

Jong burn-out

Voor JB

*'Ain't no worries 'bout a thing
Every little thing is gonna be alright'*

(Voor de oplettende lezer: dit is grammaticaal inderdaad incorrect en ook nog eens verkeerd gequoteerd van Bob Marleys liedje 'Three Little Birds'. Foei, Nienke. Maar het is bewust zo gedaan; in het taaltje dat een stel er samen op nahoudt, raken dingen in de loop van de jaren nog weleens verbasterd.)

Inhoud

Voorwoord 13

Hoofdstuk 1: Hoe kun je een burn-out herkennen? 16

STAP 1: DE BURN-OUT ACCEPTEREN 37

Hoofdstuk 2: Na herkennen komt accepteren 39

STAP 2: BALANS EN STRUCTUUR VINDEN 55

Hoofdstuk 3: De drie R'en: rust, regelmaat en rituelen 56

Hoofdstuk 4: Rennen, vliegen, haasten: je leven niet meer laten regeren door de klok 69

STAP 3: DE CONNECTIE MET JE LICHAAM
HERSTELLEN 85

Hoofdstuk 5: Leer communiceren met je lichaam 87

Hoofdstuk 6: Vriendschap met je lichaam betekent een fijner leven 98

Hoofdstuk 7: Geef je lichaam wat het nodig heeft 107

STAP 4: ZELFLIEFDE: HET NIEUWE UITGANGSPUNT VOOR JE LEVEN 127

Hoofdstuk 8: Hart of hoofd: waarom luister je naar iedereen behalve jezelf? 129

Hoofdstuk 9: Stem af op de taal van je hart 156

Hoofdstuk 10: Handel naar je intuïtie 164

Hoofdstuk 11: Zelfliefde komt terug in je relaties 176

STAP 5: GET YOUR FIRE BACK 199

Hoofdstuk 12: Je vuur blijven voelen: wat je hart wil 200

Hoofdstuk 13: Nieuwsgierigheid en dromen: de brandstof voor je vuur 209

Hoofdstuk 14: Als een feniks uit de as herrijzen en je leven opnieuw vormgeven 226

Nawoord 247

Dankwoord 250

Literatuurlijst 254

To see a World in a Grain of Sand
And a Heaven in a Wild Flower,
Hold Infinity in the palm of your hand
And Eternity in an hour

- William Blake -

Heb het leven lief, als de stormwind gromt,
en als de lente komt

En verberg je niet, als de regen valt,
en als de donder knalt

Zing het hoogste lied, vlieg in vogelvlucht,
door de blauwe lucht

Heb het leven lief, en wees niet bang

Wees maar niet bang

- Liesbeth List -

Stap 1

De burn-out accepteren

Het feit dat je dit boek hebt opengeslagen, geeft aan dat je meer stress ervaart dan je zou willen. Wellicht heb je de check op pagina 32-33 gedaan en denk je nu: shit, ik heb meerdere symptomen. Ontdekken dat je een burn-out hebt of erop afstevent is vaak al een flinke schok – het kan voelen als falen of opgeven. Misschien was je zelf ook ooit een van die mensen die denken dat een burn-out aanstellerij is, tot het jou overkwam, en moet je nu je mening bijstellen. Dat is even slikken. Maar laat het geen reden zijn om je kop in het zand te steken. Dat brengt je alleen maar verder van huis.

Je weet het nu zeker: je hebt een (beginnende) burn-out

Wat je het beste kunt doen als je hebt geconstateerd dat je een burn-out hebt, is de feiten accepteren. Dat klinkt misschien een beetje tegenstrijdig, want je wilt natuurlijk niets liever dan je weer goed voelen. En dit is een boek over hoe je uit je burn-out kunt komen, dus waar blijven de tips waarmee je snel weer stevig in het zadel komt?

Toch is het heel belangrijk om niet te snel voorbij te gaan aan de acceptatiefase. Zolang je nog op zoek bent naar snelle tips en

trucs heb je je burn-out niet geaccepteerd. En dan zal je situatie ook niet beter worden. Onthoud dat je burn-out is ontstaan gedurende een langere tijd waarin je waarschijnlijk op meerdere manieren aan jezelf voorbij bent gegaan. Het kost dus ook tijd om er weer uit te komen. Je hebt geen *quick fix* nodig, maar een duurzame oplossing. Een betere verbinding met jezelf, zodat je begrijpt waar het mis is gegaan en dit je geen tweede keer overkomt.

Wees altijd eerlijk tegen jezelf. Wees nuchter. Wat zijn de feiten? De klachten? De dagelijkse problemen waar je tegen aanloopt? En van welke dingen kun je nu al vaststellen dat ze hebben bijgedragen aan jouw burn-out?

Acceptatie betekent simpelweg: de dingen zien zoals ze zijn en er, in ieder geval voorlopig, even niets aan willen veranderen. En acceptatie is ook: de situatie niet langer zien als iets wat zich buiten jou om afspeelt, maar deze verwelkomen als een deel van jou. Zolang je de burn-out en alle bijkomende symptomen afwijst, kun je er niet mee omgaan. Je kunt geen uitweg vinden als je je ogen sluit.

Natuurlijk begrijp ik dat je je nu zo ellendig voelt dat je er alles voor over hebt om dat gevoel weg te nemen. Je voelt misschien zelfs de verleiding om weg te lopen voor het probleem of te vluchten in iets waardoor je je tijdelijk beter voelt. Dat is logisch, maar het zet geen zoden aan de dijk. Het is alsof je het onkruid afknijpt maar de wortels laat zitten: je tuin is heel even mooi, maar binnen korte tijd zijn die vervelende plantjes weer terug. En het probleem is dan vaak nog erger geworden, omdat ze onder de grond lekker door hebben kunnen woekeren. Met jouw lichaam en geest is het niet anders. Leer naar jezelf luisteren. Je moet eerst de schade opnemen voordat je de negatieve patronen bij de basis kunt aanpakken en je leven weer in een positieve flow kunt brengen.

Meditatie als hulpmiddel om bij jezelf te komen

Wanneer je de negatieve patronen in je leven begint te ontmantelen en je angsten wilt opofferen, moet je er positieve patronen en liefdevolle aandacht voor jezelf tegenover zetten. Zo creëer je nieuwe, positieve snelwegen in je hersenen.

Een belangrijke methode om liefdevolle aandacht te oefenen en jezelf en de waarheid van jouw hart te accepteren is meditatie. Dat kun je op ieder gewenst moment gebruiken om bij jezelf naar binnen te kijken en zonder oordeel te ervaren hoe het met je gaat. Zo kun je te midden van alle ruis je eigen stem blijven horen; in het hier en nu zijn voor je iets onderneemt – en ook op een later moment zorgt het ervoor dat je de juiste stappen richting de toekomst zet.

Het is bewezen dat mensen die regelmatig mediteren zich beter kunnen concentreren, en dat het ook angst en depressie tegengaat. Regelmatig mediteren zorgt ervoor dat je in overeenstemming met jezelf handelt in plaats vanuit angst. Met de hoeveelheid prikkels die we dagelijks te verwerken krijgen is het bovendien heel fijn om met regelmaat even ‘gewoon te zitten’ en niets te hoeven – om oké te zijn met jezelf en te zien dat jij niet je omstandigheden bent, hoeveel onrust je ook om je heen ervaart.

Hoe werkt meditatie?

Hoewel meditatie inmiddels al veel normaler is dan een aantal jaar geleden, krijg ik er toch nog veel vragen over. Moet je ergens in geloven om te mediteren? Is het belangrijk dat je lang stil kunt zitten met je benen over elkaar? En is het doel van meditatie dat je helemaal geen gedachten meer hebt?

Voor meditatie hoef je nergens in te geloven. Hoewel het een oefening is die ook in veel spirituele tradities wordt gebruikt om tot diepere inzichten over het leven te komen, is meditatie

zelf geen religie. Het gaat er gewoon om dat je thuis kunt zijn bij jezelf. Dat je zelfs in drukke tijden en omgevingen ruimte kunt maken om zonder oordeel of afleiding jezelf te zijn. In die stilte ontstaat een diepere verbinding met je eigen hart, maar ook mildheid en rust.

Je hoeft ook niet in een ingewikkelde houding te zitten of een doel na te streven, zoals geen gedachten hebben. Meditatie is juist een mooie gelegenheid om even niet met een doel of perfectie bezig te zijn. Daarbij schijnt het zo te zijn dat we gemiddeld vijftigduizend gedachten per dag hebben. Het is dus eigenlijk bijna onmogelijk om geen gedachten te hebben - ze komen gewoon voorbijrijven. Meditatie draait dus niet om het uitbannen van gedachten, maar om 'kijken' naar je gedachten zonder erin mee te gaan. Om te zorgen dat je niet met je gedachten mee gaat denken (piekeren, plannen of organiseren), kun je bijvoorbeeld op je adem letten of je concentreren op de plek waar je lichaam de ondergrond raakt (benen, zitbotjes).

Laat je niet meeslepen door je gedachten

Je kunt mediteren vergelijken met op het station staan en de treinen voorbij zien rijden zonder in te stappen. Zodra je merkt dat je toch in de trein bent gaan zitten, stap je zo snel mogelijk weer uit en ga je terug naar het beginpunt: je adem of je lichaam. De eerste paar keer dat je mediteert merk je misschien dat je spreekwoordelijk in Limburg op de trein stapt en er pas in Groningen weer uit stapt. Maar hoe vaker je mediteert en ermee oefent, hoe sneller je het merkt als je toch weer in de trein bent gaan zitten. Uiteindelijk blijf je misschien nog maar één station zitten in plaats van twaalf.

Opmerkzaamheid is een belangrijk deel van de meditatie, dus raak niet gefrustreerd als je merkt dat je weer eens afgedreven bent met je gedachten, maar kom gewoon steeds weer terug bij je adem of je lichaam.

De rol van de adem

Je hebt het woord 'adem' nu al een aantal keer terug zien komen. Je adem is eigenlijk de verbinding tussen je lichaam en je ziel. Het wordt in de oosterse filosofie ook wel *prana* genoemd: leven gevende kracht. Naast beweging, eten en drinken is ook ademen een eerste levensbehoefte. Dat klinkt heel logisch, want je kunt hooguit een paar minuten zonder zuurstof – maar heb je er weleens bij stilgestaan dat de kwaliteit van jouw adem van grote invloed is op hoe die zuurstof zijn weg vindt in je lichaam? Een goede adembeweging brengt levendigheid in elke cel van je lichaam en is daarmee een kerncomponent van een gezonde levensstijl.

Je adem is altijd bij je. En bijzonder genoeg hoef je er niets voor te doen. Sterker nog, je adem bewust proberen te sturen zorgt vaak juist voor een geforceerd gevoel, niet voor ontspanning. Je kunt je er dus eigenlijk het beste maar gewoon aan overgeven. Je laten leiden door je adem in plaats van omgekeerd.

Wat jouw adembeweging je vertelt

Hoe diep en rustig je ademt zegt veel over hoe je in het leven staat en de relatie die je met je lichaam hebt. Een van de eerste manieren waarop het lichaam communiceert is via je adem: bij stress en angst is die automatisch gejaagder en hoger in het lichaam. Het nut hiervan is dat er in korte tijd heel veel zuurstof in je bloed komt. Je spieren spannen zich aan en je zintuigen worden extra scherp. Als een volleerd atleet kun je wegsprinten voor dreigend gevaar of juist een flinke mep uitdelen. Hartstikke handig. Als je een oermens zou zijn.

Maar wij zijn geen oermensen meer. De enige jungle waar wij mee te maken hebben is de kantoortuinjungle of de apenrots van het klaslokaal. In de moderne maatschappij bevinden we

ons dus vaak in situaties waarin de stress niet direct een uitweg kan vinden. Bedreigingen komen bijvoorbeeld in de vorm van mailtjes of een nare opmerking – en daar zit je dan, met je verhoogde hartslag en ademhaling. Je kunt er geen kant mee uit. Dat zorgt voor verkrampte spieren: je bouwt ongemerkt een harnas op om jezelf te beschermen tegen de buitenwereld.

Ga terwijl je dit leest voor jezelf eens na waar in je lichaam je adem is. En hoe is je adembeweging? Oppervlakkig of diep? Snel of rustig? Veel mensen lopen rond met een gejaagde of oppervlakkige basisademhaling. Door het harnas dat je hebt opgebouwd, kan je lichaam na verloop van tijd niet meer op een natuurlijke, ontspannen manier ademen. Dat is voor veel mensen heel normaal geworden. Je was je er misschien tot dit moment niet eens van bewust.

Een te korte of gespannen adembeweging kan allerlei gevolgen hebben, van duizeligheid en een opgefokt, paniekerig gevoel tot een verkeerde balans tussen zuurstof en koolstofdioxide in het bloed. Dat zorgt er dan weer voor dat je verzuurt, en dat gifstoffen en stresshormonen niet goed worden afgebroken. Zolang je je daar niet bewust van bent, blijft de vicieuze cirkel van stress en oppervlakkig ademen bestaan. Gelukkig zijn er oefeningen die je kunt doen om hier verbetering in aan te brengen en jezelf meer rust en ontspanning te geven. Ze kunnen je ook helpen om door blokkades en spierspanningen heen te breken. Zie bijvoorbeeld pagina 93 en 95 voor oefeningen om deze spanningen los te maken. Andere opties zijn Transformational Breath Journey of Dynamische Meditatie. Doe deze laatste twee altijd onder begeleiding. Er kunnen veel emoties loskomen.

Meditatie als hulpmiddel om bij jezelf te komen

Wanneer je de negatieve patronen in je leven begint te ontmantelen en je angsten wilt opofferen, moet je er positieve patronen en liefdevolle aandacht voor jezelf tegenover zetten. Zo creëer je nieuwe, positieve snelwegen in je hersenen.

Een belangrijke methode om liefdevolle aandacht te oefenen en jezelf en de waarheid van jouw hart te accepteren is meditatie. Dat kun je op ieder gewenst moment gebruiken om bij jezelf naar binnen te kijken en zonder oordeel te ervaren hoe het met je gaat. Zo kun je te midden van alle ruis je eigen stem blijven horen; in het hier en nu zijn voor je iets onderneemt – en ook op een later moment zorgt het ervoor dat je de juiste stappen richting de toekomst zet.

Het is bewezen dat mensen die regelmatig mediteren zich beter kunnen concentreren, en dat het ook angst en depressie tegengaat. Regelmatig mediteren zorgt ervoor dat je in overeenstemming met jezelf handelt in plaats vanuit angst. Met de hoeveelheid prikkels die we dagelijks te verwerken krijgen is het bovendien heel fijn om met regelmaat even ‘gewoon te zitten’ en niets te hoeven – om oké te zijn met jezelf en te zien dat jij niet je omstandigheden bent, hoeveel onrust je ook om je heen ervaart.

Hoe werkt meditatie?

Hoewel meditatie inmiddels al veel normaler is dan een aantal jaar geleden, krijg ik er toch nog veel vragen over. Moet je ergens in geloven om te mediteren? Is het belangrijk dat je lang stil kunt zitten met je benen over elkaar? En is het doel van meditatie dat je helemaal geen gedachten meer hebt?

Voor meditatie hoef je nergens in te geloven. Hoewel het een oefening is die ook in veel spirituele tradities wordt gebruikt om tot diepere inzichten over het leven te komen, is meditatie

zelf geen religie. Het gaat er gewoon om dat je thuis kunt zijn bij jezelf. Dat je zelfs in drukke tijden en omgevingen ruimte kunt maken om zonder oordeel of afleiding jezelf te zijn. In die stilte ontstaat een diepere verbinding met je eigen hart, maar ook mildheid en rust.

Je hoeft ook niet in een ingewikkelde houding te zitten of een doel na te streven, zoals geen gedachten hebben. Meditatie is juist een mooie gelegenheid om even niet met een doel of perfectie bezig te zijn. Daarbij schijnt het zo te zijn dat we gemiddeld vijftigduizend gedachten per dag hebben. Het is dus eigenlijk bijna onmogelijk om geen gedachten te hebben - ze komen gewoon voorbijrijven. Meditatie draait dus niet om het uitbannen van gedachten, maar om 'kijken' naar je gedachten zonder erin mee te gaan. Om te zorgen dat je niet met je gedachten mee gaat denken (piekeren, plannen of organiseren), kun je bijvoorbeeld op je adem letten of je concentreren op de plek waar je lichaam de ondergrond raakt (benen, zitbotjes).

Laat je niet meeslepen door je gedachten

Je kunt mediteren vergelijken met op het station staan en de treinen voorbij zien rijden zonder in te stappen. Zodra je merkt dat je toch in de trein bent gaan zitten, stap je zo snel mogelijk weer uit en ga je terug naar het beginpunt: je adem of je lichaam. De eerste paar keer dat je mediteert merk je misschien dat je spreekwoordelijk in Limburg op de trein stapt en er pas in Groningen weer uit stapt. Maar hoe vaker je mediteert en ermee oefent, hoe sneller je het merkt als je toch weer in de trein bent gaan zitten. Uiteindelijk blijf je misschien nog maar één station zitten in plaats van twaalf.

Opmerkzaamheid is een belangrijk deel van de meditatie, dus raak niet gefrustreerd als je merkt dat je weer eens afgedreven bent met je gedachten, maar kom gewoon steeds weer terug bij je adem of je lichaam.

bij hen in de buurt, omdat ze comfortabel zijn met zichzelf. Jezelf de ruimte geven om op ontdekkingstocht te gaan naar wie je bent zorgt er dus voor dat je de mensen in je omgeving ook toestemming geeft om zichzelf te zijn.

Neem het niet te serieus

Je hoeft een ontdekkingstocht niet superserieus te nemen. Je bent niet doelmatig bezig. Dat is vaak waar het fout gaat. Veel mensen gaan met een heel streng gezicht en oogkleppen op 'op zoek naar zichzelf' en hebben daarbij het beeld dat dat 'zelf' zo snel mogelijk gevonden moet worden. Maar het vinden zit in het zoeken. De reis is de bestemming. Eigenlijk gaat het erom dat je elke dag investeert in de dingen die jou aanspreken, zowel professioneel als persoonlijk. Innerlijk als uiterlijk.

Het maakt niet uit of je introvert of extravert bent. Daarmee bedoel ik dat je niet als een soort circusclown op het dak van je huis hoeft te gaan staan schreeuwen dat het leven zo fantastisch is (hoewel dat me wel een grappig gezicht lijkt, dus als je het van plan bent: stuur me een kaartje - ik kom graag even kijken). Het mag over de top zijn, maar dat hoeft niet. Het ligt er maar net aan wie jij bent. Als je het heerlijk vindt om urenlang te puzzelen, be my guest. Heb je je daar altijd voor geschaamd en het daarom nooit gedaan? Des te beter als je jezelf die kans nu geeft. Lekker zen. Of misschien wil je wel uit je comfortzone en in een supersexy jurk uit eten met dat stuk dat je op Tinder hebt ontmoet, terwijl je normaal altijd zo behoudend bent. Gewoon doen.

Nogmaals, neem het allemaal niet te serieus. Het is niet in beton gegoten. Je kunt altijd de volgende dag concluderen dat je wel genoeg hebt gepuzzeld voor deze week en dat je nooit meer via een app wilt daten. Zeker niet in een jurk die de hele

tijd opkruipt terwijl je je wankelend op je hoge hakken aan het weliswaar knappe maar niet bijster intelligente heerschap moet vastklampen om nog enigszins fatsoenlijk over straat te gaan.

Probeer dingen uit en kijk wat bij je past. Sommige dingen blijven een leven lang bij je, andere ervaringen zijn leuk voor af en toe of kun je voor altijd van je lijstje halen. Zelfliefde is jezelf toestemming geven om het leven op jouw voorwaarden te leven.

Grenzen leren stellen

Als je altijd ja zegt op wat anderen van je vragen, word je al snel een *pushover*. Je studiegenootjes of collega's weten dat ze jou wel kunnen vragen om die extra klus te klaren, omdat je toch geen nee zegt. Of iets positiever gesteld: omdat jij altijd zo enthousiast en behulpzaam bent. Soms wordt het heel positief gebracht: 'Kun jij die jaarclubborrel niet organiseren? Als jij het doet wordt het altijd zo gezellig!' Of: 'Wil jij de teksten van ons groepswerkstuk nog even nalopen? Jij bent zo goed in taal.' Die erkenning is fijn, maar als je daardoor te vaak ja zegt, kan het toch tegen je werken. Je doet te vaak iets waar je eigenlijk geen tijd voor of zin in hebt. Er blijft weinig ruimte voor jou en je verliest de regie op je tijd en energiebalans.

Stel je 'nee' in dienst van je 'ja'

Door in jezelf te kijken wordt het makkelijker om te voelen waar je hart ja op zegt. Vaak zijn dat dingen die je een diepere ervaring van het leven geven. We zeggen niet voor niets: 'Mijn hart gaat open als ik ... (die persoon zie, aan dat project denk, een bijzonder boek lees).' De eerste aan wie je dus moet vragen wat je wilt, is je hart. Het antwoord kan van moment tot moment en

Kijk daarnaast in je huidige leven eens goed om je heen. Van wie kun je beter wat afstand nemen? En van wie word je echt blij? Door wie voel je je gesteund en gezien? De antwoorden kunnen je nog best verrassen: soms zijn het mensen met wie je helemaal niet veel omgaat. Een collega of medestudent, bijvoorbeeld, met wie je altijd leuke gesprekken hebt bij de koffieautomaat. Misschien kun je wat vaker met hem of haar afspreken.

Je hebt al gezien hoe belangrijk het is om naast je verstand ook je gevoel te volgen. Dat geldt zeker voor vriendschappen. Buiten gemeenschappelijke interesses kun je vaak niet goed onder woorden brengen waarom iemand bij je past – je ‘mag’ diegene gewoon graag. Je krijgt een vrolijk gevoel als je elkaar aankijkt en hebt het gevoel dat je elkaar begrijpt. Je voelt je gesteund, gezien, en wilt er zelf ook graag voor die ander zijn. Zie je de gemene deler? Gevoel is het sleutelwoord.

OEFENING

Sociale cirkel



De volgende oefening helpt je om inzicht te krijgen in je sociale relaties en hoe ze je beïnvloeden. Beantwoord de vragen zo volledig mogelijk.

Met welke tien mensen ga jij het meeste om?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Zet deze tien mensen op de volgende rozet. De mensen met wie je het meest omgaat komen het dichtst bij jou te staan, en de mensen met wie je wat minder omgaat staan wat verder weg. Het uitgangspunt hierbij is het aantal uren dat je met ze doorbrengt.



Welke invloed hebben de vijf mensen met wie je de meeste tijd doorbrengt op jou? Krijg je positieve energie en inspiratie van hen, of juist helemaal niet?

zijn de kleine dagelijkse genietmomenten zo belangrijk. Dat is de benzine. Vaak zijn we zo druk dat we vergeten hoe we met die kleine dingen voor onszelf kunnen zorgen.

Ga er eens lekker voor zitten en maak vandaag een lijst met kleine dingen waar je blij van wordt. Ter inspiratie vind je hierna vast wat voorbeelden. Hoeveel kun je er bedenken die van toepassing zijn op jouw leven? En echt álles is goed – het hoeft niet nuttig of ‘volwassen’ te zijn. Sterker nog, als je het lastig vindt om dingen te bedenken, denk dan aan wat je als kind graag deed. Misschien zitten er dingen tussen die je nog weleens graag zou willen doen (een Legokasteel bouwen, bijvoorbeeld).

- In de zon zitten
- Een rondje lopen
- Een leuk boek lezen
- Stretchen
- Een echt lekkere lunch maken en opeten
- In de tuin rommelen
- Interessante sprekers via TEDx en YouTube vinden
- Door de kamer dansen
- Je favoriete computerspelletje spelen
- De kat knuffelen
- Tekenen, kleuren of schilderen
- De hond uitlaten

Wat kun je zelf bedenken?

TIP!

Maak een leukedingenboekje. Schrijf er de dingen die je in de lijst hierboven aanspreken in op en vul deze aan als je de komende weken nieuwe dingen ontdekt (en ik beloof je dat dat gaat gebeuren).

De tien energiegevers: meer doen wat je leuk vindt

In de literatuur over dit onderwerp en mijn eigen werk met burn-outcliënten is me opgevallen dat er tien energiegevers zijn die ieder mens nodig heeft om gezond, gelukkig en vol energie te leven. Iedereen heeft alle tien in zekere mate nodig. Maar er zijn ook individuele verschillen. De een krijgt vooral energie van creativiteit, de ander juist van sociale activiteiten, beweging of zichzelf persoonlijk uitdagen.

Door je er bewust van te zijn dat ze alle tien een rol spelen in een mensenleven en door tegelijkertijd te onderzoeken welke onderwerpen jou (in deze fase van je leven) het allermeeste energie geven, kun je grote stappen zetten in het ervaren van zelfliefde. De tien energiegevers zijn in vijf categorieën op te delen.

Lichaam

1. Basisbehoeften

Onder de basisbehoeften van je lichaam vallen (gezond) eten en drinken, voldoende slapen, voldoende natuurlijk licht binnenkrijgen en (op de juiste manier) ademen. In Hoofdstuk 7 lees je meer over hoe je goed voor je basisbehoeften kunt zorgen.