

REGELMAAT & RUST

Maandelijks inspiratie voor een stressvrij leven



Lieve lezer,

*Mei brengt ons naar het midden van het jaar.
Het is vaak een maand waarin we balans zoeken
tussen wat we al hebben bereikt en wat nog voor ons ligt.
Maar groei en succes komen niet alleen
door harder te werken; herstel is net zo belangrijk.
In deze editie duiken we in de kracht van rust
en hoe het je kan helpen om duurzaam te presteren.
Laten we samen leren hoe we kunnen herstellen
zonder ons schuldig te voelen.*

Waarom herstel een essentieel onderdeel van groei is

Vaak zien we herstel als iets passiefs, maar niets is minder waar.
Het is in periodes van rust dat je lichaam en geest zich kunnen vernieuwen.
Denk aan een spier die sterker wordt na rust, niet tijdens de training zelf.
Hetzelfde geldt voor je mentale veerkracht.
Door bewust tijd vrij te maken om te herstellen, geef je jezelf de ruimte
om te groeien en beter om te gaan met toekomstige uitdagingen.
Een goede manier om herstel te omarmen,
is door het als een geplande investering in jezelf te zien.

Vraag jezelf af: **waar voel ik dat ik rust nodig heb?**
En hoe kan ik mezelf die ruimte geven?



**“Rust
is niet
de afwezigheid van doen,
maar het aanwezig zijn
in herstel.”**

Praktische tip van de maand

DE KRACHT VAN HET WOORD “NEEN” IN JE AGENDA

- 1. Herken je grenzen:** Merk op wanneer je over je eigen grenzen gaat. Dit kan zijn door te veel afspraken, werk of verantwoordelijkheden.
- 2. Wees duidelijk:** Gebruik “neen” als een hulpmiddel om ruimte te maken voor wat echt belangrijk is. Zeg bijvoorbeeld: “Ik waardeer je uitnodiging, maar ik heb nu tijd voor mezelf nodig.”
- 3. Plan hersteltijd:** Zet in je agenda een “vrije dag” of momenten voor jezelf. Beschouw deze net zo belangrijk als werk- of sociale verplichtingen.

Het woord “neen” helpt je om prioriteiten te stellen zonder schuldgevoel.

BOEKENTIP:

“Rust”

door *Alex Soojung-Kim Pang*.

Een inspirerend boek dat laat zien hoe je herstel kunt integreren in een productief leven.

Nieuws en updates

Achter de schermen ben ik druk bezig met de audio's rond mindfull walking. Binnenkort meer hierover!

Verder kan ik voor Samana, na wat online werk, weer meer in mijn comfortzone gaan staan en voor een kleine groep live opleiding geven rond “Stress en leven met een chronische ziekte”. 27 mei starten we deze in Kortesseem en 10 en 12 juni doen we deze nog eens over in respectievelijk Merksem en St.-Niklaas.

Tot slot

Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om deze nieuwsbrief te lezen.
Ik hoop dat de inzichten en tips je helpen om een gezonde balans te vinden tussen presteren en herstellen.
Vergeet niet: groei begint waar herstel de ruimte krijgt.

Tot de volgende 17de!

Hartelijke groet,
Heidi

Therapeutisch Stress- en prikkelregulatietherapeut
met expertise HSP



P.S. Wat betekent herstel voor jou? Deel jouw verhaal met mij via
coachpraktijk.papilio@gmail.com.

Ik hoor graag hoe jij rust en balans vindt!