zegt vaak: “Maakt mij niet uit.” Of: “Zeg jij het maar.” Je weet niet meer wat jij leuk vindt, wat jij nodig hebt of waar jij blij van wordt. Je leeft op de automatische piloot. Je voelt je een beetje... leeg.

Wat gebeurt er in je hoofd en hart?

Als je jarenlang voor anderen hebt gezorgd, leer je jezelf aan om je eigen wensen aan de kant te zetten. Je raakt langzaam het contact kwijt met je eigen verlangens. Alsof je een radio hebt met het geluid heel zacht. De stem van anderen staat harder dan die van jezelf.

Wat kun je doen? Praktische tips

- Oefen met kleine keuzes. Kies bewust wat jij wil eten, wat je aantrekt of welke muziek je opzet. Al is het iets kleins: jij kiest.
- Schrijf elke ochtend 3 dingen op waar jij zin in hebt vandaag. Niet wat je moet, maar wat je wil.
- Zeg eens ‘ik weet het nog niet’. Daarmee geef je jezelf ruimte om te voelen wat je zelf wil.
- Vertraag. Als je rustiger leeft, hoor je je eigen stem weer.
- Zet een herinnering in je telefoon met de vraag: “Wat wil ik nu?”

Ademhalingsoefening: Buikademhaling (terug naar jezelf)

Deze oefening helpt je contact maken met je lijf, zodat je beter voelt wat je wil.

1. Leg je handen op je buik
2. Adem diep in via je neus en voel je buik omhoog komen
3. Adem langzaam uit via je mond en voel je buik zakken
4. Doe dit 10 ademhalingen lang

Focus je alleen op de beweging van je buik. Je adem helpt je ‘terug in je lijf’ te komen.

**MEDITATIE INNERLIJKE STEM IS TE DOWNLOADEN VIA
WWW.PRAKTIJKCONFIDENT.NL/DOWNLOADS**

SIGNAAL 3: JE VOELT JE VAAK GEÏRRITEERD OF VERDRIETIG, ZONDER DUIDELIJKE REDEN

Herkenbaar?

Je merkt dat je sneller huilt of prikkelbaar bent. Soms ben je ineens boos of verdrietig, terwijl je niet eens goed weet waarom. Het zit je allemaal gewoon tot hier – maar je kunt het niet goed uitleggen.

Wat gebeurt er in je lijf en hoofd?

Je emoties zijn signalen van je lichaam die iets duidelijk willen maken. Maar als je jezelf lang opzij hebt gezet, heb je misschien geleerd die signalen te negeren. Dan raken ze ‘opgeslagen’ in je lichaam. Net zolang tot ze eruit willen – in tranen, frustratie, of boosheid. Niet omdat je gek wordt, maar omdat je eindelijk iets loslaat.

Wat kun je doen? Praktische tips

- Sta jezelf toe om te voelen. Emoties zijn niet ‘raar’ of ‘lastig’ – ze willen gehoord worden.
- Houd een emotiedagboek bij. Schrijf op wat je voelt, zonder oordeel. Begin met: “Vandaag voel ik me...”
- Zeg hardop wat je voelt. Ook al ben je alleen: “Ik voel me verdrietig en dat is oké.”
- Wees zacht voor jezelf. Je hoeft het niet te snappen. Je hoeft het alleen maar toe te laten.
- Beweeg. Wandelen, dansen, stretchen – beweging helpt emoties te ontladen.

Ademhalingsoefening: Emotie doorademen

Deze oefening helpt je om spanning die bij emoties hoort letterlijk uit te ademen.

1. Sluit je ogen.
2. Adem diep in door je neus terwijl je je handen op je borst legt.
3. Adem langzaam uit door je mond, alsof je een kaarsje uitblaast.
4. Terwijl je ademt, zeg in jezelf: “Het is veilig om dit te voelen.”
5. Herhaal dit 5 keer, en voel wat er gebeurt in je lijf.

**MEDITATIE DE EMOTIE OMARMEN IS TE DOWNLOADEN VIA
WWW.PRAKTIJKCONFIDENT.NL/DOWNLOADS**

SIGNAAL 4: JE VOELT JE LEEG OF OPGEBRAND

Herkenbaar?

Je bent moe. Niet gewoon moe, maar een soort leeg van binnen. Alsof je op de automatische piloot leeft. Je doet de dingen die 'moeten', maar je geniet nergens meer van. Je energie is op. En zelfs een vrije dag of vakantie helpt nauwelijks.

Wat gebeurt er in je lijf en hoofd?

Als je structureel over je eigen grenzen heen gaat – zorgen voor anderen, pleasen, alles regelen – dan pleeg je roofoverval op jezelf. Je reserves raken op. Je zenuwstelsel blijft in een constante staat van 'aanstaan', waardoor je niet meer écht herstelt. Je raakt los van je eigen behoeften, verlangens, plezier. Het gevolg? Leegte.

Wat kun je doen? Praktische tips

- Plan mini-pauzes in je dag. Vijf minuten niets doen is al waardevol. Gewoon zitten. Ademhalen.
- Zet jezelf weer op je lijstje. Niet als laatste, maar bovenaan. Begin klein: een kop thee in stilte.
- Zeg vaker 'nee'. Dat is geen afwijzing van de ander, maar een ja tegen jezelf.
- Herken je energielekken. Wie of wat kost je structureel energie?
- Creëer hersteltijd na drukke momenten. Dus niet van werk naar koken naar huishouden. Pauzeer.

Ademhalingsoefening: De batterij opladen

Deze oefening helpt je om je systeem rust en herstel te geven.

1. Ga zitten met je voeten op de grond. Sluit je ogen.
2. Adem 4 tellen in door je neus...
3. Houd 4 tellen vast...
4. Adem 6 tellen uit door je mond...
5. Herhaal dit ritme 10 keer.
6. Stel je voor dat je bij elke ademhaling licht en energie inademt. En bij elke uitademing vermoeidheid loslaat.

**MEDITATIE TERUG NAAR JE BRON IS TE DOWNLOADEN VIA
WWW.PRAKTIJKCONFIDENT.NL/DOWNLOADS**

SIGNAAL 5: JE WEET NIET MEER WAT JE ZELF WILT

Herkenbaar?

Als iemand je vraagt: “Waar word jij nou écht blij van?”, dan blijft het stil. Of je denkt: “Vroeger wist ik dat... nu niet meer.” Je hebt zo lang rekening gehouden met anderen, dat je jezelf ergens bent kwijtgeraakt. Je weet vooral wat je níet wilt, maar wat je wél wilt? Geen idee meer.

Wat gebeurt er in je hoofd en lijf?

Als je jarenlang vooral voor anderen hebt gezorgd, dan raakt je innerlijke kompas verstoord. Je maakt keuzes op basis van wat ‘moet’, wat ‘verwacht wordt’, of wat anderen van je willen. Maar diep vanbinnen knaagt er iets. Je mist richting. En zonder richting raak je uitgeput, verward of somber.

Wat kun je doen? Praktische tips

- Ga dagelijks 10 minuten ‘verlangen schrijven’.

Zet een timer en schrijf elke dag de zin: “Ik verlang naar...” en vul aan. Laat je pen gewoon gaan, zonder censuur.

- Oefen met kleine keuzes.

Wil je koffie of thee? Wandelen of lezen? Begin met mini-keuzes waarbij je echt even stilstaat bij wat jij wilt.

- Herinner wie je vroeger was.

Welke dingen deed je graag als kind of jongvolwassene? Wat gaf jou energie? Maak daar een lijstje van.

- Creëer ruimte voor stilte.

Geen schermen, geen afleiding. Alleen jij. In de stilte kunnen je eigen verlangens weer naar boven borrelen.

- Gebruik de vraag: “Wat zou ik doen als niemand iets van me verwachtte?”

Laat je antwoord niet meteen bepalen door ‘haalbaar’ of ‘realistisch’, maar door je hart.

Ademhalingsoefening: Innerlijk kompas activeren

1. Ga zitten in een comfortabele houding.
2. Leg één hand op je hart en één op je buik.
3. Adem langzaam in door je neus en voel hoe beide handen bewegen.
4. Houd kort vast...
5. Adem uit door je mond alsof je een kaarsje uitblaast.
6. Herhaal dit ritme 10 keer.
7. Stel jezelf tijdens deze ademhaling de vraag: “Wat wil ik écht?” – en luister zonder oordeel naar wat er opkomt.

**MEDITATIE LUISTEREN NAAR JE VERLANGEN IS TE DOWNLOADEN VIA
WWW.PRAKTIJKCONFIDENT.NL/DOWNLOADS**

Slotwoord

Lieve jij,

Je hoeft niet eerst helemaal op te zijn voordat je voor jezelf mag kiezen. Je bent het waard om op nummer één te staan. Niet morgen. Niet als de kinderen groot zijn. Niet als het rustiger wordt op je werk.

Maar nu.

Want als jij goed voor jezelf zorgt, kun je pas echt waardevol zijn voor de mensen om je heen.

“Ontdek de kracht van vertrouwen. In jezelf.”

Mocht je het gevoel hebben dat je hierbij extra begeleiding nodig hebt, ben je van harte welkom om samen met mij de stappen te zetten die jou helpen om in je kracht te staan. In mijn praktijk, Praktijk Confident, werk ik met o.a. NEI-therapie en aromatherapie om je te ondersteunen bij het herstellen van je balans, het herstellen van je energie en het vinden van jouw innerlijke rust.

Of je nu hulp zoekt bij het verminderen van overprikkeling, het versterken van je zelfvertrouwen, of het herstellen van de verbinding met je eigen emoties, ik bied je de ruimte, begeleiding en tools die jij nodig hebt om weer in je eigen kracht te komen.

Neem gerust contact met me op via info@praktijkconfident.nl of via telefoonnummer 06-55912311. Ik kijk ernaar uit om met je samen te werken!



Sandra Pelkmans