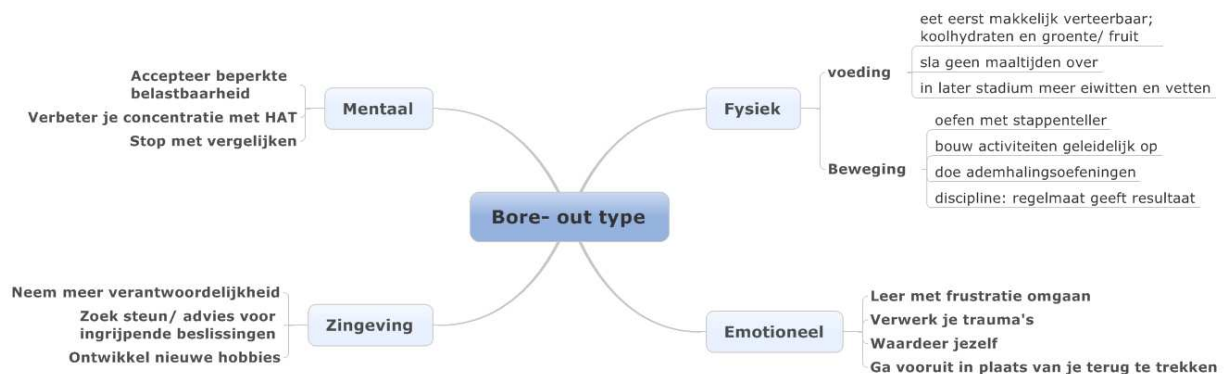


4. Bore-outtype



Je raakt gestresst door onderbelasting. Eenmaal gestresst trek je je terug en ben je nauwelijks meer te motiveren. Soms onderbelasten bore-outtypes zich uit angst voor een burn-out. Het paradoxale is dan dat juist wat gevreesd wordt, gebeurt. Je voelt je angstig als je pijn voelt en haakt af met vage klachten zoals maagkramp, buikpijn, hoofdpijn of een licht gevoel in je hoofd, terwijl die klachten juist in stand worden gehouden door wat je (niet) blijft doen.

Ben je een bore-outtype?

Goed nieuws: drink vooral wél koffie, begin daar 's ochtends al mee. Eet makkelijk verteerbaar voedsel op vaste tijdstippen per dag. Liever (even) geen melkproducten of rauwe groente. Houd een dagboek bij over wat je leuk vindt en wat niet. Zo krijg je meer contact met je gevoel. Beweeg regelmatig, maar bouw het op. Begin met vijf minuten per dag.

Mentaal: Doe dat wat je doet met aandacht. Daag je negatieve gedachten uit en herkader ze naar wat het jou op termijn gaat opleveren als je nu al anders gaat denken en doen. Vier de (kleine) vooruitgang die je merkt..

Fysiek: Het is eerst zaak je gaspedaal te vinden, dus je adrenalinepeil te verhogen. Voeding: eet in het begin gezonde voedingsstoffen die jouw systeem snel kan omzetten in energie. Denk hierbij aan koolhydraten, terwijl je vetten nog even vermijdt. Terwijl je je lichaam met voeding aanzet tot snelle verbranding moet je iets gaan doen met die energie, omdat hij zich anders als vet vastzet, en die snelle voeding ook leidt tot verzuring. Beweging: laat jouw lichaam weer langzaam wennen aan bewegen, maar kom van die bank af! Begin met wandelen, doe dit met aandacht en begin klein! Bouw het op en geniet van je vorderingen.

Supplementen: multi, Vit-b complex voor energie en koolhydraatvertering. Magnesium en calcium voor ontzuring en vertering van koolhydraten, D als basisondersteuning van jouw energiesysteem.

Emotioneel: Wat heb je nog te verwerken? Wat is jou niet gegund? Wat niet voor jou bestemd? Hoe veroordeel jij jezelf en bevestig je jezelf in de machteloze rol? Wat houdt jou nou eigenlijk tegen om te bewegen, behalve jijzelf? En wat levert dat jou op? En wat als je dat nou loslaat, uitdaagt, gaat ervaren wat er gebeurt als je het lekker toch doet? Welke gebeurtenissen in je leven hebben jou beschadigd? Zoek begeleiding om dat met jou op te lossen. Word daarna in plaats van toeschouwer weer deelnemer, en daarna regisseur van je eigen leven.

Zingeving: Kunst is om je weer bewust te worden van wat jou energie geeft; waar je blij van wordt. Wat vroeger leuk was is dat vaak nog steeds. Dus kies iets vertrouwds waar je vroeger ook blij van werd. Begin klein, en zet door, want jouw lichaam moet zeker weer wennen aan positieve ervaringen. Dat die vertrouwde ervaring niet meteen positief voelt is te verwachten. Maak keuzes, probeer en ervaar om van hieruit weer nieuwe keuzes te maken en positieve ervaringen op te doen; stap voor stap.