

Je bent niet verdwaald

*Praktische tips over hoe
jouw weg weer te vinden*

“Soms voelt het alsof je jezelf een beetje bent kwijtgeraakt”

Je leeft je leven, doet wat je moet doen, maar ergens wringt het. Misschien ben je moe, overprikkeld, heb je het gevoel dat je continu achter de feiten aanloopt of dat je simpelweg niet meer goed voelt wat écht bij je past.

Ik begrijp dat gevoel zo goed en ik herken het ook zo goed

Na het oplopen van Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) stond mijn leven op z'n kop. Ik moest mezelf opnieuw ontdekken en een weg vinden naar balans, energie en een gevoel van innerlijke rust.

Ik ging op zoek. Ik las de nodige boeken, volgde opleidingen en ik ging het geleerde op mijzelf toepassen. En uiteindelijk ontdekte ik iets heel belangrijks toen ik deze route volgde. Ik leerde dat uitdagingen die op je pad verschijnen, of ze nu door NAH, stress, een burn-out of andere omstandigheden komen, een uitnodiging van het leven kunnen zijn. Een kans om terug te keren naar je ware zelf en te gaan voelen wat echt bij jou past.

Kortom, er is dus geen “One-size Fits All” om terug te gaan naar een ontspannen leven met meer energie en minder stress of kopzorgen. De route daar naartoe zal voor iedereen verschillend zijn.

Maar wat ik wel kan doen is in dit E-book een aantal praktische handvatten met jou delen die mij enorm hebben geholpen om mij weer beter te voelen. Of je nu worstelt met stress, vermoeidheid of het gevoel dat je niet (meer) helemaal jezelf bent: ik hoop dat deze tips jou inspireren om je eigen pad naar balans te (her)vinden.



Maak van ontspanning een prioriteit

Tip 1 is een beetje een “Open Deur”.

Ga ontspannen. En nu denk je waarschijnlijk: “Joh, echt waar? Is dat nu de tip?”

Ja en het is in mijn optiek ook nog eens de allerbelangrijkste tip voor iedereen.

Ik ga je uitleggen waarom dit voor jou belangrijk is en waarom je hier dus na het lezen van dit E-book een prioriteit van gaat maken in jouw leven.

De kracht van ontspanning

We leven in een maatschappij waarin ‘druk zijn’ de norm is geworden. Veel mensen hebben het gevoel constant ‘aan te staan’ en zijn, zonder dat ze zich hiervan bewust zijn, eigenlijk voortdurend gespannen.

Voor mij werd ontspanning pas echt een prioriteit toen ik merkte hoe groot de invloed ervan was op mijn herstel en energiepeil.

Ons zenuwstelsel speelt hierin een grote rol. Wanneer we continu stress of druk ervaren – door werkdruk, zorgen, prikkels of gewoon een overvolle agenda – raakt ons lichaam in een staat van paraatheid. Ons zenuwstelsel staat voortdurende in de actiestand waardoor de belangrijke herstelprocessen in ons lichaam in de knel komen.

Je zult het merken aan een minder goede nachtrust, je krijgt sneller allerlei klachten en kwaaltjes (denk maar eens aan verkoudheid, huidklachten, hoofdpijn), je hebt minder energie en waarschijnlijk krijg je ook nog een korter lontje. Daarom is het zo belangrijk om dagelijks bewust ontspanning in te bouwen.

Dus wat zou jij bijvoorbeeld kunnen doen?

Praktische ontspanningstips

1. Beperk schermtijd in de avond:

Schermen geven veel prikkels af. Probeer na 20:00 uur geen tv of telefoon meer te gebruiken en ervaar wat het doet voor je nachtrust.

2. Buikademhaling:

Door bewust diep in je buik te ademen, geef je je lichaam een seintje dat het mag ontspannen. Leg een hand op je buik en adem rustig in en uit. Doe dit een paar maal per dag en zeker ook vlak voor het slapen.

3. Natuur opzoeken:

Een wandeling in de natuur, zelfs maar 10 minuten, kan al een wereld van verschil maken voor je gemoedstoestand. Ik schreef er al eens een mooie [Blog](#) over. En wil je nog een stapje verder gaan, trek dan eens jouw schoenen uit en ervaar wat het met je doet als je even op blote voeten op een natuurlijke ondergrond loopt. En niet smokkelen bij deze tip, hè. Gewoon je telefoon thuislaten of op de vliegtuigstand zetten.

4. Meditatie of mindfulness:

Dit hoeft niet zweverig te zijn. Gewoon een paar minuten stilzitten en je ademhaling volgen kan al helpen. En mocht je niet weten hoe te beginnen, check eens op YouTube, daar zijn tal van gratis begeleide meditaties terug te vinden. Als je het wat vindt en een stapje verder wilt gaan, kan ik de App Meditation Moments aanbevelen.

5. Ademfrequentie (extra tip):

Je stelt de timer van jouw mobiele telefoon in op 1 minuut. Nadat je op start hebt gedrukt begin je te tellen, waarbij 1 inademing en de daaropvolgende uitademing staat voor 1 ademhaling. Noteer vervolgens het aantal ademhalingen per minuut. Stel dat is bijvoorbeeld 20 x per minuut. Probeer deze frequentie dan eens omlaag te brengen (ergens tussen 6 tot 10 ademhalingen in rust). Daarbij helpt het ook om nog eens goed bewust aandacht te schenken aan hoe je ademhaalt (zie ook punt 2). Let hierbij wel goed op dat je er geen “wedstrijd” van maakt voor jezelf.



Voeding als brandstof voor je brein en je lichaam

Wist je eigenlijk dat je met een goede darmgezondheid ook automatisch goed voor jouw hersenen zorgt?

Er zijn al veel onderzoeken gedaan op dat vlak en blijktbaar zijn er zelfs al (voorzichtige) eerste conclusies te trekken dat gezonde voeding een positief effect heeft op jouw darmflora. En als jouw darmflora positief verandert dat dat ook een positief effect heeft op jouw hersenen en meer specifiek op vermoeidheid, overprikkeling en jouw concentratievermogen. Meer informatie over een specifiek onderzoek wat momenteel loopt kun je terugvinden op de website van de [Hersenstichting](#).

Daarnaast is goede darmgezondheid ook van belang voor een goed werkend immuunsysteem. En dit immuunsysteem zorgt ervoor dat je lekker gezond door het leven kunt gaan met zo min mogelijk klachten en kwalen.

En hoe krijg je nu die goede darmflora?

Door jouw lichaam op de juiste manier te voeden. En daar valt echt heel veel over te vertellen. Te veel voor dit E-book. Daarom beperk ik mij hier op 5 belangrijke tips die al snel resultaat op zullen leveren. Ik heb dat zelf ook ervaren in mijn dagelijkse leven. Sinds ik deze handvatten toepas heb ik meer energie, ben ik minder moe, voel ik mij fitter in mijn hoofd en ook een aantal andere lichamelijke klachten, waar ik ook van baalde, namen af. En hoe fijn: ik raakte ook wat overtollige kilo's kwijt.



Belangrijke voedingstips:

1. **Eet puur en onbewerkt:**
Hoe minder pakjes en zakjes, hoe beter. En mocht de portemonnee het toelaten, kies dan ook voor biologisch i.v.m. bestrijdingsmiddelen.
2. **Groente als basis:**
Streef naar 500 gram groente per dag en maximaal 2-4 stuks fruit (in verband

met de in fruit aanwezige suikers). En ook hier is biologische groente en fruit een goed idee.

3. **Gezonde vetten en eiwitten:**

Goede vetten (denk aan noten, kokosolie, roomboter, olijfolie) en voldoende eiwitten zorgen voor langdurige verzadiging én geven langdurig energie.

4. **Beperk snelle suikers:**

Suikerpieken zorgen voor energiedips en meer snaaimomenten en het is gewoon ongezond.

5. **Stop met grazen:**

Als je eet, beperk jouw eetmomenten dan tot maximaal 3 keer per dag.

Continue “blijven grazen” is gewoon niet zo goed voor jouw lichaam. En als je het dan extra goed wil doen, eet dan niets meer na 20.00 uur 's avonds.

Dus ga er lekker mee aan de slag en ervaar het verschil!



Voel je weer thuis in jezelf

Misschien herken je dit: je leeft veel vanuit je hoofd en minder vanuit je gevoel. Je doet wat er van je verwacht wordt, maar je bent niet altijd verbonden met jezelf.

Voor mij was dit een belangrijk inzicht in mijn reis naar balans. NAH dwong mij om écht te luisteren naar mijn lichaam, mijn gevoel en mijn emoties. En hoewel jouw verhaal misschien anders is, geldt hetzelfde principe:

Wanneer je leert luisteren naar jezelf, kun je keuzes maken die echt bij je passen.



Dus maak tijd en ruimte in jouw leven om terug te gaan van jouw hoofd naar jouw innerlijk.

Oefening: Luisteren naar jouw lichaam

Neem één of meerdere momenten per dag om even “in te checken” bij jezelf:

1. Ga lekker zitten of liggen.
2. Begin met jouw aandacht naar jouw voeten te brengen. Wat voel je daar? Zijn ze ontspannen, voelen ze warm, voelen ze koud, voel je je tenen en voel je verder nog iets bijzonders?
3. Ga vanuit jouw voeten telkens een stapje omhoog, dus naar jouw onderbenen, jouw knieën, jouw bovenbenen, etcetera. En probeer ook echt te “voelen wat je voelt”.
4. Voel tijdens de lichaamsscan ook wat er speelt. Spanning? Moeheid? Een emotie die opkomt?

5. Oordeel niet, maar neem waar. Welke boodschap heeft jouw lichaam voor jou?
Wat heb je nu nodig? Waar mag je nu aandacht aan schenken?

Door vaker op deze manier te voelen in plaats van te denken, kom je dichterbij jezelf en ontdek je wat je écht nodig hebt.



Tot Slot

Ik hoop dat dit E-Book je inspireert om op een nieuwe manier naar jezelf en je welzijn te kijken. Het pad naar meer energie, balans en innerlijke rust begint bij bewustwording en kleine aanpassingen in je dagelijkse leven.

Wil je hier verder mee aan de slag? Ik bied twee keer per maand een gratis Inzichtsessie aan. In een persoonlijk gesprek kijken we samen wat jij nodig hebt om dichter bij jezelf te komen en meer balans te ervaren.

[Meer info over de Inzichtsessie vind je hier terug.](#)

Herinner jezelf eraan: je bent niet verdwaald, je bent onderweg terug naar jezelf.



© Uitgave Amethyst Natuurcoaching – 2025

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur / uitgever.