



Amisha Glow



AMISHA
GLOW



DIANA DOUMA

AMISHA GLOW

Zenuwstelselregulatie

Thuiskomen in jezelf



Diana Douma

Amisha Glow

Over deze uitgave

Zenuwstelselregulatie — Thuiskomen in jezelf

Tekst: Diana Douma | Amisha Glow

Nieuwe boekopmaak: 2026

Deze uitgave is bedoeld als ondersteuning bij zelfonderzoek en vervangt geen medische of psychologische beoordeling of behandeling.

REMEMBER WHO YOU ARE.

Inhoud

Welkom	1
1. Misschien is er niets mis met jou	3
2. Je zenuwstelsel is geen vijand	6
3. Hoe heb jij jezelf leren beschermen?	8
4. Je lichaam weet niet altijd het antwoord, maar het geeft wel informatie	11
5. Waarom je zo moeilijk kunt stoppen	14
6. Rust is niet altijd herstel	17
7. Veiligheid en draagkracht	20
8. Eerst luisteren, dan reguleren	23
9. Grenzen, pleasen en altijd sterk zijn	25
10. Je hoeft niet alles te verwerken	28
11. Van overleven naar leven	30
12. Als je terugvalt	32
13. Thuiskomen in jezelf	34
14. Je hoeft het niet alleen te doen	36
Slot	39



Welkom

Misschien ben je hier omdat je voelt dat je iets anders wilt.

Meer rust. Meer ruimte. Meer energie. Meer verbinding met jezelf.

Maar misschien ben je vooral moe van het steeds maar proberen.

Je probeert beter te slapen, gezonder te leven, meer te bewegen en minder op je telefoon te zitten. Je probeert grenzen te stellen, minder te piekeren en beter naar je lichaam te luisteren. En misschien ben je inmiddels ook bezig met je zenuwstelsel reguleren.

Je weet dus eigenlijk best veel.

En toch kan het gebeuren dat je aan het einde van de dag op de bank zit, doodmoe bent en alsnog automatisch je telefoon pakt.

Even Instagram.

Even WhatsApp.

Even kijken wat er is gebeurd.

Nog één filmpje.

En voor je het weet is er een uur voorbij.

Je wilde rust.

Maar je hoofd heeft ondertussen alleen maar nieuwe prikkels gekregen.

Of je weet dat je eigenlijk nee wilt zeggen, maar zegt toch ja.

Je weet dat je moe bent, maar gaat toch door.

Je hebt eindelijk een vrije middag en begint ineens de keuken schoon te maken.

En zodra je 's avonds in bed ligt, begint je hoofd met alles waar overdag geen ruimte voor was.

Misschien vraag je jezelf dan af:

Waarom lukt het me nou niet gewoon?

Misschien is dat niet de juiste vraag.

Misschien is de vraag:

Wat gebeurt er eigenlijk in mij?

Daar begint dit boek.

Niet bij jezelf verbeteren.

Niet bij jezelf repareren.

Maar bij jezelf leren verstaan.

HOOFDSTUK 1

Misschien is er niets mis met jou

We zijn gewend geraakt aan het idee dat er altijd iets beter moet.

Een betere versie van jezelf.

Meer energie.

Meer discipline.

Meer zelfvertrouwen.

Meer balans.

Meer rust.

Meer controle.

En natuurlijk is er niets mis met groeien. Ik geloof juist dat we als mens voortdurend kunnen leren. Maar er is een groot verschil tussen groeien omdat je nieuwsgierig bent naar jezelf en jezelf voortdurend proberen te verbeteren omdat je denkt dat er iets mis met je is.

Dat laatste kan behoorlijk vermoeiend worden.

Je hebt een slechte dag en denkt dat je positiever moet zijn.

Je bent gestrest en denkt dat je je zenuwstelsel beter moet reguleren.

Je bent verdrietig en vindt dat je het moet loslaten.

Je bent boos en denkt dat je daar boven zou moeten staan.

Je bent moe en denkt dat je gewoon beter moet plannen.

Voor je het weet ben je niet alleen meer aan het ervaren wat er gebeurt. Je bent jezelf ook nog aan het beoordelen.

Doe ik het wel goed?

Waarom reageer ik zo?

Waarom kan ik dit niet gewoon?

Waarom ben ik nog steeds niet rustig?

Maar niet alles wat je voelt hoeft een probleem te zijn.

Stress is een normale menselijke reactie. Je lichaam heeft systemen die ervoor zorgen dat je kunt reageren wanneer iets inspanning, aandacht of bescherming vraagt. Activatie is dus niet automatisch ongezond. Je hebt activatie nodig om te handelen, te bewegen, te sporten, te reageren en zelfs om enthousiast te kunnen zijn.

Het gaat niet om een leven zonder spanning.

Het gaat om leren herkennen wanneer spanning er is, wat die spanning met je doet en wanneer je lichaam behoefte heeft aan herstel.

Daarom wil ik je uitnodigen om jezelf niet langer alleen te bekijken vanuit de vraag:

Wat moet ik veranderen?

Kijk eens vanuit:

Wat probeert mijn lichaam mij duidelijk te maken?

Dat is een heel andere ingang.

HOOFDSTUK 2

Je zenuwstelsel is geen vijand

Het zenuwstelsel is tegenwoordig een populair onderwerp. En dat is begrijpelijk. We zijn allemaal bezig met stress, overprikkeling, slaap en herstel.

Maar soms wordt het wel erg simpel gemaakt.

Alsof het doel is om altijd rustig te zijn.

Alsof sympathische activatie slecht is en parasympathische activiteit goed.

Alsof stress een fout is die zo snel mogelijk opgelost moet worden.

Zo werkt het niet.

Je lichaam is voortdurend bezig informatie te verwerken en zich aan te passen aan wat er gebeurt. Wanneer je schrikt, kan je hartslag omhooggaan. Wanneer je sport, verandert je ademhaling. Wanneer je een spannend gesprek hebt, kan je lichaam zich aanspannen. Wanneer je daarna weer tot rust komt, verschuift je lichaam opnieuw.

Dat is geen storing.

Dat is aanpassen.

Het wordt ingewikkelder wanneer belasting en herstel langere tijd uit balans raken. Bijvoorbeeld wanneer je voortdurend doorgaat, weinig slaapt, veel prikkels verwerkt, weinig ruimte hebt voor herstel of steeds over je eigen grenzen gaat.

Dan kan je merken dat je sneller geïrriteerd bent, slechter slaapt, moeilijker ontspant, minder energie hebt of voortdurend “aan” lijkt te staan.

Maar ook dan is het belangrijk om niet alles automatisch aan je zenuwstelsel toe te schrijven. Lichamelijke en psychische klachten kunnen verschillende oorzaken hebben en verdienen soms gewoon medische of psychologische beoordeling.

Zenuwstelselregulatie is daarom geen manier om jezelf te diagnosticeren.

Het is een manier om jezelf beter te leren kennen.

De vraag wordt dan niet:

Hoe zorg ik dat ik altijd rustig ben?

Maar:

Hoe leer ik beter herkennen wat er in mij gebeurt en wat mij op dat moment ondersteunt?

HOOFDSTUK 3

Hoe heb jij jezelf leren beschermen?

Iedereen ontwikkelt manieren om met spanning om te gaan.

De één wordt boos.

De ander trekt zich terug.

De één gaat harder werken.

De ander zoekt afleiding.

De één probeert alles onder controle te houden.

De ander zegt tegen zichzelf dat het allemaal wel meevalt.

En misschien ben jij degene die vooral goed is geworden in zorgen voor anderen.

Je luistert.

Je helpt.

Je regelt.

Je voelt snel aan wat een ander nodig heeft.

Maar wanneer iemand aan jou vraagt:

“Wat heb jij nodig?”

weet je het misschien niet eens.

Gedrag kan een manier zijn geworden om met spanning, onzekerheid of ongemak om te gaan. Denk bijvoorbeeld aan:

- pleasen
- perfectionisme
- controle houden
- altijd bezig blijven
- overwerken
- scrollen
- jezelf terugtrekken
- conflicten vermijden
- alles zelf willen doen
- moeilijk hulp kunnen ontvangen
- voortdurend voor anderen zorgen
- je gevoelens wegdrukken

Dat maakt je niet zwak.

En het betekent ook niet automatisch dat je trauma hebt.

Het betekent alleen dat je bepaalde manieren hebt ontwikkeld om met het leven om te gaan.

Sommige daarvan hebben je misschien heel lang geholpen.

Maar wat ooit werkte, hoeft niet altijd te blijven werken.

Daarom vind ik deze vraag zo waardevol:

Helpt deze manier van omgaan met spanning mij nog?

Niet:

“Waarom ben ik zo?”

Maar:

“Helpt dit mij nog?”

Dat geeft ruimte.

Want je hoeft jezelf niet te veroordelen om iets wat je ooit nodig had.

Je mag wel onderzoeken of je vandaag misschien iets anders nodig hebt.

HOOFDSTUK 4

Je lichaam weet niet altijd het antwoord, maar het geeft wel informatie

We zijn gewend om vooral vanuit ons hoofd te leven.

We denken vooruit.

Analyseren gesprekken.

Maken plannen.

Proberen te begrijpen waarom iemand iets zei.

Bedenken wat er morgen kan gebeuren.

En ondertussen kan je lichaam al uren signalen geven.

Je bent moe.

Je ademhaling is veranderd.

Je schouders staan strak.

Je kaken zijn gespannen.

Je hebt weinig energie.

Je voelt weerstand wanneer iemand iets van je vraagt.

Je hebt misschien zelfs al meerdere keren gedacht:

“Ik wil eigenlijk niet.”

Maar toch ga je door.

Lichaamsbewustzijn betekent voor mij niet dat je iedere lichamelijke sensatie moet verklaren.

Integendeel.

Het begint veel eenvoudiger.

Je merkt:

“Mijn schouders voelen gespannen.”

Dat is een observatie.

Wanneer je daarna denkt:

“Dat betekent dat ik te veel verantwoordelijkheid draag.”

ben je een interpretatie aan het maken.

Misschien klopt die.

Misschien niet.

Je schouders kunnen ook gespannen zijn omdat je slecht hebt geslapen, lang achter een computer hebt gezeten of simpelweg een stressvolle dag hebt gehad.

Daarom:

eerst waarnemen, daarna onderzoeken.

Je hoeft niet overal onmiddellijk een betekenis aan te geven.

Je mag gewoon merken:

- ik ben moe
- mijn buik voelt onrustig

- mijn adem voelt anders
- ik voel weerstand
- ik ben gejaagd
- ik heb behoefte aan stilte
- ik wil eigenlijk naar huis

Dat is al veel.

Want wanneer je iets leert opmerken, kun je er uiteindelijk ook iets mee.

HOOFDSTUK 5

Waarom je zo moeilijk kunt stoppen

Misschien heb je het vaak genoeg meegemaakt.

Je bent moe.

Je weet dat je moet rusten.

Dus je gaat op de bank zitten.

En dan pak je je telefoon.

Even kijken.

Even scrollen.

Nog één filmpje.

Ondertussen staat de televisie aan.

Er komen berichten binnen.

Je kijkt nog even naar je mail.

En later vraag je jezelf af:

“Waarom ben ik nog steeds zo onrustig?”

Misschien is het niet je telefoon die het probleem is.

Misschien is de interessante vraag wat er gebeurt wanneer het even stil wordt.

Want misschien is scrollen gewoon een gewoonte.

Maar misschien zoek je ook afleiding.

Misschien wil je even niet nadenken.

Misschien ben je overprikkeld.

Misschien ben je alleen.

Misschien vind je stilte ongemakkelijk.

Je hoeft het niet meteen te weten.

Probeer de volgende keer dat je automatisch je telefoon pakt eens een seconde te wachten.

Niet om jezelf te verbieden te scrollen.

Maar om te vragen:

Wat heb ik eigenlijk nodig?

Misschien is het antwoord:

“Ik wil gewoon even kijken.”

Prima.

Maar misschien is het:

“Ik ben eigenlijk uitgeput.”

Of:

“Ik wil even naar buiten.”

Of:

“Ik heb behoefte aan contact.”

Of:

“Ik wil gewoon vijf minuten niets.”

Daar begint keuze.

Niet bij streng zijn voor jezelf.

Bij bewustzijn.

HOOFDSTUK 6

Rust is niet altijd herstel

Je kunt op de bank liggen en toch geen echte rust ervaren.

Je kunt vakantie hebben en je nog steeds opgejaagd voelen.

Je kunt vroeg naar bed gaan en vervolgens anderhalf uur op je telefoon zitten.

Je kunt niets hoeven en toch voortdurend prikkels verwerken.

Daarom is het interessant om niet alleen te vragen:

Heb ik rust?

Maar:

Herstel ik?

Hoe slaap je?

Hoe beweeg je?

Hoeveel prikkels krijg je?

Hoeveel tijd ben je online?

Hoe ziet je dagritme eruit?

Heb je ruimte voor jezelf?

Heb je mensen bij wie je kunt ontspannen?

Waar krijg je energie van?

Waar loopt je energie leeg?

En misschien nog belangrijker:

Wanneer hoef je helemaal niets?

We leven in een wereld waarin altijd iets kan. Een bericht. Een mail. Een filmpje. Een podcast. Een afspraak. Een taak. Een doel.

Je kunt jezelf de hele dag bezig houden zonder één moment werkelijk aanwezig te zijn.

Vertragen betekent niet dat je niets meer mag doen.

Het betekent dat je niet voortdurend hoeft te versnellen.

Soms is een wandeling precies wat je nodig hebt.

Soms slaap.

Soms dansen.

Soms een gesprek.

Soms alleen zijn.

Soms juist iemand om je heen.

Herstel ziet er niet iedere dag hetzelfde uit.

Daarom is luisteren belangrijker dan een perfect schema.

HOOFDSTUK 7

Veiligheid en draagkracht

Veiligheid betekent niet dat je je altijd rustig voelt.

Je kunt zenuwachtig zijn voor een gesprek en je toch veilig voelen.

Je kunt verdrietig zijn en je toch gedragen voelen.

Je kunt spanning ervaren en tegelijkertijd weten:

“Ik kan hiermee omgaan.”

Dat is voor mij een veel interessantere manier om naar veiligheid te kijken.

Niet:

“Er mag niets moeilijks gebeuren.”

Maar:

“Wanneer er iets moeilijks gebeurt, weet ik steeds beter hoe ik mezelf kan ondersteunen.”

Draagkracht speelt daarin een belangrijke rol.

Hoeveel heb je op dit moment te dragen?

Heb je voldoende slaap?

Heb je ruimte om te herstellen?

Kun je hulp ontvangen?

Heb je mensen om je heen?

Kun je nee zeggen?

Heb je voortdurend het gevoel dat je bereikbaar moet zijn?

Moet alles door jou geregeld worden?

Misschien hoef je niet altijd je draagkracht groter te maken.

Misschien moet je soms simpelweg minder dragen.

Dat kan betekenen:

- een afspraak afzeggen
- hulp vragen
- een taak laten liggen
- eerder naar bed gaan
- je telefoon wegleggen
- een grens aangeven
- niet overal direct op reageren
- iemand vertellen hoe het werkelijk met je gaat

Dat is geen zwakte.

Dat is zelfzorg.

En misschien nog belangrijker:

zelfverantwoordelijkheid.

Want jij hoeft niet alles te kunnen.

Maar je mag wel leren serieus te nemen wat je nodig hebt.

HOOFDSTUK 8

Eerst luisteren, dan reguleren

We willen vaak meteen iets doen.

We voelen spanning en willen er vanaf.

We voelen verdriet en willen het oplossen.

We voelen onrust en willen onszelf kalmeren.

Maar misschien slaan we daarmee een stap over.

We hebben nog niet eens gekeken wat er gebeurt.

Daarom kun je beginnen met vier simpele vragen:

- Wat merk ik?
- Waar merk ik het?
- Wat gebeurde er vlak daarvoor?
- Wat heb ik nu nodig?

Misschien ontdek je dat je lichaam behoefte heeft aan rust.

Misschien aan beweging.

Misschien aan eten.

Misschien aan slaap.

Misschien aan verbinding.

Misschien aan een grens.

Misschien aan een paar minuten alleen.

En soms weet je het niet.

Ook dat is prima.

Regulatie betekent niet dat je altijd precies weet wat je moet doen.

Het betekent dat je steeds beter leert luisteren en vervolgens kunt uitproberen wat werkt.

Ademhaling kan voor sommige mensen helpen om spanning te verminderen. Beweging, slaap, sociale verbinding en herstel zijn eveneens belangrijke onderdelen van lichamelijk en psychisch welzijn. Maar er bestaat geen techniek die op ieder moment voor iedereen werkt.

Daarom wil ik je niet leren om één perfecte methode uit te voeren.

Ik wil je leren om jezelf vragen te stellen.

Wat gebeurt er?

Wat heb ik nodig?

En:

Wat kan ik mezelf nu geven?

HOOFDSTUK 9

Grenzen, pleasen en altijd sterk zijn

Misschien is dit herkenbaar.

Iemand vraagt:

“Kun je dit nog even doen?”

Je voelt onmiddellijk nee.

Maar je zegt:

“Ja hoor.”

Later ben je geïrriteerd.

Op de ander.

Maar misschien ook op jezelf.

Waarom zei ik nou weer ja?

Misschien omdat je niemand wilt teleurstellen.

Misschien omdat je gewend bent om rekening te houden met anderen.

Misschien voelt nee zeggen ongemakkelijk.

Misschien ben je bang voor conflict.

Of misschien weet je gewoon niet goed wat je zelf nodig hebt.

Een grens begint daarom niet bij het woord nee.

Een grens begint bij het moment waarop je merkt:

ik wil dit eigenlijk niet.

Je hoeft dan nog steeds niet meteen nee te zeggen.

Je kunt ook zeggen:

“Ik wil er even over nadenken.”

“Ik kom hier later op terug.”

“Vandaag lukt het me niet.”

“Ik heb daar nu geen ruimte voor.”

Dat kan in het begin ongemakkelijk voelen.

Maar ongemak betekent niet automatisch dat je iets verkeerd doet.

Misschien ben je simpelweg iets nieuws aan het leren.

Hetzelfde geldt voor hulp ontvangen.

Je kunt heel gemakkelijk voor anderen klaarstaan en toch zeggen:

“Het hoeft niet.”

“Ik red me wel.”

“Laat maar.”

Maar waarom eigenlijk?

Misschien hoef je niet altijd degene te zijn die alles draagt.

Misschien mag je ook ontvangen.

Dat is geen afhankelijkheid.

Dat is verbinding.

HOOFDSTUK 10

Je hoeft niet alles te verwerken

Wanneer je jezelf beter leert verstaan, kunnen er soms diepere dingen zichtbaar worden.

Een oude relatie.

Een verlies.

Een moeilijke periode.

Een patroon dat je niet meer wilt meenemen.

Een ervaring waar je nog steeds last van hebt.

Dat kan een uitnodiging zijn om verder te kijken.

Maar niet alles hoeft alleen.

En niet alles hoeft opnieuw beleefd te worden.

Je hoeft niet iedere herinnering op te graven.

Je hoeft niet iedere lichamelijke sensatie aan trauma te koppelen.

En je hoeft jezelf niet te diagnosticeren.

Soms is professionele begeleiding passend.

Bij langdurige of ernstige psychische klachten kan een psycholoog of arts nodig zijn. Lichamelijke klachten verdienen, wanneer daar aanleiding toe is, medische beoordeling.

En soms wil je gewoon iemand naast je hebben omdat een proces moeilijk alleen te dragen is.

Ook dat is een goede reden om hulp te zoeken.

Hulp vragen betekent niet dat je het niet kunt.

Het kan juist betekenen dat je jezelf serieus genoeg neemt om het niet allemaal alleen te hoeven doen.

HOOFDSTUK 11

Van overleven naar leven

Er is nog iets waar ik het in dit boek over wil hebben.

Want wanneer we praten over stress en regulatie, kunnen we er opnieuw een project van maken.

Nog iets wat je moet doen.

Meer rust.

Meer slaap.

Meer ademhaling.

Meer grenzen.

Meer bewustzijn.

Maar waar blijft het leven?

Waar is het plezier?

Waar is de muziek?

Waar is de natuur?

Waar is lachen?

Waar is dansen?

Waar is creativiteit?

Waar is dat spontane moment waarop je helemaal opgaat in iets en even vergeet hoe laat het is?

Thuiskomen in jezelf gaat voor mij niet alleen over minder spanning.

Het gaat ook over weer voelen dat je leeft.

Plezier is niet iets wat je eerst moet verdienen wanneer alles opgelost is.

Je mag genieten terwijl je nog midden in je proces zit.

Je mag naar buiten.

Je mag wandelen.

Je mag dansen.

Je mag muziek aanzetten.

Je mag lachen.

Je mag iets maken.

Je mag tijd doorbrengen met mensen die je goed doen.

Je mag niets productiefs doen.

Je hoeft niet van ieder moment een persoonlijke ontwikkelingsoefening te maken.

Misschien is dat juist onderdeel van thuiskomen.

Niet steeds iets van jezelf hoeven maken.

HOOFDSTUK 12

Als je terugvalt

Je gaat weer te laat naar bed.

Je zegt weer ja terwijl je nee bedoelt.

Je zit weer uren op je telefoon.

Je gaat weer te lang door.

Je vergeet jezelf weer een beetje.

Dat gaat gebeuren.

Verandering loopt bijna nooit in een rechte lijn.

De vraag is daarom niet:

“Waarom doe ik dit alweer?”

Maar:

Wat gebeurde er?

Was je moe?

Was er veel stress?

Had je slecht geslapen?

Was je overprikkeld?

Had je te veel verantwoordelijkheid?

Had je te weinig steun?

Was er iets gebeurd in je relatie?

Had je jezelf al een tijdje niet meer gehoord?

Door zo te kijken, wordt een terugval informatie in plaats van bewijs dat je hebt gefaald.

Misschien merk je het deze keer eerder.

Misschien zeg je na een dag:

“Ik zit weer helemaal vol.”

Waar je dat vroeger pas na drie weken merkte.

Dat is verandering.

Niet perfect.

Wel bewuster.

En uiteindelijk gaat het daar om.

Niet dat je nooit meer terugvalt.

Maar dat je steeds beter weet hoe je terugkomt.

Thuiskomen in jezelf

Misschien is thuiskomen uiteindelijk niet wat je dacht.

Het betekent niet dat je altijd rustig bent.

Het betekent niet dat je alles hebt verwerkt.

Het betekent niet dat je nooit meer onzeker bent.

Het betekent niet dat je nooit meer overprikkeld raakt.

Het betekent misschien iets veel eenvoudigers.

Dat je jezelf steeds minder vaak verlaat.

Je merkt dat je moe bent en luistert.

Je voelt nee en neemt dat serieus.

Je vraagt hulp wanneer je het niet alleen kunt.

Je laat jezelf niet voortdurend wachten.

Je geeft ruimte aan plezier.

Je durft te voelen zonder alles meteen op te lossen.

Je merkt dat iets niet meer bij je past en durft daar iets mee te doen.

Je hoeft niet ineens een totaal ander mens te worden.

Je hoeft jezelf niet te repareren.

Je mag beginnen met luisteren.

Naar je lichaam.

Naar je grenzen.

Naar je behoeften.

Naar wat je energie geeft.

Naar wat je energie kost.

Naar wat je eigenlijk wilt.

En misschien kom je dan langzaam weer dichterbij jezelf.

Niet bij de versie van jezelf die alles goed doet.

Maar bij de versie die eerlijk kan voelen:

Dit ben ik.

Dit voelt goed.

Dit voelt niet goed.

Dit heb ik nodig.

Dit wil ik niet meer.

Hier word ik blij van.

Hier heb ik hulp bij nodig.

Dat is voor mij thuisgekomen.

Je hoeft het niet alleen te doen

Misschien merk je tijdens het lezen dat je veel begrijpt.

Je weet misschien al lang dat je te veel draagt.

Dat je vaak over je grenzen gaat.

Dat je moeilijk kunt ontspannen.

Dat je veel geeft.

Dat je jezelf soms verliest in wat anderen nodig hebben.

Maar begrijpen is niet altijd hetzelfde als ervaren.

En weten wat je nodig hebt, betekent niet automatisch dat je het ook kunt toepassen.

Soms heb je daarom niet nóg meer informatie nodig.

Soms heb je ruimte nodig.

Een plek waar je even niet hoeft te zorgen.

Waar je niets hoeft te bewijzen.

Waar je kunt vertragen.

Waar je kunt voelen.

Waar iemand naast je zit terwijl je opnieuw leert luisteren naar jezelf.

Dat is wat ik met Amisha Glow wil bieden.

Mijn sessies zijn er voor vrouwen die voelen dat ze weer meer contact willen maken met zichzelf. Misschien draag je veel, geef je veel of ben je zo gewend geraakt aan doorgaan dat je niet meer goed weet hoe het voelt om werkelijk stil te staan.

In mijn begeleiding werk ik onder andere met:

- ademwerk
- lichaamswerk
- energiewerk
- lichaamsbewustzijn
- vertraging
- persoonlijke afstemming
- bewustwording
- integratie

Niet om jou te vertellen wie je bent.

Niet om jou te repareren.

En ook niet omdat ik alle antwoorden voor jou heb.

Ik wil juist ruimte creëren waarin jij weer kunt ervaren wat er in jou gebeurt.

Waar je lichaam misschien iets duidelijker wordt.

Waar je grenzen voelbaarder worden.

Waar je kunt vertragen.

Waar je niet alleen over verandering praat, maar haar ook kunt gaan ervaren.

Soms heb je een moment nodig om even uit je hoofd te komen.

Soms heb je iemand nodig die naast je blijft wanneer je iets voelt wat je normaal meteen wegduwt.

En soms heb je gewoon een plek nodig waar je even niets hoeft te zijn.

Alleen jij.

Daar begint voor mij de essentie van Amisha Glow.

Niet iemand anders van je maken.

Maar je helpen herinneren wie je bent.



Slot

Misschien hoef je jezelf inderdaad niet te fixen.

Misschien hoef je alleen te beginnen met luisteren.

Naar dat kleine signaal dat zegt dat het genoeg is.

Naar die vermoeidheid die je al uren voelt.

Naar dat nee dat je steeds inslikt.

Naar die behoefte aan rust.

Naar dat verlangen naar plezier.

Naar die behoefte aan verbinding.

Naar dat deel van jou dat allang weet dat het anders mag.

Niet alles hoeft vandaag te veranderen.

Je hoeft niet ineens perfect voor jezelf te zorgen.

Begin gewoon met opmerken.

Wanneer pak ik mijn telefoon?

Wanneer zeg ik ja?

Wanneer ga ik harder?

Wanneer trek ik me terug?

Wanneer voel ik spanning?

Wanneer voel ik rust?

Wanneer voel ik plezier?

Wanneer voel ik mezelf?

En misschien ontstaat er tussen wat je normaal automatisch doet en wat je nu bewust opmerkt een klein moment.

Een pauze.

Een ademhaling.

Een keuze.

Misschien leg je je telefoon weg.

Misschien zeg je nee.

Misschien ga je naar buiten.

Misschien vraag je hulp.

Misschien doe je helemaal niets.

Niet omdat je een nieuwe regel voor jezelf hebt gemaakt.

Maar omdat je jezelf begint te verstaan.

En misschien is dat wel waar zenuwstelselregulatie uiteindelijk over gaat.

Niet jezelf onder controle krijgen.

Niet altijd rustig zijn.

Niet een betere versie van jezelf worden.

Maar steeds opnieuw contact maken met jezelf.

Leren landen.

Leren voelen.

Leren luisteren.

Leren kiezen.

En vanuit daar weer leven.

Niet perfect.

Niet altijd gemakkelijk.

Maar wel meer vanuit jezelf.

Je hoeft jezelf niet te fixen.

Je mag jezelf leren verstaan.

Welkom thuis.

Diana Douma

Amisha Glow

Remember who you are.