



Wanneer ben je bij mij aan het goede adres:

Mijn hoofd loopt over

Je jezelf herkent in het volgende:

- het gevoel constant aan te staan
- Je hoofd loopt over, staat niet stil
- Moeilijk in slaap komen, onrustig slapen, niet uitgerust
- Spanning in schouders en nek
- Last van een hoge (lees borst) ademhaling, of naar adem moeten happen
- Onrustig, gejaagd gevoel
- Veel gebruik van de volgende woorden: nooit, altijd, nu, ooit, moet

Traject: Transformatie

Ik laat steeds minder snel op

- Regelmatig vermoeid
- Toegenomen stijfheid van je lichaam
- Moeite met concentreren
- Tijd nodig om jezelf op te laden
- Geen energie om nieuwe dingen op te pakken
- Snel prikkelbaar
- Emoties komen meer binnen
- Borstademhaling
- Veel voelt als een verplichting of een 'moetje' (ook sociale aangelegenheden)

Traject: Regulatie en transformatie.

Ik voel mij uitgeblust

- Oververmoeid
- Alleen nog ruimte en energie voor de noodzakelijke verplichtingen
- Gevoel niet meer op te laden, wat je ook doet
- Uitgeblust gevoel
- Sociale aangelegenheden kosten energie
- Je trekt je zelf meer terug
- Last van fysieke pijntjes (rugklachten, hoofdpijn, stijfheid)
- Onrustige (borst)ademhaling
- Burn-out of de voortekenen ervan

Traject: Draagvlak, regulatie en transformatie