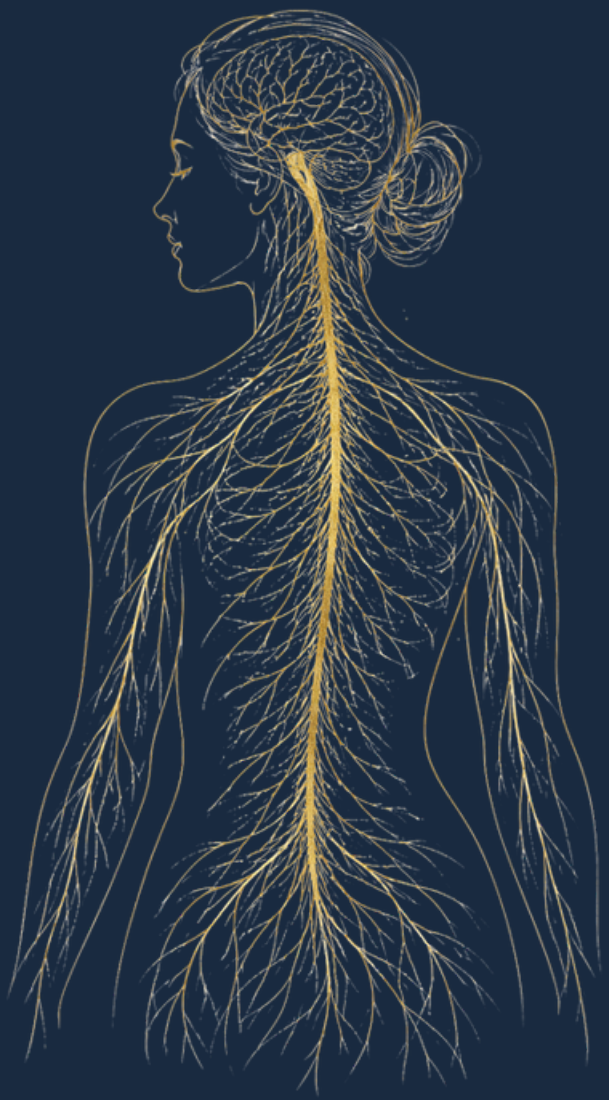
Goud Leven

COLLAPSE

Van uitputting naar herstel

Het werkboek bij jouw begeleide online sessie, met zachte opdrachten om eerst weer bij te tanken



Vijf zachte stappen. Eerst herstel, dan verder.

Annelies Goudsmits | Goud Leven

Welkom bij
jouw sessie

Fijn dat je deze stap zet.

In de mini-gids las je hoe Collapse werkt. Dit werkboek is anders dan de andere werkboeken. Collapse kan zich laten zien na een lange periode van overbelasting. Je systeem heeft dan vaak al van alles geprobeerd: aanpassen, vechten, doorrennen of bevriezen. Als niets meer helpt, kan het overschakelen naar de spaarstand. Daarom ga je hier nog niet aan de slag met de losse overlevingsmechanismes, maar kies je eerst voor herstel.

Zo werkt het:
Elke stap heeft twee pagina's. Links lees je een korte uitleg en vind je een mini-moment voor tussendoor. Rechts staat een korte opdracht van ongeveer vijf minuten. Steekwoorden zijn genoeg.

Bij stap 5 luister je de meditatie 'Ontmoet het deel dat je beschermde'. Je mag erbij liggen en je ogen open houden. Neem daar twintig minuten voor.

Wees extra zacht voor jezelf
Je kunt hier niets fout doen. Een stap overslaan mag. Doe gerust één stap per dag, of nog minder. Merk je dat je moe wordt of leegloopt? Stop dan, sla een deken om je heen en rust. Rust is hier geen onderbreking van het werk. Rust is het werk.

Dit werkboek helpt je om weer wat energie op te bouwen, zodat je systeem ruimte krijgt om te herstellen. Voel je je sterker? Dan kan zichtbaar worden welk overlevingsmechanisme onder de overbelasting ligt en kun je daar in jouw tempo mee verder. Kies dan de sessie die past bij dat mechanisme. (Weet je het niet zeker, doe dan opnieuw de Poly Scan.)

Stap 1
Herkennen

Bij Collapse is herkennen al een grote stap. Vandaag kijk je met zachte ogen naar hoe jouw systeem zich gedraagt als je energie op is.

Collapse lijkt van buiten op luiheid, somberheid of ‘er geen zin in hebben’. Je trekt je terug, voelt je zwaar, leeg of verdoofd en alles kost moeite. Van binnen heeft je systeem de spaarstand aangezet, omdat het te lang te veel moest dragen.

Je bent niet lui en je schiet niet tekort. Je systeem beschermt je door energie te sparen. Daarom helpt jezelf erdoorheen slepen vaak niet. Eerst is er herstel nodig.

Mini-moment

Vraag jezelf vandaag drie keer, bijvoorbeeld bij elke maaltijd:

Hoeveel energie heb ik nu, op een schaal van 0 tot 10?

Eén cijfer is genoeg. Een laag cijfer is geen falen. Het is informatie.



Schrijfopdracht
‘Jouw energie in kaart’

Vandaag breng je jouw Collapse-reactie in kaart in drie stappen.

Opgeladen en veilig. Dit is jouw vergelijkingspunt. Denk aan een moment waarop je je fit, helder en een beetje levendig voelde, ook al is dat lang geleden. Hoe voelde je lijf toen? Hoeveel energie had je, op een schaal van 0 tot 10?

Collapse. Denk aan een recent moment waarop je helemaal leeg was. Misschien lag je op de bank, kon je niets meer of voelde je je ver weg van alles.
Wat ging daaraan vooraf? Hoe lang zette je al door? Welke signalen gaf je lijf onderweg: moe, prikkelbaar, onrustig of zwaar? Schrijf op wat je je herinnert, ook als het maar een klein signaal was.

Opladen. Wat hielp je toen een klein beetje om weer op te laden?

Jouw reactie in kaart. Lees terug wat je hierboven schreef en vul in:
Als ik opgeladen ben, voel ik dit in of aan mijn ... (bijv. plek in je lijf)
Voordat ik leegliep, voelde ik dit in of aan mijn ... (bijv. plek in je lijf)
Wat mij een beetje oplaadt, is ... (een woord).
Mijn eerste lichaamssignaal dat ik begin leeg te lopen, is

Stap 2
Triggers en glimmers

Je zenuwstelsel scant de hele dag op gevaar en veiligheid, buiten je bewustzijn om. Bij Collapse is je systeem al zo vol dat kleine dingen te veel kunnen zijn: een volle agenda, een vraag om hulp, geluid en drukte of nog één taak erbij.

Glimmers werken andersom. Het zijn kleine signalen van veiligheid, zoals zon op je huid of een liedje dat je raakt.

Voor jou zijn vooral glimmers belangrijk die niets van je vragen: warmte, zachtheid, natuur, even niets hoeven. Zo kan je systeem in je eigen tempo opladen.

Mini-moment

Vang vandaag één of twee glimmers. Meer hoeft niet. Blijf er elke keer twintig seconden bij en adem rustig uit.

Zeg in jezelf: ik mag opladen. Ik hoef nu even niets.



Schrijfopdracht
Triggers en Glimmers

Twee lijstjes. Steekwoorden zijn genoeg.

Mijn triggers.
Wat kost mij de meeste energie? Bij welke mensen, taken of prikkels loop ik leeg?

Mijn glimmers. Wat geeft mij een beetje energie terug, zonder dat het iets kost?

Welke energievreter kan ik deze week een klein beetje kleiner maken?

Welke glimmer kan ik het makkelijkst vaker opzoeken?

Stap 3
Je grens voelen

Collapse is geen fout en geen zwakte. Het is een reactie die bedoeld is om jou te beschermen. Als je systeem te lang te veel heeft moeten dragen, kan het de spaarstand aanzetten: alles wordt zwaar, gedempt en ver weg.

Vaak ging daar een lange tijd aan vooraf waarin je over je grenzen ging. Je paste je aan, zette door, bleef rennen of hield je in. Je lijf gaf signalen, maar er was geen ruimte om ernaar te luisteren. Tot je systeem zelf op de rem trapte.

Daarom merk je je grens vaak pas als je er al ver overheen bent: “Hoe kan ik nu alweer zo moe zijn?”

Voel je er weinig van? Dat is normaal. Je systeem staat op een laag pitje en signalen komen zachter binnen. Het wordt duidelijker met oefenen.

Vandaag werken we ernaartoe dat je je grens iets eerder leert voelen, zodat je kunt stoppen voordat je leegloopt. Je hoeft nog niets anders te doen dan je deed. Alleen voelen is genoeg.

Mini-moment

Merk je vandaag dat je moe of zwaar wordt? Zeg dan:

'Ik mag stoppen voordat ik leeg ben.'

Leg een hand op je buik en check: hoeveel energie heb ik nog, van 0 tot 10? Je hoeft er vandaag nog niets mee te doen. Dat je het opmerkt, is al een win!



Oefening & Schrijfopdracht
Jouw ‘genoeg’ voelen

Bij Collapse heeft je lichaam de spaarstand aangezet: je voelt je zwaar, leeg of verdoofd en zelfs kleine dingen kosten veel. Je zenuwstelsel spaart energie om jou te beschermen.

Met deze oefening geef je je systeem heel voorzichtig steun, warmte en een beetje energie terug. Je ervaart dat je mag opladen, zonder jezelf te dwingen.

De oefening – stap voor stap
Stap 1. Laat je dragen.
Ga zitten of liggen. Voel waar de stoel, de bank of de grond je ondersteunt. Laat je gewicht daar een beetje in zakken. Je hoeft jezelf nu niet overeind te houden.
Stap 2. Kijk rustig om je heen.
Laat je ogen langzaam door de ruimte gaan en benoem drie dingen die je ziet. Kies daarna iets wat je fijn vindt om naar te kijken, zoals een kleur, licht of een plant.
Stap 3. Voel warmte.
Sla een deken om je heen of leg een hand op je borst of buik en voel de warmte. Zo geef je je lichaam het signaal dat het veilig genoeg is om te ontvangen.
Stap 4. Voel wat er daarna komt.
Wacht en merk wat er gebeurt: misschien een zucht, een gaap, wat warmte of iets meer ruimte in je adem. Dat is een teken dat je systeem schakelt.
Stap 5. Ontdek jouw ‘genoeg’.
Denk aan je dag van vandaag. Waar zou je één ding minder kunnen doen of eerder kunnen stoppen? Stel je voor dat je dat ene ding laat liggen en blijf drie ademhalingen bij wat je lijf daarop doet. Merk wat er verandert in je borst, buik en schouders.

Er is geen goed of fout. Je onderzoekt jouw persoonlijke lichaamssignalen.

Schrijfopdracht
Mijn uitputting voelt in mijn lijf als ...

Mijn ‘genoeg’ voelt in mijn lijf als ...

Stap 4
Je familiesysteem

Over je grenzen gaan leer je zelden alleen. Vaak was hard werken, sterk zijn of nooit klagen een rol die in je gezin nodig was, of een patroon dat al generaties wordt doorgegeven.

Als er thuis weinig ruimte was voor rust, verdriet of hulp vragen, werd doorgaan een manier om erbij te horen en veilig te blijven. Vaak is het ook loyaliteit: je draagt de vermoeidheid of het verdriet van een ouder of voorouder, uit liefde.

Je mag de liefde houden en de last teruggeven. Vandaag gaat het om zien en erkennen, niet om schuld.

Mini-moment

Merk je vandaag dat je leegloopt? Vraag jezelf dan af:

Van wie heb ik geleerd dat rust verdiend moet worden?

Alleen het antwoord opmerken is genoeg.



Schrijfopdracht
Van wie ken ik dit?

Schrijf op wat als eerste in je opkomt.
Wie in mijn familie ging altijd door of kon nooit rusten? Hoe zag dat eruit?

Welke rol had ik als kind in ons gezin? Ik was degene die ...

Wat zou er gebeurd zijn als ik als kind had gezegd dat ik moe was of het niet meer kon?

Welke ongeschreven regel gold bij ons thuis over rust nemen, ziek zijn en hulp vragen?

Stap 5
Ontmoet het deel dat je beschermde

Toen alles te veel werd, nam een deel van jou de taak op zich om je te beschermen. Het zette de spaarstand aan: minder voelen, minder willen, je terugtrekken. Vaak staat dat deel nog steeds paraat.

Tegelijk trok iets anders zich terug: je levenskracht, je plezier en je nieuwsgierigheid. Dat deel is niet weg. Het wacht tot het veilig genoeg is om terug te komen.

Luister nu de meditatie 'Ontmoet het deel dat je beschermde'. Je mag erbij liggen en je ogen open houden. Neem er twintig minuten voor en schrijf daarna direct, zonder na te denken. Steekwoorden zijn genoeg.

Mini-moment (voor na de meditatie en schrijfopdracht)

Leg je hand op je hart of buik en zeg tegen het deel dat je ontmoette:

Dank je dat je me beschermde. Je mag nu rusten. Ik zorg voor ons.



Schrijfopdracht
Na de meditatie.

Schrijf direct, zonder na te denken.

Hoe voelde het deel zich dat de spaarstand aanzette?
Hoe oud was het?

Wat heeft dit deel al die tijd voor mij gedaan,
en wat had het van mij nodig?

Was er een deel dat terug wilde komen?
Wat bracht het mee?

Een eerste stap
Waar gun ik mezelf deze week rust, nog voordat ik leeg ben?

Loskoppelen

De afsluiting van je sessie.
(luister hierna de Reiki-opname)

Neem even rust. Lees terug wat je hebt opgeschreven en denk terug aan hoe het vroeger was. Zonder iemand de schuld te geven. En nog belangrijker: zonder te vinden dat jij iets fout hebt gedaan.

Ga rechtop zitten met je voeten op de grond. Leg je handen op je hart en zeg de volgende zinnen hardop, in je eigen tempo.

1. Herken en zie

Ik zie nu in en erken dat mijn systeem de spaarstand aanzette om mij te beschermen. Dit deel ontstond toen ik ..... jaar was, in relatie tot ..... . Toen voelde ik ..... . (benoem duidelijk een emotie of overtuiging)

2. Geef terug en laat los

Ik geef dit terug daar waar het hoort. Het was toen nodig, nu niet meer. Ik geef alle cellen in mijn lichaam de opdracht om deze emoties los te laten, omdat ze mij in het hier en nu niet meer helpen.

3. Herenig

Alle eigenschappen en kwaliteiten die zich daardoor niet volledig konden uiten, nodig ik uit om zich weer met mij te herenigen: levenskracht, plezier, energie en vertrouwen in mijn lichaam.

4. Sluit af

Ik geef alle cellen in mijn lichaam, de energie en het universum de opdracht om al deze stukken te verwerken, de imprints te verwijderen en de poorten te sluiten.

Adem rustig uit. Voel je voeten, je rug en wat er nu anders is.
Dan gaan we verder met de Reiki. Hiervoor mag je nu lekker gaan liggen (hoeft niet)

Na deze sessie

1. Elke ochtend

Blijf één minuut liggen en leg een hand op je buik.
Vraag jezelf af:

- Hoeveel energie heb ik vandaag, van 0 tot 10?
- Wat heb ik vandaag nodig?
- Wat mag ik vandaag laten liggen?

2. Overdag

Zeg één keer per dag: 'Ik mag stoppen voordat ik leeg ben.'
Vang daarnaast één glimmer die niets van je vraagt.
Voel je je toch weer leeg of zwaar? Dat is geen terugval.
Elke keer dat je het opmerkt, wordt de keuze groter.

3. Elke avond

Schrijf twee minuten op wat je vandaag opviel.

Luister elke week de meditatie 'Ontmoet het deel dat je beschermde'.
Vraag jezelf elke avond af:

- Waar heb ik vandaag een beetje opgeladen?
- Waar liep ik leeg, en wat voelde ik toen?
- Wat was mijn glimmer?

Zo leert je zenuwstelsel stap voor stap dat rust veilig is.

Onthoud dit

Collapse is geen eindpunt. Het is een signaal dat je systeem lange tijd te veel heeft gedragen. Eerst komt herstel. Voel je weer wat meer energie? Doe dan de Poly Scan opnieuw en ontdek welk overlevingsmechanisme eronder ligt.

Een sessie voor jezelf. En nu?

Dan wil ik je ontzettend bedanken voor je vertrouwen en de tijd die je in jezelf hebt geïnvesteerd!

Je kunt deze sessie zo vaak herhalen als je wilt.

Diepgaande familiepatronen en zielsstukken pak je hiermee niet direct aan, maar je kunt wel voelen dat daar iets zit. Daar werk ik. Het zenuwstelsel slaat alle verhalen op: die van jou, van de mensen voor jou en van eerdere levens. Ook als je zelf het verhaal niet kunt herinneren. In mijn HIT-sessies en bij het opzoeken van erfelijke belasting ga ik zo ver en zo diep als jouw systeem toelaat, ook verder dan zeven generaties terug.

Wat dat oplevert? Patronen die je nooit kon verklaren krijgen een plek. Spanning die er al jaren zit mag eindelijk los. Je zenuwstelsel hoeft niet meer te waken over een gevaar dat allang voorbij is. Stel je voor dat je systeem echt tot rust komt: minder automatisch reageren, je grenzen voelen en ontvangen wat er al is.

Wil je samen de diepte in? Plan een persoonlijke sessie. In de intake onderzoeken we direct hoeveel triggers er nog open staan en op welke niveaus (fysiek, systeem, familie, ziel of dimensionaal) en zien we dus ook hoeveel sessies je eventueel nodig hebt. (Geloof me, dat zijn er soms minder dan je denkt ;))

Ik geloof niet in afhankelijkheid van een therapeut, maar in begrijpen, ervaren en zelf leren werken met wat jij nodig hebt.

Wil je het zelf leren? Ontdek mijn cursusaanbod en leer werken met Reiki, de polyvagaaltheorie of de biotensor.

Ontdek mijn sessies

Ontdek mijn cursussen

Heel veel liefs,
Annelies