



Eerste stappen naar meer rust in je systeem

Praktijk Libra – Marion van Beek, psychosociaal therapeut & hypnotherapeut
Veel mensen die kampen met trauma, angst, overlevingsdelen, PDS of post-Covid voelen zich overweldigd. Ze staan voortdurend 'aan', slapen slecht, ervaren lichamelijke spanningen of zijn het contact met hun gevoel kwijt.

Herstel begint niet met grote stappen. Het begint met kleine momenten van bewustwording en veiligheid in je eigen lijf.

In dit document lees je hoe je daarmee kunt beginnen – op jouw tempo, met mildheid voor jezelf.

Stap 1: Herken je overlevingssysteem

Wanneer je iets ingrijpends hebt meegemaakt – of langdurig stress hebt ervaren – schakelt je systeem over op overleven. Dat kan er zo uitzien:

- Je bent altijd alert, gespannen of prikkelbaar
- Je voelt juist weinig of bent vaak moe of verdoofd
- Je merkt lichamelijke klachten (zoals buikpijn of benauwdheid)
- Je past je steeds aan of wil alles onder controle houden
-

Oefening:

Sta vandaag eens stil bij dit:

“Wat doe ik op dit moment om me veilig te voelen – bewust of onbewust?”

Schrijf zonder oordeel op wat je opmerkt. Denk aan: mensen pleasen, alles analyseren, afstand houden, perfectionisme, humor gebruiken, eten, controle houden...

Bewustwording is de eerste sleutel tot verandering.



Stap 2: Breng je lichaam tot rust

Ons brein heeft pas ruimte voor rust als het lichaam een signaal krijgt dat het veilig is. Kleine oefeningen helpen je zenuwstelsel kalmeren.

Oefening: Gronding door bewust voelen

- Zet je voeten plat op de grond.
- Haal rustig adem, drie tellen in – zes tellen uit.
- Voel je voeten stevig op de vloer. Wat merk je op? Warmte, spanning, druk?
- Laat je aandacht zakken van je hoofd naar je lijf.
- Doe dit 2 minuten. Herhaal het op momenten dat je merkt dat je “aan” staat.

 Elke keer dat jij bewust vertraagt, vertel je je lichaam: het is veilig.

Stap 3: Wees mild voor jezelf

Een lichaam dat lang heeft moeten overleven, schakelt niet zomaar terug naar rust. Het is logisch dat het tijd kost – en dat je soms ongeduldig voelt.



Oefening:

Schrijf deze zin op en maak hem af:

“Wat ik vandaag nodig heb om iets liever voor mezelf te zijn, is...”

Misschien is dat rust, begrenzing, vertraging of steun vragen. Elk antwoord is goed.



Wil je begeleiding in jouw proces?

Bij Praktijk Libra werk ik met cliënten die zich herkennen in trauma, angst, overlevingsdelen, prikkelbare darmen of herstel na post-Covid.

Mijn aanpak is afgestemd op jouw tempo en altijd maatwerk.

Liefs, Marion