



OWN YOUR ENERGY

VAN OVERPRIKKELING NAAR RUST

ERIKA VAN ES

Hi there, you goddess.

Ik ben ten eerste ontzettend blij dat je deze mini-cursus hebt gedownload. Dat betekent namelijk dat je een eerste, cruciale stap hebt gezet, een stapje dichterbij en naar jezelf.

Ik weet als geen ander hoe het is om overprikkelt te zijn, ik heb jaren zo geleefd. Eerlijk is eerlijk, ik heb het soms nog steeds als ik even mijzelf vergeet. Veel van wat ik de afgelopen jaren heb geleerd over mijzelf, overprikkeling, en mijn weg naar rust, deel ik graag met je. Uiteraard past het niet allemaal in 1 mini cursus ;)



Zelfliefde

Mijn missie is om jouw zelfliefde zo te laten ontploffen dat overprikkeling niet meer in je vocabulaire te vinden is. Ik wil zoveel mogelijk vrouwen eraan herinneren dat ze zoveel meer waard zijn, dan de waarde die ze zichzelf momenteel geven. Want zonder zelfliefde, blijft overprikkeling bestaan. En alleen mét zelfliefde, vind jij de weg naar rust.

Deze missie is niet zomaar uit de lucht komen vallen; ik heb ontzettend lang gedacht dat ik geen missie had. Jaren heb ik gezocht, geploeterd, mezelf geforceerd een doel te vinden in de wereld om mij heen. Ik was 100% gericht op anderen, op de buitenwereld. Naar binnen kijken, dat kende ik niet.

Na verschillende ongezonde en ongelukkige relaties, banen en gevoelens van depressiviteit en radeloosheid, was ik het ontzettend zat. Ik was boos op de wereld en wilde zo niet meer verder. Er volgden een aantal jaren van reizen en heel veel alleen zijn. Daarna volgde boosheid op mijzelf, dat ik het zover had laten komen, dat ik anderen altijd voorop heb gesteld en in dat proces, mijzelf op de laatste plek had gezet.

Nu, kan ik zeggen dat ik eindelijk van mijzelf hou en weet wat ik wil, voel en nodig heb. En het mooie is, dat daardoor er steeds mooiere mensen en mogelijkheden op mijn pad komen. Ik voel vrijheid om mijzelf te zijn, en verbinding met mijn intuïtie.

En dat, wil ik jou zo graag cadeau geven.

Laten we beginnen met een kleine stap, bij hetgene waar we helaas allemaal te vaak tegen aan lopen; overprikkeling.

Sensory overload

In het Engels heet overprikkeling sensory overload. Je zintuigen zijn dus overbelast. Dit gebeurt wanneer we te lang worden blootgesteld aan geluid, (scherm)licht, bewegingen, soms zelfs aanrakingen. Dit zorgt voor een overbelasting van onze hersenen, waardoor we het niet meer kunnen plaatsen, en dus in de war raken, chaotisch, geïrriteerd, gefrustreerd of bang worden. Een paniek aanval kan zelfs op de loer liggen en uiteindelijk, oververmoeidheid of een burn out. Overprikkeling is dus niet iets wat je moet negeren, het is juist een teken van je lichaam en geest dat het tijd is om stil te staan en te luisteren.

Weet jij wat de boodschap is van jouw overprikkeling?

Herkenbaar?

Je kent het waarschijnlijk maar al te goed; je voelt je lichtelijk ontvlambaar en geïrriteerd. Je kan niets hebben en wil het liefst met rust gelaten worden. Alleen zijn, dat is alles waar je zin in hebt. Tijd voor jezelf, niets aan je hoofd. Maar tegelijkertijd brengt alleen zijn ook verveling, rusteloosheid, een nutteloos gevoel, eenzaamheid en soms wanhoop. It is the dance of the impossible, as so it seems.

I feel you babe.

Daarom gaan we in deze mini cursus in 5 dagen, samen een aantal dingen ontdekken om jou verder te helpen met;

- de redenen ontdekken waarom jij overprikkeld raakt
- hoe jij kan herkennen dat overprikkeling op de loer ligt
- weten wat jij nodig hebt in de cruciale momenten
- voorkomen ipv genezen
- special rescue trics: hoe je weer tot rust komt



Day 1. De redenen van jouw overprikkeling

Let's start at the beginning. Nu. Want jij hebt dit niets voor niets gedownload en waarschijnlijk is overprikkeling iets waar je dagelijks of wekelijks mee dealt. Daarom gaan we eerst wat overzicht creëren en reflecteren over de momenten dat het gebeurt.

Denk even terug aan de afgelopen maand(en);

- Wanneer heb je je overprikkeld gevoeld? Rondom welke gebeurtenissen?
- Wanneer voelde je je geïrriteerd en/of kon je niets hebben?
- Wat gebeurde er aan vooraf?(denk aan; ik heb weken aan een project gewerkt, of ik had een overvolle agenda met sociale afspraken, ik had woorden met mijn baas/vriend, geen moment voor mijzelf etc)
- Gebeurt het nadat je bepaalde activiteiten hebt gedaan of bepaalde personen hebt gezien? Benoem deze.
- Gebeurt het nadat iemand iets tegen je heeft gezegd, zo ja wie en wat?
- Gebeurt het in afwachting van iets spannends, zo ja, wat?
- Gebeurt het als je juist iets niet doet, zo ja, wat?
- Wanneer gebeurt het, wat triggert jou?

Probeer van een afstand naar de afgelopen maand(en) te kijken en in alle eerlijkheid te constateren wanneer je overprikkeld wordt en welke voorafgaande gebeurtenissen er zijn plaatsgevonden.

Opdracht

Neem nu 10 minuten om bovenstaande te beantwoorden en noem minstens 5 keren dat je je overprikkeld hebt gevoeld (mag ook meer). Probeer goed terug in het verleden te kijken wat eraan vooraf is gegaan voordat je je zo voelde.

- - -

Okay, kijk nu eens naar wat je hebt opgeschreven. Zit hier een patroon in? Kijk even goed naar je lijstje en schrijf dan 3 voornaamste redenen op waarom jij overprikkeld raakt/voelt.



Day 2. Herkennen: overprikkeling ligt op de loer.

Je lichaam is een magisch iets. Het geeft je namelijk precies aan wanneer genoeg genoeg is. Je raakt overprikkeld (en erger; oververmoeid, en erger, een burn out), wanneer je je lichaam negeert. Nu zijn we niet zo gewend om de signalen op te pikken van ons lijf, hebben we het 'te druk' om er bij stil te staan en negeren we het gewoon, in de hoop dat het wel weer over gaat. Maar helaas, werkt het zo niet en kun je er wel degelijk iets aan doen! Fijn toch?



Step 1. Body

Wat zijn de signalen die jij krijgt voordat je je overprikkeld of overweldigd voelt? Neem je tijd om hier goed over na te denken. Vink aan wat voor jou geldt én vul extra in als je iets anders voelt wat er niet tussen staat.

je bent moe en futloos
 je bent kortademig
 je hebt het wat benauwd rondom je borstkas
 je voelt je hart kloppen
 je hebt last van je rug en/of schouders en nek
 je bent snel geïrriteerd naar de mensen dicht bij je
 je voelt je gefrustreerd
 je voelt je gehaast
 je bent gestrest
 je krijgt hoofdpijn
 je bent chaotisch
 je voelt je rusteloos

.....

Step 2. Mind

Weet jij wat je allemaal denkt als je je overprikkeld voelt? Het herkennen van je gedachtes die je hebt gaat je enorm helpen om te herkennen wanneer het zover is.

Kun je de gedachtes opschrijven?

Zoals;

ik trek het allemaal niet meer

ik weet niet hoe ik dit allemaal moet doen

ik red het niet

hier heb ik geen tijd voor

ik heb geen tijd om te ontspannen

ik moet nog zoveel doen

Wat zijn jouw gedachtes?

Know your thoughts.
Recognize them.
Change & Act.
Feel different.

Day 3. The crucial moments; wat heb ik nodig?

Laten we eens kijken wanneer jij je helemaal jezelf voelt. Wanneer jij je fit, happy, en ontspannen voelt. Beantwoord onderstaande vragen.

- Wanneer voel jij je fijn?
- Bij wie voel je je rustig, en waarom?
- Wanneer ben jij helemaal jezelf, wat doe je dan? Hoe ziet dit eruit?
- Wat zijn je gedachtes wanneer je je zo voelt?
- Tijdens welke 'activiteiten' kan jij je hoofd leeg maken, wegdromen, of even lekker aan niets denken?
- Wat zou je het liefst horen van iemand om je weer tot rust te brengen?
- Hoe wil je het liefst benaderd worden?
- Wat gun je jezelf in deze momenten?



Create a roadmap

Op de volgende pagina vind je een roadmap.

> Schrijf boven op welke signalen je krijgt als je overprikkeld bent én jouw redenen om overprikkeld te worden (activiteiten/personen/woorden/gedachtes) - Day 1 & 2

> Schrijf onder wat je nodig hebt; activiteiten, personen, momenten, gedachtes op wanneer jij je fijn voelt, lekker in je lijf - zie hierboven

Nu heb je een handige roadmap voor jezelf, kijk hier eens goed naar. Wat valt je op?

Pak deze roadmap er steeds weer bij als je je overprikkeld voelt of even niet weet wat je moet doen!

My personal roadmap

Signalen

Benodigdheden

Day 4. Voorkomen ipv genezen

Uiteraard is het fijn om oplossingen te hebben als en wanneer we overprikkeld zijn, maar zou je het niet liever vóór zijn? Laten we eens samen kijken hoe jij preventief kunt voorkomen om overprikkeld te raken.

Allereerst, I am here to burst your bubble, het gaat niet over tenzij jij er iets aan gaat doen. En eerlijk is eerlijk, eigenlijk wil je dit alles vóór zijn, toch? En niet pleisters plakken als het eigenlijk al te laat is?

I feel you. So let's get cooking.

Hoe ziet jouw agenda eruit?

Hoe vaak 'plan' je een moment voor jezelf in?

Wanneer is de laatste keer geweest dat

- je alleen was en niets deed?
- je niets te doen had?
- je jezelf hebt verwend met een dag vrij zonder reden?
- je alleen, met jezelf, een paar dagen in een hutje op de hei hebt gezeten?
- Je hebt gemediteerd?
- Je nee hebt gezegd tegen een afspraak?
- Je met jezelf een afspraak heb gemaakt, een commitment, om iets te doen voor jezelf, op een reguliere basis (not just once)?
- Je stil was met jezelf?
- Je hebt opgeschreven hoe je je voelt?
- Je eerlijk tegen jezelf bent geweest over wat er moet veranderen?



Wake up call

Ik daag je uit, om met een kritieke (maar liefdevolle) blik te kijken naar jouw leven.

Hoe wil jij leven? Wat voor leven gun je jezelf?

Wil jij ook niet een leven waarin je kan genieten van de kleine dingen, van de mooie momenten met jezelf, in alle rust en stilte? Meer tijd om te reflecteren en te bezinnen? Te leven? Te genieten? Wat is er echt belangrijk?

Dus echt even serieus, wat voor leven wil jij?

Hoe wil jij terug kijken op je oude dag? Wil je dan zeggen; ik heb hard gewerkt en alles voor anderen gedaan, maar ik ben mijzelf vergeten, de belangrijkste persoon van je leven?

Waar zal je spijt van hebben dat je niet hebt gedaan?

Het is tijd om drastische veranderingen aan te brengen, om te voorkomen dat je vaker overprikkeld raakt, of erger, oververmoeid wordt.

Schrijf dan nu op hoe jij je leven wilt leven, wat jij écht belangrijk vind en hoe je later wilt terugkijken op je leven.

Visualize your
highest self.
Start showing up
like her.



Wat jij NU kan doen.

Hieronder een lijst met voorbeelden, die mij enorm hebben geholpen de afgelopen jaren, om te voorkomen dat ik me overprikkeld voel.

- Maar 1 afspraak per weekend maken, 1 bezoek, 1 dag, en dus;
- 1 weekenddag vrij houden, en nee niet voor spontane afspraken, maar om op te laden.
- Minimaal 1 doordeweekse avond voor jezelf hebben (als je samenwoont of kinderen hebt, kan het zijn dat je 1 avond in de week bij je partner aangeeft dat je dit gaat doen – nadat de kids op bed zijn; mediteren, reflecteren hoe je je voelt, in je dagboek schrijven, rustige muziek luisteren, etc. Én dat je niet gestoord wilt worden en hem in bed wel weer ziet;)
- Op de bank hangen voor de tv telt NIET mee als echte self care (*waarom niet?* Omdat je hiermee nóg meer prikkeling aan je hersenen geeft qua geluid, licht en beweging en dus niet uitrust. Dit is een afleiding om het echte werk te doen)
- Minimaal 1 keer per week 15 minuten zitten om te voelen hoe je je voelt, en dit opschrijven. Niet denken dus, maar voelen en reflecteren. Daarna jezelf en je lichaam vragen wat je écht nodig hebt in dit moment én dit jezelf gunnen.
- Elke week een wandeling in de natuur maken, alleen, zonder telefoon (dit kan overdag ipv de avond activiteit als je weinig tijd hebt)
- In de avond na 20.00 je telefoon op vliegtuigstand zetten en niet meenemen naar bed, maar een ouderwetse klok/wekker naast je bed zetten.
- 1 dag geen social media openen (ik verwijder zelfs sommige apps voor een dag)
- elke avond opschrijven waar je dankbaar voor bent (hierdoor bekijk je alles wat er die dag is gebeurd is een positief daglicht)
- gevolgd door; hoe kan ik morgen nog beter voor mijzelf zorgen? Hou ik me nog aan mijn afspraken, hoe heb ik het gedaan vandaag?

YES. You know what to do.
Now go on and do it.
You are worth it.

Ondertussen hoor ik je denken, maar hoe vind ik de tijd ervoor? Ik ben te druk!

Je MAAKT er tijd voor, my darling. Wie is het allerbelangrijkst in jouw leven?

Ook al zeg je nu wellicht je kids of partner, wil ik je 1 ding vragen; ben jij een goede partner en/of moeder als jij overprikkeld bent? Ben jij een goed voorbeeld voor anderen door jezelf weg te cijferen?

Of wil je een voorbeeld zijn én een betere moeder, partner, dochter, vriendin zijn?

Day 5: Special rescue tricks: hoe je weer tot rust komt

Uiteraard weet ik heel goed dat het niet altijd zal lukken, nobody is perfect. Ook ik raak soms nog overprikkeld en dan is het fijn om iets bij de hand te hebben. Ondertussen weet jij al wat je nodig hebt in deze cruciale momenten.

Maar, ik heb een cadeautje voor jou. In deze cursus vind je een meditatie die ik zelf gebruik wanneer ik me overprikkeld voel, dit is dus een heel persoonlijke proces die ik met jou deel. Ik vertrouw erop dat het in jouw handen veilig is en dat je deze niet zomaar met iemand deelt. Dit is echt alleen speciaal voor jou, en je hebt hier altijd toegang toe door het simpelweg te downloaden.

Preparations for meditation

Okay, we gaan natuurlijk niet zomaar een meditatie doen, even snel tussendoor. No no. Essentieel is dat je een speciaal moment creëert. Een sacred space. Daarom deel ik met jou hoe ik me voorbereid om een meditatie wanneer ik me overprikkeld voel.

Let op! Dit is écht belangrijk, dit gaat je enorm helpen om een diepere connectie met jezelf te leggen en de overprikkeling naar rust te transformeren.

Creating a sacred space, hoe ik het doe:

- allereerst reinig je de ruimte/kamer met palo santo
- steek je wierrook en 4 kaarsen aan; voor de windrichtingen en de elementen (aarde, water, vuur en lucht)
- Pak je dagboek/notitieboekje erbij + pen
- Pak oordopjes/koptelefoon
- Dan pas neem je plaats op een kussen die zacht en fijn aanvoelt, met een dekentje voor je benen en/of schouders
- check of je nog iets anders nodig hebt om je aan het moment over te geven



Okay, you are ready.

After care

- > Schrijf achteraf op hoe dit voor je was, wat heb je gezien, gevoeld, gehoord, opgemerkt?
- > Hoe voelt je nu lijf aan in vergelijking met ervoor?
- > Besluit hier en nu dat je hier (minimaal) een wekelijks ritueel van maakt!
- > You know what they say; book your holiday when you are on holiday, en hier geldt hetzelfde.



Other Erika trics

Andere persoonlijke trics die ik gebruik wanneer ik niet in de mood ben voor een meditatie;

- Slapen/dutten/rusten met een 'hz frequency' op youtube.
- Naar een yoga nidra, restorative of yin les gaan
- Wandelen in de natuur, ZONDER telefoon of gezelschap
- Het boek: 'de jongen, de mol, de vos en het paard' lezen, van Charlie Mackesy
- In mijn dagboek schrijven; alles wat ik denk en voel
- De nodige mensen laten weten dat ik mijn telefoon uitschakel voor de rest van de dag and put it on airplane mode, my dear. Daarna, puur doen waar ik zin in heb.
- Huilen
- een vriendin opbellen van wie ik weet dat ze me rust geeft alleen door te luisteren óf kan laten lachen, waardoor de wereld een stukje lichter aan voelt
- net zo lang héél diep en langzaam ademen naar mijn buik, totdat ik verandering merk (dit kan een paar minuten zijn tot een kwartier)

Tot slot

Dankjewel, dat je de hele cursus hebt doorlopen.
En gefeliciteerd! Dat je dit voor jezelf hebt gedaan.

Ik hoop dat dit voor jou een eerste stap is naar een leven gevuld met zelf liefde. Dat je jezelf dit en nog veel meer gaat gunnen.

Misschien heb je hier ontzettend veel aan gehad en kun je hiermee uit de voeten.
Misschien denk je wel, ik weet nog steeds niet zo goed hoe ik dit moet doen. Of je hebt gevoeld dat je wat dieper wilt gaan, je voelt dat er méér nodig is om de zelfliefde te voelen. Je wilt dieper graven en naar de wortels gaan kijken. Om jezelf helemaal te omarmen, te vertrouwen en op nummer 1 te zetten.

Dan wil ik je graag uitnodigen voor een gratis kennismakings gesprek, waar ik met jou bespreek waar je tegen aan loopt. Én waar ik je gegarandeerd een aantal tips meegeef om alvast mee in actie te komen. Ik creëer ruimte voor je om vragen te stellen en om jezelf te zijn.

I wish you self love.

Uiteraard ben ik ook heel nieuwsgierig hoe deze mini cursus voor je is geweest.

Laat je het me weten?

Je kunt me een mailtje sturen op:
info@erikavanes.nl of me een bericht sturen via [Instagram](#).



Liefs, Erika