

# *REGELMAAT & RUST*

Maandelijkse inspiratie voor een stressvrij leven



*Lieve lezer,*

*Welkom bij de allereerste editie  
van mijn maandelijkse nieuwsbrief!*

*Ik ben zo blij dat je hier bent.*

*Januari, de maand van frisse voornemens,*

*biedt een prachtige kans*

*om bewuster te kiezen voor hoe we willen beginnen.*

*Maar eerlijk? We hoeven niet altijd groots te starten  
om impact te maken.*

*Minder doen, meer voelen – dat wordt onze mantra.*

*Laten we samen ontdekken hoe we deze kunst  
van een kalme start kunnen beheersen.*

## *De kunst van een kalme start*

Het begin van een nieuw jaar voelt vaak als een druk om alles direct perfect te doen. Maar wat als we starten met minder? Minder stress, minder drukte, en vooral: minder 'moeten'.

Het geheim zit in eenvoud.

Door ruimte te maken voor wat echt telt, leg je een stevig fundament voor de rest van het jaar.

Dit begint bij reflectie.

Stel jezelf vragen zoals:

- **Wat gaf me energie in het afgelopen jaar?**
- **Wat voelde als een belasting, en kan ik dat loslaten?**
- **Wat wil ik dit jaar vooral ervaren?**



**"Wees niet bang  
om langzaam te gaan;  
wees alleen bang  
om stil te staan."  
*Chinees gezegde***

## *Praktische tip van de maand*

### REFLECTIE IN ACTIE: DE “ÉÉN-DING” OEFENING

1. Neem een rustige plek en schrijf op:  
“Wat is één ding dat dit jaar mijn leven  
lichter kan maken?”.
2. Stel jezelf voor dat dit één ding  
al gerealiseerd is.  
Hoe ziet je dag er dan uit?
3. Noteer kleine stappen die je kunt zetten  
om dit te verwezenlijken.  
Bijvoorbeeld: meer tijd buiten doorbrengen,  
één avond per week vrijhouden,  
of simpelweg “nee” zeggen tegen iets  
dat niet past.

Een kleine maar krachtige oefening  
om focus te brengen in je doelen.

### BOEKENTIP:

“De kracht van eenvoud”  
door *Leo Babauta*.

Een nuchter en praktisch boek  
over minder doen  
en meer leven.

## *Nieuws en updates*

Ik ben ontzettend blij om te delen dat ik op 1 januari een gratis E-bookje heb  
gelanceerd: “Rust in de chaos”. Hierin vind je eenvoudige, praktische oefeningen  
die je helpen om je zenuwstelsel te kalmeren en jezelf weer in balans te brengen.  
Meer info en inschrijven? Klik hier: [[E-book "Rust in de chaos"](#)].

Daarnaast werk ik aan een gratis webinar “De eerste stap naar stressvrije  
prikkelregulatie”. Hierin neem ik je mee in technieken om je zenuwstelsel  
tot rust te brengen, zonder ingewikkelde tools.  
Houd de volgende editie van deze nieuwsbrief dus zeker in de gaten!

## *Tot slot*

Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om deze nieuwsbrief te lezen.  
Ik hoop dat je met een glimlach en frisse inspiratie je dag verdergaat.  
Vergeet niet: een kalme start begint bij een bewuste keuze om te vertragen.

Tot de volgende 17de!

Hartelijke groet,

Heidi

Therapeutisch Stress- en prikkelregulatiecoach  
met expertise HSP



P.S. Heb je vragen, feedback, of onderwerpen die je graag terugziet  
in de nieuwsbrief?

Laat het me weten via **[coachpraktijk.papilio@gmail.com](mailto:coachpraktijk.papilio@gmail.com)** .