



GO WITH YOUR

FLOW

Steeds meer mensen krijgen te maken met burn-outklachten. De getallen zijn schrikbarend! 15% van de vrouwen heeft weleens met een burn-out te maken gehad en 9% van de mannen (cijfers uit 2018, NRC).

Dat het getal bij vrouwen hoger ligt, is onder andere te verklaren door onze hormonen. Vrouwen maken namelijk meer oestrogeen aan dan mannen. Het beschermt het vrouwenlichaam op vele gebieden, maar is daarnaast ook zorghormoon. Het is dus de natuur bij vrouwen om te zorgen. Probleem is dat ze dit vooral voor anderen doen en dan zichzelf vergeten. *Ze zijn geneigd te doen wat voor anderen goed is en gaan daarbij dan vaak over hun eigen grenzen heen.*

Iedere dag worden bergen verzet. *Nee* zeggen is hierbij een probleem, door het grote verantwoordelijkheidsgevoel dat vrouwen hebben. De *lat* ligt hoog en slapeloosheid ligt op de loer. Het negatieve zelfbeeld dat vrouwen vaak hebben, helpt niet mee. Het zorgt ervoor dat vrouwen belemmerende overtuigingen over zichzelf krijgen, waardoor negatieve emoties hun leven meer en meer gaan bepalen. Patronen zijn lastig te doorbreken en men belandt in een negatieve spiraal, met alle gevolgen van dien.

Vrouwen in de overgang of met PMS (Pre Menstrueel Syndroom) ervaren meer klachten wanneer hun stressniveau hoog is en de druk vanuit de maatschappij zorgt nu juist voor meer stress. Het altijd maar doorgaan, zorgt ervoor dat vrouwen geen rekening houden met hun *natuur*, zoals hun cyclus. Die maandelijkse cyclus is onder te verdelen in de seizoenen van het jaar, alleen leven vrouwen daar niet naar. In plaats van in de *winterweek* eens *niets* te doen en in de *herfst* rekening te houden met de lage bloedsuikerspiegel die kan ontstaan, gaat iedereen onverstoord verder met haasten, moeten en controle houden.

Belangrijk dus dat het stressniveau laag en het gevoel van welbehagen hoog is. Ook helpt het vrouwen als ze ervoor zorgen dat de hormonen goed in balans blijven. Zaak dus dat je goed weet wat je nodig hebt, dat je zelfverzekerd de wereld tegemoet treedt en een grote mate van eigenwaarde voelt. Loslaten wordt dan makkelijker en dat zorgt dan ook direct voor een betere nachtrust! Dat klinkt makkelijk, toch? En dat klopt! Denk je nu 'leuk, maar HOE dan?' De juiste tools kunnen er echt voor zorgen dat vrouwen zich beter voelen. Het aanpassen van je leefstijl bijvoorbeeld of het toepassen van mindfulness bij een hoog stressniveau. Soms is het zelfs heel simpel, zoals ervoor zorgen dat je de juiste vitamines en mineralen binnen krijgt, waardoor hormonale klachten afnemen. Zeg eens *nee* of doe iets "*gewoon omdat je het leuk vindt*". Is er meer nodig? Zit het probleem vooral in het doorbreken van patronen, negatieve gedachten over jezelf of emoties die steeds je dag overheersen? Lees dan eens over Creatrix®. Een unieke methode, gebaseerd op epigenetica, speciaal voor vrouwen ontwikkeld, om snel voor eens en altijd van de issues af te komen die je beperken in je leven.

Danielle Griesheimer

www.praktijkgezondenwelzijn.nl