

A woman with curly brown hair is sitting on a bed with white linens. She is wearing a white t-shirt and has a tattoo of an infinity symbol on her left forearm. She is holding a small cup with both hands. The background is a plain, light-colored wall. The text 'De kracht van balans' is overlaid in a white serif font, with 'E-BOOK GEMAAKT VOOR JOU' in a smaller sans-serif font below it.

De kracht *van balans*

E-BOOK GEMAAKT VOOR JOU

Jouw gids naar meer balans

Je staat midden in het leven. Je weet wat verantwoordelijkheid is, op je werk, in relaties en binnen je gezin. Misschien zorg je voor opgroeiende kinderen of juist voor ouder wordende ouders. De dagen zijn gevuld, je agenda is vol. Ondanks dat er genoeg momenten zijn van voldoening, denk aan feestjes, verjaardagen, weekendjes weg of een saunabezoek, betrap je jezelf soms op een gevoel van leegte. Je functioneert maar je hebt niet het gevoel dat je echt leeft.

Je staat op een punt dat je voelt: "Er klopt iets niet"
Niet dramatisch, niet instortend maar een sluimerend besef dat er iets schuurt.

Je bent moe maar het is niet alleen fysiek. Je voelt je soms vlak of snel geïrriteerd. De dingen die ooit moeiteloos gingen, concentratie, geduld, genieten, kosten meer moeite. En diep van binnen stel je jezelf stiekem de vraag: "Is dit het nou?" Dat is geen zwakte, het is een signaal.
In een tijd waarin alles luider, sneller en voller is. We voortdurend bereikbaar, maatschappelijk actief, sociaal betrokken en intern opgejaagd zijn. Het lijkt bijna verdacht als je niet druk bent. En precies daar wringt het.

Balans is geen constante staat van rust of perfectie.
Het is geen strak ingedeelde dag waarin alles vlekkeloos verloopt.
Balans is iets veel subtielers: het is het vermogen om te voelen wanneer het teveel wordt. Om dan bewust pas op de plaats te maken.
Het is de moed om nee te zeggen, ook al voelt het ongemakkelijk.
Het is het besef dat je niet pas mag opladen als je leeg bent, maar elke dag een beetje.

Deze gids gaat niet over tips die je nog productiever maken. Het is geen pleidooi voor nog meer “moeten”.

Het is een uitnodiging om terug te keren naar jezelf. Naar rust, helderheid en verbinding met wat echt belangrijk is.

Je hoeft niet te stoppen met werken of een sabbatical te nemen om balans te vinden. Wat je wél nodig hebt, is ruimte; in je hoofd, in je hart en in je agenda. En het goede nieuws is: die ruimte kun je zelf creëren.

In de komende hoofdstukken nemen we je stap voor stap mee. Door middel van duidelijke inzichten, praktische handvatten en eerlijke reflectie. Zodat je niet alleen functioneert, maar LEEFT. Met aandacht, met richting en met een innerlijke rust die je aan de van binnen voelt en dus naar buiten uit gaat stralen.

Liefs, Nicole



1. Wat is balans echt?

Er wordt vaak gedacht dat balans iets is wat je kunt vinden en dan kunt vasthouden. Alsof er een magische formule bestaat waarbij werk, relaties, zelfzorg, ontspanning en gezondheid precies in verhouding staan. Net zoals de schalen van een weegschaal die in evenwicht is.

Maar, let's be honest: zo werkt het leven niet.

De mythe van perfecte balans

In veel gesprekken over balans klinkt een onderliggende verwachting door: "Als ik mijn leven maar beter plan, als ik gezonder leef, als ik alles onder controle heb, dan voel ik me in balans."

Maar balans is geen vinkje wat je kunt afstrepen. Het is geen eindstation of een permanente staat van rust. En het is zeker niet iets wat je bereikt door nog strenger voor jezelf te zijn.

De waarheid is: balans beweegt. Het verandert met de dag, soms zelfs met het uur. De ene dag verzet je bergen, de andere dag wil je liever binnenblijven om te Netflixen met je favoriete snack binnen handbereik.

Wat balans wel is

Balans is het **vermogen om te luisteren naar dat wat je nodig hebt, ernaar te handelen, zonder jezelf te veroordelen.**

Het betekent dat je:

- Herkent wanneer je over je grens heen gaat
- Weet wanneer je bij moet sturen
- Accepteert dat je soms uit evenwicht bent, omdat nu eenmaal menselijk is.

Het vraagt om zelfkennis, mildheid en durven voelen. Want balans bestaat niet uit controle, maar uit bewuste keuzes.

Dynamische balans: een leven in beweging

Vergelijk het met surfen. Je staat op een plank op een bewegende zee. Je kunt het water niet stoppen en de golven niet controleren. Wat je wél kunt, is leren meebewegen.

Soms val je eraf en dan klim je er weer op. Met elke golf leer je beter je evenwicht bewaren. Niet omdat de zee rustiger wordt, maar omdat jij sterker en vaardiger wordt in het omgaan met die onrust.

Een persoonlijke definitie

Wat voor jou balans betekent, is iets dat je zelf mag gaan ontdekken. Misschien betekent het meer stilte. Of juist meer contact met anderen. Minder verwachtingen. Meer (eigen) ruimte. Minder social media. Meer natuur. Minder moeten en meer zijn.

Er is geen gouden formule. Wat er wel is, is richting. En hoe dichterbij je komt bij wat voor jou echt klopt, hoe meer rust en helderheid je zult ervaren. Ook midden in de chaos.

2. Signalen van onevenwicht

Balans verlies je meestal niet ineens. Het glijdt langzaam weg, beetje bij beetje. Eerst merk je kleine dingen. Je slaap wat slechter, je hebt minder zin om af te spreken of je merkt dat je sneller uitvalt tegen je kind(eren) of je partner. Maar je moet door, gaat mee in de waan van de dag en negeert deze gevoelens. Totdat het niet meer lukt. Het gevaar van een mentale en emotionele onbalans is dat het erin sluipt. Je hebt het vaak pas door als het in een vergevorderd stadium is en je ver van jezelf verwijderd bent geraakt. Daarom is het belangrijk om te leren hoe je de **waarschuwingssignalen** kunt herkennen. Het klinkt cliché maar hoe eerder je het opmerkt, hoe eenvoudiger het is om bij te sturen.

Mentale signalen

- **Piekeren:** Je hoofd draait overuren, je herkauwt gesprekken en twijfelt veel.
- **Moeite met concentratie:** Je vergeet dingen, je gedachten dealen continue af, iets lezen kost moeite
- **Besluiteloosheid:** Simpele dingen voelen zwaar. De vraag: "Wat eten we vandaag?" is je al te veel.
- **Overprikkeld:** Geluiden, mensen, berichten... Alles is je net een beetje teveel.

Emotionele signalen

- **Snel geïrriteerd:** Kleine dingen maken je kwaad of verdrietig.
- **Vlak gevoel:** Je voelt niet veel meer. Je bent niet blij, niet verdrietig maar gewoon...vlak.
- **Onrust:** Je kunt je slecht ontspannen, ook niet als je niks hoeft.
- **Tranen:** De tranen zitten je hoog. Je huilt om de meest simpele dingen of stiekem als niemand het ziet.

Lichamelijke signalen

- **Slaapproblemen:** Je hebt moeite met inslapen, doorslapen of je wordt niet uitgerust wakker.
- **Vermoeidheid:** Zelfs na een rustige dag voel je je uitgeput.
- **Spanningen in je lijf:** Je nek, je schouders, je kaken: alles voelt gespannen. Je draagt de spanning letterlijk met je mee.
- **Veranderde eetlust:** Je eet te veel, te weinig of ongezond. Je vult jezelf maar je voedt jezelf niet.

Relationele signalen

- **Minder verbinding:** Er is afstand tot je partner, je vrienden of je collega's.
- **Terugtrekken:** Je zegt vaker af, je hebt geen zin in sociaal contact.
- **Snel conflicten:** Je bent sneller op je tenen getrapt of je voelt je onbegrepen.

Hoe onbalans zich opstapelt

Al deze signalen staan niet op zichzelf. Ze versterken elkaar en zo wordt het een vicieuze cirkel: Je slaapt slecht -> je bent prikkelbaar -> je reageert heftig op je omgeving -> je voelt je schuldig -> je piekert -> je slaapt nog slechter...

Veel mensen proberen dit op wilskracht te doorbreken. "Even doorbijten" Maar balans gaat niet over harder je best doen. Het begint met zien wat er speelt. Met eerlijk durven kijken naar je patronen – zonder jezelf te veroordelen.

Oefening: Jouw persoonlijke alarmsignalen

Pak een notitieboekje (of gewoon een vel papier) en maak twee lijstjes:

Wat merk ik aan mezelf als ik uit balans ben?

(hierbij kun je denken aan gedrag, gevoel en/of lichamelijke klachten)

Wat doe ik dan vaak om dit te negeren of te onderdrukken?

(bijvoorbeeld: harder werken, verdoven met eten, Netflix, alcohol, veel tijd op social media doorbrengen)

Alleen al deze oefening kan een eerste wake up call zijn. Niet om jezelf een schuldgevoel aan te praten maar om weer de regie te nemen over je leven.



3. De 4 pilaren van mentale en emotionele balans.

Als je uit balans bent voelt alles ongrijpbaar. Waar moet je beginnen? Wat moet je veranderen? Dan heb ik goed nieuws: balans is geen hogere wiskunde. Er zijn een paar **vaste bouwstenen** die bij vrijwel iedereen werken, mits je ze bewust inzet.

Deze bouwstenen noemen we de **4 pilaren van balans**.

1. Rust – de basis waar alles op leunt

Rust is geen luxe. Het is een voorwaarde voor mentale en emotionele veerkracht. En toch is dit vaak het eerste wat we inleveren.

Met rust bedoelen we niet dat je direct op vakantie moet gaan of je hele agenda leeg moet maken. Het gaat om momenten van herstel: momenten waarop je zenuwstelsel tot rust komt, waarop je niet hoeft te presteren, reageren of nadenken.

Hoe kun je je rust versterken?

- Creëer elke dag mini pauzes zonder prikkels, dus geen telefoon en geen taak.
- Bouw vaste “ontlaad- of ontprikkeltijd” in na je werkdag. Denk aan een wandeling, douchen of dansen op je favoriete muziek.
- Geef jezelf toestemming om soms écht helemaal niets te doen.

“ Rust is niet iets wat je neemt als je klaar bent, maar wat je nodig hebt om verder te kunnen”

2. Grenzen – waar jij eindigt en de ander begint

Waarschijnlijk voel je je gevangen tussen verantwoordelijkheden: werk, gezin, ouders, relaties. Je doet alles voor iedereen maar vergeet hierbij jezelf.

Grenzen stellen is **niet** egoïstisch. Het is zelfzorg. Want je kan pas echt voor anderen zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt.

Hoe kun je je grenzen versterken?

- Leer herkennen waar en wanneer je over je grens gaat (ook emotioneel).
- Zeg "Ik kom erop terug" als je overvallen wordt met een vraag of verzoek.
- Train jezelf in kleine "nee's" – oefen met ruimte innemen, zonder uitleg. Elke "ja" tegen een ander is een "nee" tegen jezelf, dit kan ten koste gaan van jou.

3. Verbinding – je hebt anderen nodig maar niet ten koste van jezelf

Verbinding is meer dan alleen contact hebben. Het gaat om relaties waarin je je gezien, gehoord en begrepen voelt. Soms is het nodig om bewust te kiezen: minder tijd voor "lege" sociale verplichtingen, meer tijd voor de mensen die je voeden.

Hoe je verbinding kunt versterken:

- Ga een gesprek aan met mensen die je raken en voer gesprekken die je verdiepen.
- Durf open te zijn over hoe het écht met je gaat.
- Wees selectiever met je tijd: "Bij wie voel ik me 100% mezelf?" Je hoeft niet veel mensen te hebben, maar wel échte mensen."

4. Zingeving: waarom doe je wat je doet?

Dit is misschien de stilste, maar krachtigste pilaar. Als je het gevoel hebt dat je "maar wat doet", lekt je energie langzaam weg. Maar als je weet waarom je iets doet – of juist laat- ontstaat richting. Zingeving is niet een grote missie in je leven, het zit hem in hele kleine dingen: betekenisvolle keuzes, bijdragen, verbonden zijn met wat jou innerlijk raakt.

Hoe kun je zingeving versterken?

- Sta stil bij wat jou voldoening geeft. Wanneer voel jij je echt levend?
- Vraag jezelf vaker: "Dient dit mij?" Of doe je het op de automatische piloot?
- Zet kleine stappen richting wat jij belangrijk vindt. Ook al weet je nog niet precies hoe, kom in beweging. Elke stap is er één.

"Zingeving is niet iets dat je vindt. Het is iets dat je leeft."

In balans betekent blijven bouwen

Alle vier de pijlers die we zojuist benoemd hebben versterken elkaar. Als je je grenzen beter bewaakt, ontstaat er meer rust. Als je meer rust neemt, heb je ruimte om te voelen waar je naar verlangt. En als je zingeving ervaart voel je minder de drang om te vluchten in afleiding en slechte gewoontes.

Je hoeft niet alles tegelijk te doen. Begin bij de pilaar die op dit moment de meeste aandacht nodig heeft. Het is geen race, het is een levenslang proces van proberen, leren, vallen en opstaan.

4. Praktische tools voor meer balans

Inzicht is de eerste stap maar als je meer balans wilt ervaren, moet je het ook **doen**. Gelukkig hoeft je je leven niet drastisch om te gooien. Kleine, bewuste handelingen kunnen al een groot verschil maken.

In dit hoofdstuk geven we je eenvoudige tools en gewoontes die je vandaag al kunt toepassen. Geen strenge regels, maar praktische bouwstenen die je helpen om elke dag iets meer balans in je leven te krijgen.

1. De 5- minuten check-in

Een korte dagelijkse reflectie maakt een wereld van verschil. Door even stil te staan bij jezelf, voorkom je dat je op de automatische piloot blijft doorgaan.

Stel jezelf deze 3 vragen, op een willekeurig moment van de dag zoals bijvoorbeeld in je koffiepauze of voor het slapen gaan):

- 1: Hoe voel(de) ik me vandaag écht?
- 2: Wat heb ik nodig?
- 3: Wat kan ik vandaag loslaten?

Met de antwoorden hoeft je niks te doen, alleen je bewust zijn van de antwoorden is voor nu genoeg.

2. De 10% regel

Vaak denken we dat balans betekent dat we het helemaal anders moeten doen. Dat is een beangstigende gedachte. Maar wat als je maar 10% anders doet?

Zoals bijvoorbeeld:

- 10% minder werken: neem vaker pauzes, bepaal en bewaak je grenzen of maak focusblokken)
- 10% meer rust nemen: 5 minuten extra stilte of ademruimte per dag
- 10% meer zeggen wat je voelt
- 10% vaker kiezen voor dingen die jou voeden. Bijvoorbeeld een avond met vrienden, een concert of sporten.

Kleine aanpassingen kunnen structureel groot uitpakken.

3. Ademruimte: 3 minuten voor jezelf

Je hoeft niet per se te mediteren om rust te ervaren. Deze mini-oefening kan overal:

De 3 minuten adem-pauze:

1. **Zit stil.** Sluit je ogen als dat goed voelt.
2. **Voel je lichaam.** Merk op waar je spanning voelt.
3. **Adem bewust.** 4 tellen in – 4 tellen uit. Doe dit 3 minuten lang.

Zie deze oefening als een resetknop tussen je afspraken door, na je werk of voordat je naar bed gaat.

4. Journaling voor helderheid

Schrijven helpt je gedachten te ordenen en je gevoel serieus te nemen. Je hoeft geen schrijver te zijn om dit te doen. Pak gewoon pen en papier en begin te schrijven.

Start met deze simpele zinnen:

- Vandaag merk ik dat ik behoefte heb aan...
- Wat mij de laatste tijd energie geeft is...
- Ik voel me uit balans als..

Wees ook hier lief voor jezelf: je hoeft niet gelijk een heel boek te schrijven, 5 minuten is genoeg. Zonder oordeel of prestatie, alleen helderheid.

5. De “rustplek” in je dag

In een volle dag is één rustpunt vaak genoeg om bij te sturen. Kies een vaste plek waar je oplaadt – fysiek en/of mentaal. Bijvoorbeeld:

- Je ochtendkoffie zonder scherm
- Je moment op de yogamat
- Een wandeling
- Een momentje in de tuin in stilte, alleen met jezelf

Ritme geeft rust. En rust geeft je de ruimte om weer helemaal jezelf te zijn.

6. Grenzen inbouwen met kleine zinnen

Vaak vinden we grenzen stellen ongemakkelijk of voelt het als “bot” of egoïstisch. Het voelt als een groot iets. Maar je kunt klein beginnen met micro-zinnen: korte, krachtige antwoorden die je helpen om ruimte te creëren.

Zinnen zoals:

- “Ik heb daar nu geen ruimte voor”
- “Mag ik daar even over nadenken?”
- “Dat klinkt goed, maar het past me nu even niet”

Oefen ze hardop. Als je ze paraat hebt, wordt nee zeggen steeds een beetje minder spannend.

7. Doe elke dag iets wat géén doel heeft

We zijn gewend dat alles nuttig moet zijn. Maar ontspanning vraagt het tegenovergesteld: ruimte voor doelloosheid.

Doe iets waar je blij van wordt, puur om het plezier:

- Iets creëren (tekenen, schrijven, koken)
- Buiten zijn zonder reden
- Iets lezen zonder dat je erbij na hoeft te denken
- Doelloos rommelen of dagdromen

Dit is geen tijdverspilling. Dit zijn herstelmomenten voor je ziel.

Balans is geen strak schema dat je moet volgen maar een ritme dat je zelf leert voelen. Kies niet alles tegelijk. Begin met één tool die bij je past, geef het wat tijd en ruimte en observeer wat het je brengt.

“Het is niet wat je af en toe doet, maar wat je dagelijks herhaalt dat je leven vormt.”



5. Wat mag je loslaten?

Balans gaat niet alleen over wat je doet maar zeer zeker ook over wat je laat. Over alles wat je met je meesleept, maar je eigenlijk belemmert. Gedachten, overtuigingen, verwachtingen.. Dingen die je ooit gediend hebben maar nu vooral ruis veroorzaken.

Durven loslaten is een daad van kracht. En tegelijkertijd is het iets wat we vaak uitstellen omdat het ongemakkelijk voelt.

Toch geldt: **hoe meer je loslaat wat niet meer bij je past, hoe meer ruimte ontstaat voor wat wél klopt.**

1. Het beeld dat je altijd sterk moet zijn

Vaak hebben we geleerd dat we vooral door moeten zetten, of nog harder moeten werken. Pas dan voelen we ons sterk, capabel en stabiel. Jarenlang werkte dit: op je werk, in je gezin en in je omgeving.

Maar als jouw innerlijke motto wordt: "Ik moet altijd sterk zijn" dan bouw je een schild om je heen. En onder dat schild komt geen lucht, geen beweging, geen verbinding.

Het is oké om moe te zijn. Je mag twijfelen. Je mag om hulp vragen.

Loslaten betekent jezelf toestaan om mens te zijn.

2. Het idee dat je alles onder controle moet houden

Vaak denken we dat controle ons veiligheid geeft. Je plant, je regelt, je checkt en je dubbelcheckt. Maar controle geeft zelden rust, het vraagt energie, dag na dag.

De grap is dat je je best kunt doen maar je het leven niet kan controleren. Kinderen worden ziek, dagen lopen anders en mensen reageren soms onverwacht. Wat je wél kunt doen is je eigen reactie sturen. Leer jezelf te dragen, ook als het moeilijk is.

Loslaten betekent het leven niet willen beheersen maar jezelf (en het leven) leren vertrouwen.

3. De eindeloze to-do lijst in je hoofd

Er is altijd wel iets te doen. Als je wacht tot je alles af hebt kun je lang wachten. En dus blijf je maar doorgaan, zonder rustpunt. Vaak denken we dat we pas rust hebben als alles geregeld is maar wat als je leert rust te nemen terwijl je nog dingen te doen hebt?

Loslaten betekent niet wachten op later maar nu al kiezen voor ademruimte.

4. De stemmen van buitenaf

Wat zullen “ze” wel denken? Doe ik het wel goed genoeg? Hoor ik er nog bij? Zonder dat je het doorhebt leef je soms naar de verwachtingen van anderen: je ouders, je vrienden, de maatschappij.

Maar balans ontstaat als je luistert naar je eigen stem. Niet egoïstisch maar oprecht. Want als jij weet wat je nodig hebt, kun je dit ook duidelijker aangeven aan anderen.

Loslaten betekent: minder pleasen en meer kiezen.

5. De drang om het altijd goed te doen

Perfectionisme zien we vaak als een streven naar kwaliteit. Maar vaak is het een verkapte angst: “Als ik niet perfect ben, ben ik niet goed genoeg.”

Het zorgt voor twijfel, uitstel, spanning en schaamte bij fouten. Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft alleen te doen wat klopt. Wat écht goed is, hoeft niet foutloos te zijn. Het moet écht zijn.

Loslaten betekent jezelf toestaan om genoeg te zijn zoals je bent.

6. Balans op de lange termijn

Balans is geen eindbestemming. Het is geen vast punt, waarna alles vanzelf rustig blijft. Het is eerder een dynamisch evenwicht: je blijft in balans door te blijven bewegen, bij te sturen en soms even te stoppen.

Het is onrealistisch om te denken dat je altijd in balans kunt zijn. De kunst is **om sneller te herkennen wanneer je uit balans raakt**, en daar vriendelijk op te reageren.

1. Zie balans als een ritme, niet als doel

In het leven wisselen verschillende fases zich af: drukte en stilte, geven en ontvangen, chaos en overzicht. Als je balans beschouwt als een eindtoestand raak je steeds gefrustreerd als het weer wiebelt.

Maar als je het ziet als een ritme dat je leert volgen, ontstaat er ruimte. Net als ademen: in, uit, pauze. Drukke en herstel mogen zich afwisselen.

“Er is geen perfecte balans, er is alleen het vermogen om terug te keren.”

2. Herken jouw persoonlijke kompas

We hebben allemaal onze eigen signalen dat we uit balans aan het raken zijn. Voor de één is het vermoeidheid, voor de ander frustratie en voor weer een ander een gebrek aan motivatie.

Als je leert luisteren naar je eigen lichaam en gedrag, krijg je een **intern kompas**. Balans op lange termijn betekent: vertrouwen op dat kompas, en je koers bijstellen zodra dat nodig is.

Stel jezelf regelmatig de vraag:

“Wat probeert mijn lichaam of gevoel mij te vertellen?”

3. Plan niet alleen werk maar ook rust

Veel mensen plannen hun agenda vol met afspraken, deadlines en verplichtingen. Maar balans betekent ook: herstelmomenten serieus nemen – net als werk.

Concreet:

- Plan wekelijks een moment voor jezelf (alleen en ongestoord)
- Bescherm de eerste 30 minuten van je dag als "jouw tijd".
- Zet herstel op de agenda, voordat je uitgeput raakt.

"Je hoeft niet eerst op te branden om te mogen opladen"

4. Creëer een steunstructuur

Mensen zijn geen eilanden. Als je balans wilt behouden, heb je mensen nodig die je spiegelen, steunen of zelfs afremmen.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Wie mag het eerlijk zeggen als ik te veel geef?
- Met wie voel ik me veilig als ik niet sterk hoef te zijn?
- Hoe kan ik mezelf eraan herinneren dat ik er niet alleen voor sta?

Balans onderhouden is makkelijker als je je gedragen voelt.

5. Accepteer onbalans

Het klinkt wellicht tegenstrijdig, maar dit is essentieel.

Wie leeft met het idee dat balans een constante moet zijn, voelt zich al snel tekortschieten. Maar balans is een **proces van corrigeren, niet van perfectioneren**.

"Je bent niet mislukt als je terugvalt. Je bent mens."

Wanneer je onbalans ziet als een signaal in plaats van een falen, kun je vriendelijker reageren:

- Niet harder werken, maar zachter worden.
- Niet straffen, maar luisteren.
- Niet fixen, maar voelen.

Balans is geen to-do, maar een manier van leven. Het is een dans tussen geven en ontvangen, actie en rust, denken en voelen.

Er zullen altijd fases zijn waarin het schuurt. Maar met de juiste mindset, tools en zelfkennis weet je steeds sneller:

"Ik ben uit balans."

"Ik weet wat ik nodig heb."

"Ik mag opnieuw beginnen."



7. Terug naar jouw kern

Je hebt nu gelezen over de signalen van onbalans, de vier pijlers van herstel, praktische tools en het belang van loslaten en bijsturen. Maar de belangrijkste les is misschien wel deze:

Jouw balans ziet er weer anders uit dan die van een ander.

Er is geen universeel schema, geen perfecte checklist, geen methode die voor iedereen werkt. Wat er wel is? Jouw innerlijke kompas. En dat begint bij een eenvoudige vraag:

“Wat heb ik nodig om me goed te voelen – mentaal, emotioneel en fysiek?”

Een moment van reflectie

Neem even de tijd voor de volgende vragen. Schrijf ze op of laat ze rustig bezinken.

- 1: Wat betekent balans voor mij?
(Is dat bv stilte? Vrijheid? Vertraging? Energie?)
- 2: Welke momenten in mijn leven voelden écht in balans?
(Wat deed ik toen anders?)
- 3: Wat houd ik nu nog vast dat ik eigenlijk los mag laten?
(Gewoontes, overtuigingen verwachtingen..)
- 4: Welke kleine gewoonte of ritueel helpt mij terug te keren naar mezelf?
(Ademen, wandelen, schrijven, iets creatiefs?)

Maak jouw persoonlijke balansplan

Een balansplan is geen strak schema, maar een innerlijke handleiding. Een manier om jezelf eraan te herinneren wat werkt en wat je snel vergeet als je druk bent.

Voorbeeldschema:

Als ik merk dat ik uit balans raak dan....

- Herken ik dit aan: vermoeidheid/kort lontje/piekergedachten
- Ik weet dan dat ik nodig heb: stilte/ ruimte/ duidelijkheid
- Mijn herstelactie: wandelen, nee zeggen, journaling

Elke week plan ik bewust ruimte voor....

- iets zonder doel
- iets wat mij energie geeft
- Tijd waarin ik niets hoef van mezelf

Wat ik blijf oefenen:

- Grenzen stellen zonder schuldgevoel
- Mild zijn als het even niet lukt
- Vaker vragen: "Wat wil ik nu écht?"

Tot slot

Balans is geen toestand waarin alles perfect is. Het is een staat waarin je trouw blijft aan jezelf, ook als het leven beweegt.

Soms raak je even kwijt waar je stond. Soms ga je te lang door. Dat is oké. Wat telt is dat je jezelf steeds weer terugvindt.

Je hoeft het niet allemaal te weten. Alleen: voelen wanneer het schuurt, stilstaan als het nodig is, en vertrouwen dat je de weg weer vindt. Je bent niet te laat, je bent precies op tijd. **Je bent niet alleen.**

Dankjewel voor het lezen van dit e-book. Ik wens jou helderheid, zachtheid en de moed om steeds opnieuw te kiezen voor wat klopt.

Liefs,
Nicole

Bronvermelding

FOTOGRAFIE: SASKIA BEEK FOTOGRAFIE

VORMGEVING: STORIES AND STUDIOS

COPYWRITING: NICOLE KUPERUS/ THE MOVEMENT