



**MIND & BODY  
COACHING**

# Mind & Body Coaching

**E-BOOK**

# HOOFDSTUKKEN

1. Veiligheid, mildheid en hersiel
2. Wat gebeurt er bij burn-out, depressie en hormonale verandering?
3. Het zenuwstelsel begrijpen en reguleren
4. Terug in je lichaam
5. Grenzen voelen en aangeven
6. Emoties reguleren en ruimte geven

# Kleine sneakpeak

**Bedankt voor het downloaden van het e-book. Mijn doel is om zoveel mogelijk vrouwen bij te staan in de zoektocht naar een stabiel, gelukkig leven. En ze alle handvaten te geven om ze weer in hun kracht te laten komen.**

Ik ben Esmee, 31 jaar oud moeder van 2 prachtige kinderen en gelukkig met mijn man en lieve golden retriever Stitch.

Mijn leven is niet altijd makkelijk geweest, integendeel. Ik ben opgegroeid met een verslaafde moeder met borderline.

Van haar zelfmoordpoging tot emotionele mishandeling, ze gaf mij en mijn broers geen veilige jeugd.

Op mijn 16 ben ik in een pleeggezin terecht gekomen.

Ze zeggen soms dat hoe jou moeder tegen je praat, jouw innerlijke stem word.

Je snapt het wel, als je bloed eigen moeder je verteld dat je nooit geboren had mogen worden, ga je dat geloven.

Erg vroeg, maar het beste wat mij is overkomen is mijn dochter. Ik kreeg haar toen ik nog net 19 was. Ik geloof dat ik haar kreeg omdat ik haar nodig had. Ik had geen moeder die van mij hield maar mijn dochter vulde de leegte op en was mijn motivatie om nooit de moeder te zijn die ik zelf heb gehad en de moeder te worden die ik zelf had willen hebben.

Na de zwangerschap ben ik 40 kilo afgevallen in 6 maanden tijd en ben ik mij gaan scholen als voedingsdeskundige en personaltrainer.

Toen ik 21 jaar oud was kreeg ik mijn eerste depressie. Het was vreselijk, het voelde alsof mijn keel constant dichtgeknepen werd en alsof iemand mij een stomp in mijn maag gaf.

Ik moest en zou beter worden en heb 3 maanden lang 3 keer per week met 3 verschillende psychologen gepraat en werd uiteindelijk weer beter.

Tijdens de zwangerschap van mijn tweede, mijn zoontje, ben ik wederom depressief geworden.

Het was vreselijk zowel voor mij als voor mijn man.

Soms twijfelde ik of ik het wel wou houden.

Uiteindelijk met ondersteuning van mijn verloskundige en een psycholoog heb ik de zwangerschap en de depressie doorstaan.

Toen mijn zoontje 3 weken oud was, overleed mijn ex waarmee ik 7 jaar samen was.

Op dat moment begon mijn zoontje ook meet 15 uur per dag 8 weken lang huilen.

Ik werd weer depressief. Ik had een huilbaby en was aan het rouwen. Het was een hele zware tijd.

Uiteindelijk weer een traject gevolgt van 3 maanden 3 keer per week praten en EMDR.

Na het traject ben ik 1 jaar later nog een keer depressief geweest.

Ik heb het doorstaan en daarna voelde ik mij sterker, wijzer en gelukkiger dan ooit.

De wachtlijsten van de GGZ zijn inmiddels zo lang dat sommige mensen wel 2 jaar moeten wachten.

Door mijn ervaring en kennis wil ik vrouwen helpen, die hetzelfde meemaken als wat ik heb doorstaan.

Al lijkt het niet zo te zijn, het komt echt goed.

# Hoofdstuk 1 – Veiligheid, mildheid en herstel

Waarom veiligheid de basis is

Wanneer je langdurig onder stress hebt gestaan – door werkdruk, emotionele belasting, zwangerschap, slaaptekort of relationele spanning – komt je lichaam in een overlevingsstand. Je zenuwstelsel leert alert te blijven. Ontspannen voelt dan soms zelfs onveilig.

Herstel begint daarom niet met “meer doen”, maar met je lichaam laten ervaren dat het veilig is om te vertragen.

Veiligheid betekent:

- Je gehoord voelen
- Je grenzen mogen aangeven
- Niet voortdurend moeten presteren
- Ruimte hebben om te voelen zonder oordeel

Mildheid is hierin essentieel. Je lichaam heeft je niet in de steek gelaten. Het heeft je beschermd.

# Werkblad hoofdstuk 1

## Mijn basis van veiligheid

1. Wanneer voel ik mij het meest ontspannen of veilig?  
(denk aan plekken, mensen, momenten)

.....  
.....

2. Hoe reageert mijn lichaam als ik me onveilig of overprikkeld voel?

- ☐ Spanning in borst
- ☐ Onrustige gedachten
- ☐ Vermoeidheid
- ☐ Prikkelbaarheid
- ☐ Anders: .....

3. Wat heb ik vandaag nodig om me 5% veiliger te voelen?

.....

4. Mijn zachte belofte aan mezelf deze week:

.....

## Hoofdstuk 2 – Wat gebeurt er bij burn-out, depressie en hormonale verandering?

Je systeem is overbelast, niet gebroken

Burn-out ontstaat wanneer je langdurig meer geeft dan je herstelt. Je lichaam produceert stresshormonen zoals cortisol. Op termijn raakt je systeem uitgeput.

Bij depressieve klachten kunnen optreden:

- Gebrek aan energie
- Negatieve gedachten
- Emotionele leegte
- Concentratieproblemen
- Verminderde motivatie

Tijdens en na de zwangerschap veranderen hormonen sterk. Dit beïnvloedt stemming, energie en gevoeligheid. Veel vrouwen voelen zich hierdoor kwetsbaarder dan verwacht.

Belangrijk om te onthouden: je lichaam en brein proberen zich aan te passen. Dit is geen persoonlijk falen.

## Werkblad hoofdstuk 2

### Mijn signalen herkennen

1. Welke lichamelijke signalen gaf mijn lichaam voordat ik vastliep?

.....

2. Welke signalen negeer ik nog steeds?

.....

3. Wat kost mij momenteel de meeste energie?

.....

4. Wat geeft mij – al is het klein – een beetje energie?

.....

5. Eén inzicht dat ik meeneem:

.....

# Hoofdstuk 3- Het zenuwstelsel begrijpen en reguleren

**Je bent niet "te gevoelig"**

**Je autonome zenuwstelsel kent drie hoofdfases:**

- 1. Rust & verbinding – helder, aanwezig**
- 2. Vecht/vlucht – gespannen, onrustig**
- 3. Bevriezing – leeg, uitgeput, teruggetrokken**

**Veel vrouwen in herstel wisselen tussen overactivatie (onrust) en uitputting (leegte). Regulatie betekent leren herkennen waar je zit en jezelf zacht begeleiden naar meer balans.**

**Kleine stappen helpen:**

- Langzame ademhaling**
- Warme thee**
- Zachte beweging**
- Rustige muziek**
- Veilig contact**



# Werkblad hoofdstuk 3

## Mijn zenuwstelsel-check

1. In welke toestand zit ik vandaag vooral?

☐ Onrustig / gespannen

☐ Moe / leeg

☐ Rustig / stabiel

2. Hoe voel ik dat in mijn lichaam?

.....

3. Wat helpt mij meestal om tot rust te komen?

.....

4. Mijn persoonlijke regulatie-lijst (minimaal 5 dingen):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

5. Wat kan ik vandaag toepassen?

.....

## Hoofdstuk 4 - Terug in je lichaam

### Verbinding herstellen

Veel vrouwen leven vooral in hun hoofd. Zeker na burn-out of in het moederschap kan het voelen alsof je alleen nog "functioneert".

Je lichaam is echter geen vijand. Het is een kompas.

Oefeningen die helpen:

- Lichaamsscan
- Wandelen zonder telefoon
- Hand op je hart leggen
- Rekken en strekken
- Warm bad of douche

Door je aandacht bewust naar je lichaam te brengen, versterk je de verbinding tussen voelen en denken.

# Werkblad hoofdstuk 4

## Mijn lichaamsbewustzijn

1. Waar voel ik vandaag spanning?

.....

2. Waar voel ik zachtheid of ontspanning?

.....

3. Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

☐ Rust

☐ Beweging

☐ Voeding

☐ Aandacht

☐ Troost

☐ Anders: .....

4. Hoe kan ik hier concreet gehoor aan geven?

.....

5. Eén zin tegen mijn lichaam:

.....

## Hoofdstuk 5 – Grenzen voelen en aangeven

### Grenzen beginnen van binnen

Veel vrouwen leren vooral te zorgen voor anderen. Maar wanneer je structureel over je eigen grenzen gaat, ontstaat uitputting.

Grenzen voelen begint met lichaamsbewustzijn:

- Irritatie
- Druk op borst
- Vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Emotionele overprikkeling

Grenzen aangeven mag zacht én duidelijk.

Voorbeeldzinnen:

- "Dat lukt me nu niet."
- "Ik heb tijd nodig om hierover na te denken."
- "Ik voel dat dit te veel voor me is."

## Werkblad hoofdstuk 5

1. In welke situaties ga ik vaak over mijn grens?

.....

2. Wat voel ik lichamelijk wanneer dat gebeurt?

.....

3. Wat ben ik bang dat er gebeurt als ik 'nee' zeg?

.....

4. Een zin die ik kan gebruiken om mijn grens aan te geven:

.....

5. Mijn oefensituatie deze week:

.....

# Hoofdstuk 6 – Emoties reguleren en ruimte geven

Emoties zijn signalen

Emoties zijn geen probleem dat opgelost moet worden. Ze zijn informatie.

Veel vrouwen hebben geleerd:

- Niet huilen
- Sterk blijven
- Anderen niet belasten

Maar onderdrukte emoties stapelen zich op in het lichaam.

Reguleren betekent:

1. Herkennen wat je voelt
2. Benoemen zonder oordeel
3. Het gevoel laten bestaan zonder overspoeld te raken

## Werkblad hoofdstuk 6

### Mijn emotionele kompas

1. Wat voel ik op dit moment?

.....

2. Waar voel ik dit in mijn lichaam?

.....

3. Welke behoefte zit onder deze emotie?  
(bijv. rust, steun, erkenning, ruimte)

.....

4. Wat zou een liefdevolle reactie naar mezelf zijn?

.....

5. Wat kan ik vandaag doen om mijn behoefte serieus te nemen?

.....

# Sloïgedachie

Je hoeft niet terug te keren naar wie je was.  
Je mag groeien naar wie je wilt worden.

Herstel vraagt geen perfectie.  
Het vraagt eerlijkheid, zachtheid en herhaling.

Elke kleine stap telt.  
Ook de jouwe.



### Vertouwen in jezelf

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

NIET VEEL

EXTREEM VEEL

### Positief denken

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

NIET VAAK

EXTREEM VAAK

### Hoeveel invloed hebben mijn gedachtes op mijn gedrag

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

NIET VEEL

EXTREEM VEEL

### Hoe makkelijk maak je keuzes

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

NIET MAKKELIJK

EXTREEM MAKKELIJK

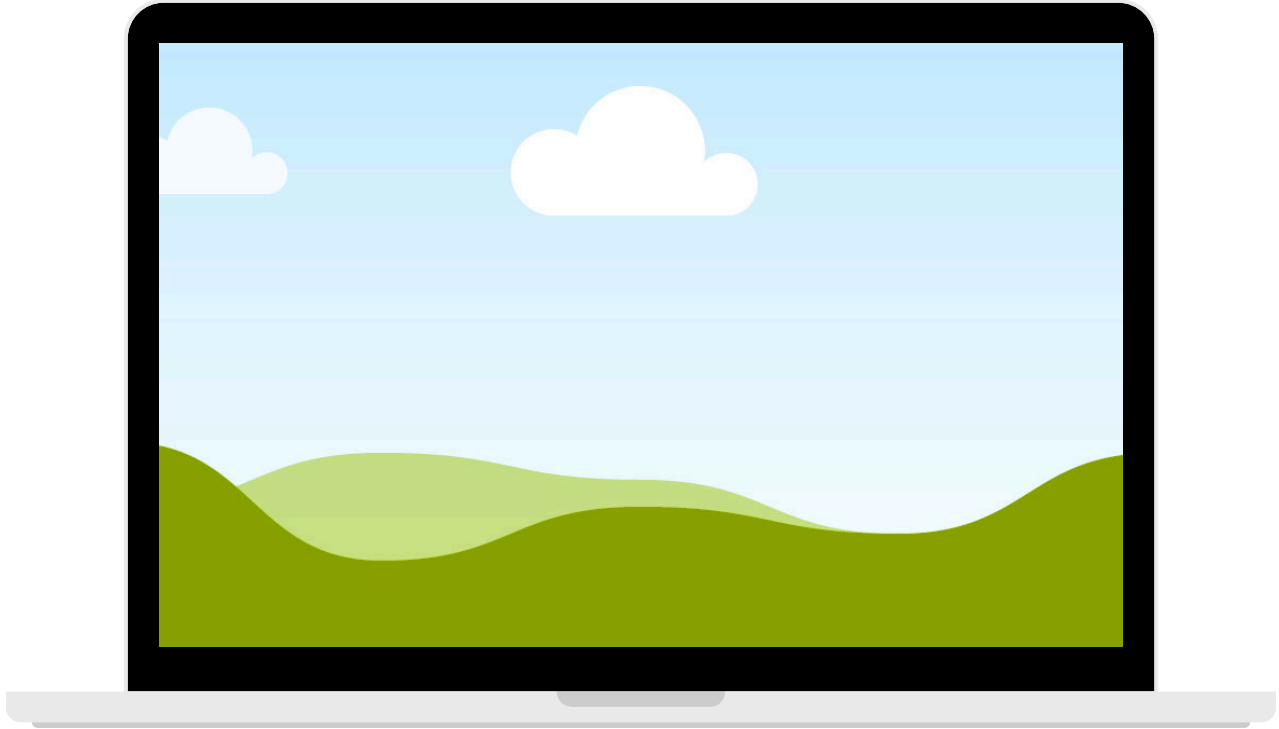
### Hoe graag wil ik mijn dromen waarmaken

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

NIET GRAAG

EXTREEM GRAAG

V O L G   M I J   O P   I N S T A G R A M



## OF BEZOEK DE SITE

Om te kijken waarmee ik jou kan helpen.

<https://m-b-coaching.nl>

S I G N   U P