

Hoe je een ontregeld zenuwstelsel herkent.

Mijn naam is Raffie Flasch, ik ben eigenaar van een praktijk voor psychosociaal therapie en mindfulness. Ook heb ik een studio voor yin therapie en stressrelease.

www.anna-r.com.

Ik neem je mee hoe een ontregelt zenuwstelsel jou zelfzorg in de weg staat. En daarmee persoonlijke ontwikkeling en groei!

Altijd 'aan' staan?

**7 signalen van een ontregeld zenuwstelsel
(+ een 3-minuten reset die direct rust geeft)**



Meer rust in je zenuwstelsel helpt bij een waardengericht leven.

Herken jij dit?

Misschien herken je dit:

- Je staat altijd 'aan'.
- Je bent moe, maar kunt niet ontspannen.
- Je bent snel overprikkeld.
- Je schouders staan altijd strak.
- Je hoofd blijft maar doorgaan.
- Je slaapt, maar wordt niet uitgerust wakker.
- Je wilt van alles doen maar komt eigenlijk tot niets.

En je zegt vaak:

"Het gaat wel." Maar eigenlijk voel je dat er ergens iets knaagt en toch de vinger erop leggen is moeilijk. En dan verzand je vaak in zelfverwijt en harder werken wat alleen maar averechts werkt.

Wat veel vrouwen niet weten:

Het is vaak geen gebrek aan discipline.

En nu komt het, het is een zenuwstelsel dat te lang in overlevingsstand staat.

Wat is een ontregeld zenuwstelsel?

Je autonome zenuwstelsel regelt automatisch:

- Hartslag
- Ademhaling
- Spierspanning
- Spijsvertering
- Stressreacties

Het heeft twee belangrijke standen:

1. Actie / Overleven (sympathisch)

Vecht – Vlucht – Doorgaan

2. Rust / Herstel (parasympathisch)

Ontspanning – Verbinding – Herstel

Bij langdurige stress kan je systeem blijven hangen in de actiestand.

Zelfs als er geen direct gevaar is. Je blijft maar doorgaan. Niet perse constructief maar je blijft jezelf met allerlei taakjes bezig houden.

Dat noemen we ontregeling.

Belangrijk:

Er is niets mis met jou.

Jouw systeem staat op onveilig voelen bij jezelf, je systeem probeert je te beschermen.

7 signalen van ontregeling

1. Je staat altijd “aan”

Moeite met stilzitten. Altijd iets moeten doen. Schuldgevoel wanneer je iets niet gedaan hebt.

2. Je ervaart vermoeidheid

Moe maar toch onrustig. Kunt je moeilijk neergeven.

3. Snelle overprikkeling

Geluid, drukte of emoties van anderen komen hard binnen.

4. Hoge ademhaling

Veel zuchten, benauwd gevoel, oppervlakkig ademen.

5. Spanning in je lichaam

Kaak, schouders, bekkenbodem, lage rug.

6. Emotionele schommelingen

Sneller huilen, boosheid of juist afgevlakt voelen en niet tevreden en voldaan voelen.

7. Buikklachten bij stress

Opgeblazen gevoel, wisselende ontlasting, verminderde eetlust.

Je lichaam liegt niet.

Het geeft signalen.

Waarom rust niet vanzelf terugkomt.

Veel mensen proberen te ontspannen met:

- Een avond op de bank.
- Scrollen op hun telefoon.
- Een glas wijn.
- Vakantie.

Maar ontspanning is niet hetzelfde als **regulatie**.

Regulatie betekent:

Je zenuwstelsel actief helpen verschuiven naar veiligheid.

En dat kun je trainen, en daar is aandacht voor nodig en geduld!!

Maar hieronder geef ik je een fijne oefening. En soms moet je eerst iets doen voordat je voelt dat het iets voor je doet.

De 3-minuten Zenuwstelsel Reset

Oefening

Deze oefening werkt omdat een langere uitademing de nervus vagus activeert — je rustzenuw.

Zo doe je het, ga rustig zitten of staan, je handen in je schoot en armen langs het lichaam.

1. Adem 4 tellen in door je neus.
2. Adem 6–8 tellen langzaam uit door je mond. Na drie keer adem je uit via je neus.
3. Maak je uitademing langer dan je inademing.
4. Ontspan bewust je kaak en schouders.

Herhaal dit ongeveer 10 ademhalingen.

Wat je vaak merkt:

- Warmte.
- Meer rust in je hoofd.
- Minder druk op je borst.
- Zachtere schouders.
- Je voelt je meer in het hier en nu.

Klein. Simpel. Effectief, je kunt het overal even doen. Je adem heb je namelijk altijd bij je.

Oefening 2

Leg één hand op je borst.

Leg één hand op je buik.

Zeg zachtjes tegen jezelf terwijl je om je heen kijkt en ziet waar je bent:

“Op dit moment ben ik veilig.”

Veiligheid is de sleutel tot regulatie.

Zonder veiligheid geen ontspanning.

!Deze oefening vraagt wat beoefening. Doe deze elke dag even ook als je je prettig voelt.

Zachte uitnodiging

Als je merkt dat je lichaam al langere tijd in overlevingsstand staat...

Dan is het niet zwak om hulp te vragen.

Het is wijs omdat je daarmee jezelf al snel wat beter kunt voelen.

Je bent namelijk niet alleen.

In mijn praktijk werk ik met:

- Zenuwstelselregulatie
- Adem & lichaamswerk
- Yin yoga en Restorative mindful yin.
- MBCT / ACT en Zelf Compassie
- Positieve psychologie

Zodat je niet alleen ontspant

Maar leert hoe je systeem weer veilig kan voelen.

Wist je dat ik [gratis focussessies aanbiedt](#)? In deze sessies kijken we samen wat ik voor je kan betekenen. Je kunt me ook mailen of appen.

Praktijk Anna-R
anna@anna-r.com
Almastraat 14

8601 EW Sneek
www.anna-r.com

