Werkboek Acceptatie

Femke de Weerd
burn-out & stresscoach

Copyright ©2022 Femke de Weerd. Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gedeeld met derden, verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder naamsvermelding en voorafgaande schriftelijke toestemming van Femke de Weerd.

Dit is de versie 2.0 van de schriftelijke informatie van de Stress less bieb. Bij de samenstelling is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de informatie. Femke de Weerd, dan wel femkedeweerd.nl, kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuiste of ontbrekende informatie.

Inhoud

Copyright ©2022 Femke de Weerd. Alle rechten voorbehouden 2
Inleiding 4
Stappenplan acceptatie 5
Relativeren 6
Relativeren deel 1: 6
Relatieveren deel 2: 8
Vertrouw op jezelf! 9
Wat creëert niets doen of geen oplossing proberen te forceren? ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
Over de auteur 11

Inleiding

Voor ik je vragen ga stellen leg ik graag kort uit wat mijn visie is op acceptatie.

Heel simpel gezegd betekent acceptatie voor mij dat je de situatie niet wilt forceren om te veranderen. Dus als het niet leuk is, is dat okay.

Daarvoor is het nodig om bepaalde dingen te relativeren. Met spanningsklachten en/of burn-out is relativeren niet altijd even vanzelfsprekend. Dat komt doordat stress het vermogen om te relativeren blokkeert in je brein.

Daarom heb ik deze mini-training voor je gemaakt. Een mini-training met een stappenplan. Wat komt er kijken bij acceptatie? Waar mag je over nadenken en hoe kun je je eigen perspectief veranderen. Want je oplossing ligt altijd in een verandering in je eigen gedachten.

 ©Femke de Weerd 2022

Stappenplan acceptatie

1. ***Erken dat je ongelukkige gevoelens ervaart***
   Emoties horen bij het leven, ook de ongelukkige emoties. Je gaat er niet dood aan, echt niet! Blijf bij je emoties. Voel ze, ook al voelt het ongemakkelijk. Praat tegen je gevoelens als dat het makkelijker maakt voor je. Geef aan dat je niet bang bent voor je gevoelens, dat ze welkom zijn en dat je weet dat ze er maar even zijn. Je kunt ook je ademhaling gebruiken om tot rust te komen op het moment dat je emoties heftig worden en je het gevoel hebt overweldigd te worden.

2. ***Erken dat je morgen nog geen oplossing hebt voor het probleem***
   Je hoeft nu niet een oplossing te vinden. Verkrijg nieuwe inzichten en neem het als een proces. Het is een proces van vallen en opstaan, proberen, evalueren en concluderen. Laat de antwoorden met de tijd vanzelf komen. Je hoeft niets te doen om goed genoeg te zijn! Dat ben je al! Je hebt alleen andere verlangens.

3. ***Herstel begint bij jou***
   Een burn-out is niet iets waar je voor hebt gekozen. Het is ook niet jouw schuld dat je hier bent, het is ook niet de schuld van iemand anders. Wel is het jouw taak en verantwoordelijkheid om stappen te maken voor herstel. Dat kun je zelf doen of met behulp van anderen. Het accepteren dat je burn-out ervaart is een hele stap. Accepteren dat je stappen moeten maken om te herstellen is een volgende stap in acceptatie. Dat je herstel sneller en gemakkelijk gaat met de juiste ondersteuning is ook een stap in acceptatie. We willen graag onze eigen boontjes doppen, maar soms is het makkelijker en sneller als je toestaat dat je geholpen mag worden met dingen die je moeilijk vind of nieuw voor je zijn.

4. ***De oplossing ligt niet in de toekomst of in het verleden, maar in het hier en nu.***
   De enige manier om je gedachten te laten remmen is door in het hier en nu te zijn. Boeddhisten noemen het een monkey mind. Een mind die de hele dag aan het kletsen is en waar je geen controle over hebt. Het is de bedoeling middels mindfulness om controle te leren krijgen over je gedachten. Heb je die controle, dan heb je controle over je leven. Gebruik ademhalingsoefeningen en mindfulness oefeningen om controle te krijgen over je gedachten.
   De *Stress Less Bieb* is een online omgeving waarin je kan werken aan mindfulness. Het staat boordevol met tips om op te laden en rust te vinden. Kijk op pagina 9 voor meer informatie en een link.

 ©Femke de Weerd 2022

Relativeren

Relativeren gaat je helpen om dingen in het juiste perspectief te zetten. Je brein maakt over uren aan gedachtes en je brein denkt vooral in doemscenario's. Daar is het voor gemaakt. Puur om jou te beschermen voor mogelijk gevaar. Daar past in mogelijkheden of oplossingen denken niet bij.

Hier zijn twee oefeningen en vragen om te relativeren. Begin bij deel één en kijk morgen eens bij deel twee.

Relativeren deel 1:

Ik ga je een aantal vragen stellen om je te helpen dingen weer in perspectief te zetten. Het vergt enige moed, want dit vraagt wel dat je in de spiegel moet kijken en eens bloedeerlijk mag zijn.

Even voor de goede orde, je doet het voor jezelf!

1. Hoe voel je je van schaal 1 op 10? (1 is het slechtste wat ik me ooit heb gevoeld – 10 het beste wat ik me ooit heb gevoelt)

   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Hoe is dit voor jou? Beschrijf eens wat je voelt.

   ---

3. Wat vind je van jezelf in deze situatie?

   ---

4. Wat denk je dat anderen van je vinden?

 ©Femke de Weerd 2022

5. Waarom wil jij deze situatie veranderen?

---

6. Wat zou er gebeuren als iemand tegen jou zou zeggen (bijvoorbeeld je vader of moeder of beste vriend(in)) dat je alle tijd van de wereld hebt om jouw situatie te doorlopen en een oplossing te vinden? Jij hoeft je niet druk te maken over wat als? Geld is er in overvloed en jij mag gewoon een sabbatical nemen zolang je nodig bent.

---

7. Mag het van jezelf klote zijn in het leven? Mag het even niet goed gaan? Waarom wel/niet?

---

8. Wat als ziek zijn betekent dat jij je eigen grenzen vanaf vandaag respecteert. Dat jij jezelf gaat geven wat je lichaam en geest nu echt nodig zijn? Hoe zou jij dan tegen ziek zijn aankijken?

 ©Femke de Weerd 2022

Relativeren deel 2:

Soms is het heel goed om jezelf even los te koppelen van je eigen situatie om even een duidelijk en rationeel perspectief te creëren. De volgende oefening kan je daar bij helpen.

1. Beschrijf de situatie waar je acceptatie in zoekt:

   ---

2. Wat nou als een vriend(in) van jou in deze situatie zou zitten, wat zou jij hem/haar adviseren?

©Femke de Weerd 2022

Vertrouw op jezelf!

Hou vertrouwen in jezelf en je situatie, het komt goed. Het wordt beter! Vertrouw erop dat op het juiste moment, de juiste dingen en mensen op je pad komen om de verandering te brengen.

Je bent ook hier voor een reden!

Stop met pushen om je burn-out op te lossen. Daarmee accepteer je niet waar je nu bent. Eigenlijk wil je je klachten en situatie uit de weg gaan en dat gaat je alleen maar tegen werken. Voor burn-out is maar één oplossing en dat is er doorheen.

Soms is juist niets doen de oplossing voor je probleem.

Start met oplossen door te ontspannen!

Als je het probleem los durft te laten en te accepteren dat het is zoals het is, komt er soms spontaan een idee in je op wat jij mag doen om de volgende stap te zetten.

Oplossingen komen niet vanuit forceren, druk en stress. Oplossingen ontstaan vanuit ruimte, rust en ontspanning!

Waarom ontspanning jou bij je oplossing brengt?

Een gespannen brein is een brein in de overlevingsstand.

We hebben namelijk drie brein delen:

1. Het kikkerbrein: Dat is ons vecht, vlucht en bevries mechanisme
2. Het hondenbrein: Hier liggen al onze emoties en ervaringen opgeslagen
3. Het mensenbrein: Dit breindeel bevat ons logisch redeneren, oplossingsgerichte vermogen en creativiteit

Wanneer een brein stress ervaart, wil het alleen maar overleven. Het moet razendsnel denken en handelen. Het brein werkt alleen maar vanuit wat het kent en al eerder heeft ervaren. Stress blokkeert letterlijk je mensenbrein. Het maakt dus dat je altijd uit oude verhalen en ervaringen handelt. Voor nieuwe strategieën en oplossingen heb je dus je mensenbrein nodig. Om daar weer toegang tot te krijgen, moet je eerst weer tot ontspanning komen. Vanuit burn-out is dat soms best nog een klusje, omdat het lichaam zo gewend is aan de overlevingslevenswijze die je jaren hebt geleefd.

Een ontspannen brein is een creatief brein!

Ontspanning vind je in de **Stress Less Bieb**. Het is de online omgeving voor ontspanning, rust en opladen. In de Stress Less bieb neem ik je mee in verschillende thema's van ademhaling tot bewegen en van ontspannings audio's tot slaap tips en anti-piekertips.

In totaal zijn er 10 modules die je op je eigen tijd en tempo kan doornemen om echt weer helemaal op te kunnen laden. Alle video's en audio's zijn burn-out proof: Kort maar krachtig, zodat je niet wordt vermoeid en overprikkeld. Een echte aanrader wanneer je wilt starten met opladen!

En natuurlijk begeleid ik je bij het hele proces. Ik maak het je zo gemakkelijk mogelijk.

Klik op de onderstaande link en begin vandaag nog!

Stress Less Bieb - Femke de Weerd | Burn-out & stresscoach

Wat anderen vinden:

De stress-less-bieb geeft mij focus op mijzelf. Stilstaan bij wat ik voel en helpt mij bij stappen ondernemen om mijzelf voorop te stellen en van alles wat moet los te komen en weer te ontdekken wat ik wil. De leeromgeving is fijn en duidelijk. In een simpele klik ben je bij de modules. Je kunt gemakkelijk zien waar je bent gebleven en kunt zo weer verder gaan. Iets nog een keer terugkijken kan ook. Heel fijn is dat. Wat ik prettig vind aan het online aanbod is dat ik de lessen kan volgen op mijn moment en waar ik maar wil. Daarnaast zijn de filmpjes kort, waardoor ik geen uren tijd hoef te nemen om aan de slag te gaan. Dit maakt de drempel om echt iets te gaan doen laag. Het is zelfs leuk! Femke heeft een fijne stem, en korte duidelijke filmpjes. Ik ervaar het zeer prettig. De oefeningen zijn goed te doen en helpen mij om meer rust in mijn lijf en hoofd te krijgen.

 ©Femke de Weerd 2022

Over de auteur

Mijn naam is Femke de Weerd Mijn burn-out traject heeft twee jaar geduurd, maar dat kan voor jou korter duren.

Met mijn erkende opleiding en persoonlijke ervaring, weet ik als geen ander wat het is om van stress en burn-out te herstellen.

Ik ben aangesloten bij de Vereniging voor Erkende Stress en Burn-out coaches (VESB), waardoor ik altijd op de hoogte ben van de laatste ontwikkelingen binnen mijn vakgebied.

Ik heb meer dan 10 jaar ervaring binnen de zorg, psychiatrie en ervaring binnen de re-integratie sector.

Het ondersteunen van mensen zit mij in het bloed.

Mijn missie is om mensen bewust te maken van de impact van stressklachten en misvattingen rondom stress, overspannenheid en burn-out uit de wereld te helpen.

Vooral zorg ik graag dat men spanningsklachten gaat zien als een welkome leraar, zodat het leven na deze periode in het teken kan staan van genieten en voluit kunnen leven.

©Femke de Weerd 2022