

NIENKE THURLINGS

JONG
BURN-OUT

WAT JE MOET WETEN OVER DEZE KAARTENSET



WAT IS EEN BURN-OUT?

Een burn-out is een totale overbelasting van je systeem, met extreme uitputting als gevolg. Dit is zelfs meetbaar. Zo raken je concentratievermogen, geheugen, immuunsysteem, zenuwstelsel en hormoonbalans verstoord door deze overbelasting. Als je een (beginnende) burn-out hebt, put je jezelf steeds verder uit. Net zo lang tot het echt niet meer gaat en je lichaam je tot stilstand dwingt.

INSPIRATIEKAARTEN BIJ BURN-OUT: WAAROM?

Ik heb deze kaartenset in het verlengde van mijn gelijknamige boek *Jong burn-out* ontwikkeld om je te helpen dichter bij je gevoel te komen. Want dat is vaak een van de moeilijkste dingen als je een burn-out hebt. Iedereen zegt dat je je gevoel moet volgen, maar zie dat maar eens te doen als je hoofd overuren draait en je lichaam op elke mogelijke manier tegen lijkt te werken! Overigens kun je de kaartenset en het boek los van elkaar gebruiken. Ze vullen elkaar aan en geven je ieder op een eigen manier inzichten en handvatten.

DE KAARTEN



Op elke kaart staat een quote. Laat die eerst even op je inwerken wanneer je een kaart trekt. Vervolgens kun je in dit boekje de uitleg over de kaart opzoeken. Bij de uitleg van de kaarten vind je bovendien een of meerdere van de volgende symbolen. Deze staan voor de wijsheid van het hart, hoofd en lichaam.



HART



HOOFD



LICHAAM

In een gezond mensenleven zou het hart moeten aanwijzen welke koers je vaart. Je hart is als het ware de kapitein van je reis hier op aarde. Maar je hoofd heeft ook een belangrijke taak: dat is de bemanning van je schip. Het zorgt ervoor dat je op weg naar je dromen de juiste tussenstappen zet – dat je kunt inspelen op de wind en op tijd aan het roer draait. Je hoofd mag echter nooit de droom bepalen. Een bemanning die voor kapitein speelt, dat is mouterij! En dan is je lichaam er nog: het schip dat je naar je bestemming brengt. Zorg goed voor het schip, want met een gat in de boeg kom je niet ver. Bovendien kun je met alle apparatuur aan boord goed aanvoelen hoe het er op zee aan toegaat, zodat de bemanning tijdig kan bijstellen als dat nodig is. Het is belangrijk dat je luistert naar de signalen van het schip, jouw lichaam, zodat je je reis in goede gezondheid kunt voltooien.

GET YOUR FIRE BACK-KAARTLEGGING

De Get your fire back-kaartlegging is gericht op de toekomst en op een nieuwe, positieve manier van in het leven staan. Een burn-out kan, als je er later op terugkijkt, een waardevolle zegen in je leven zijn geweest als je daardoor je levensstijl op een positieve manier hebt veranderd. Deze kaartlegging helpt je daarbij. De kaarten laten je zien wat je nú nodig hebt om stap voor stap een fijn, nieuw leven voor jezelf te creëren.

DE INTENTIE

Leg de kaartenset tegen je hart. Houd een levensgebied voor de geest, zoals je werk of liefdesrelatie. Stel de vraag: 'Wat heb ik nu nodig om in mijn [levensgebied van jouw keuze] meer energie te krijgen?'

DE KAARTLEGGING

Schud de kaartenset en leg de kaarten in een waaier voor je neer met de tekst naar beneden. Kies er vier uit die je in een horizontale lijn voor je neerlegt. Draai ze om, zodat je de quotes kunt lezen. Je begint bij de meest linkse kaart. Dit is kaart 1. Van daaruit werk je naar rechts.

Kaart 1: het verleden

Je hebt levenslessen opgedaan en daardoor belangrijke vaardigheden, kennis en inzichten ontwikkeld. Deze kaart toont wat je tot nu toe hebt geleerd: de levenservaring in jouw rugzak.

Kaart 2: het innerlijk vuur

Deze kaart laat je zien wat jouw hart en ziel nu het meeste nodig hebben. Wat is op dit moment jouw grootste innerlijke drive? Leer samenwerken met dit innerlijk vuur. Onderneem actie vanuit deze motivatie, dan kom je in een stroomversnelling van positieve energie.

Kaart 3: wat mag je nog ontwikkelen

Deze kaart geeft aan welke kwaliteit je verder mag versterken in jezelf. Het is misschien iets wat je over het hoofd ziet of waartegen jij je verzet. De kaart laat zien dat het nu veilig is om ook dit stuk van jezelf te omarmen. Het zal je krachtiger en energiever maken.

Kaart 4: de toekomst

Deze kaart geeft je een indicatie van de toekomst die jou te wachten staat wanneer je jouw innerlijk vuur de ruimte geeft en de kwaliteit van de derde kaart ontwikkelt. Hij laat je zien hoe een energievul leven er voor jou uitziet als alles op zijn plek valt.

UITLEG VAN DE KAARTEN



STAP 1

ACCEPTEREN

1 

*Om opnieuw geboren te worden
moet je eerst bereid zijn te sterven*

Wellicht is het nu de tijd om te accepteren dat een oude manier van werken of leven niet meer bij je past. Vind je het lastig om het oude los te laten, omdat je gehecht bent aan bepaalde herinneringen? Of vind je het moeilijk om te zien dat dit oude uitgebloeid of zelfs stervende is en probeer je het met alle macht in leven te houden? Dat is begrijpelijk, maar kost ook nodeloos veel energie. Je gaat tegen de stroom van het leven in.

Deze kaart is een teken dat het tijd is om ruimte te maken in je leven zodat een nieuwe versie van jou gemakkelijk tot bloei kan komen. Neem met respect afscheid van het oude en zie welke prachtige nieuwe dingen, inzichten, mensen en ervaringen ervoor in de plaats komen!

2 

Ga terug naar de basis

Heb jij jezelf de laatste tijd misschien verwaarloosd? Dat kan op het gebied van de dagelijks zorg voor jezelf zijn, maar ook op een dieper niveau: misschien ben je jezelf vergeten. Weet je nog wat het betekent om jou te zijn? Als je niet weet wie jij in de basis bent, kan het lastig worden keuzes te maken. Je raakt steeds verder van jezelf verwijderd en zoekt de antwoorden buiten jezelf.

Deze kaart geeft aan dat het nu tijd is voor bezinning, voor rust en tijd met jezelf om je eigen stem weer te horen spreken. Dit is niet iets wat je 'snel kunt fixen'. Het is nu van belang dat je de relatie met jezelf weer opbouwt en daar dagelijks in investeert. Accepteer waar je nu bent zonder waardeoordelen over hoe het beter zou kunnen. Wees zacht en liefdevol voor jezelf. Het hart kan pas spreken als het de ruimte krijgt om gehoord te worden.



STAP 3

DE CONNECTIE MET JE LICHAAM HERSTELLEN

17

Beschouw je lichaam als je beste vriend

Wat betekent jouw lichaam eigenlijk voor je? Is het een plaatje in de spiegel? Een machine die moet doen wat jij wilt en die moet doorgaan, ook als het geen energie meer heeft? De relatie met je lichaam is van grote invloed op het herstel van je burn-out. Probeer daarom eens op een nieuwe manier naar je lichaam te kijken.

Deze kaart nodigt je uit om de vriendschap met je lichaam te herstellen. Leer goed voor de behoeften van je lichaam zorgen, zoals gezond eten en voldoende slapen. Spreek vaker liefdevol met én over je lichaam. En luister en handel naar de signalen die het geeft. Je zult merken dat je dan steeds meer energie en positiviteit ervaart!

4

NEEM DE TIJD OM
TE ACCEPTEREN WAAR
JE NU BENT



STAP 1

10

GEEF JEZELF
RUIIMTE VOOR MEER
RUST



STAP 2

18

LEER DE TAAL
VAN JE LICHAAM
SPREKEN



STAP 3

26

LAAT HET
PERFECTE PLAATJE
LOS



STAP 4

40

DIT IS NIET
HET EINDE,
DIT IS HET BEGIN



STAP 5