



Vier vensters naar jezelf: rust, vrijheid, luisteren en loslaten

September - Een reis door tijd, ontmoeting en patronen

In september heb ik vier blogs geschreven die ieder een ander venster openen naar je innerlijke wereld.

Samen vormen ze een geheel – een kompas dat je helpt om steeds weer terug te keren naar je midden.

“De kern is steeds dezelfde: terugkeren naar je eigen midden.”

- Je zenuwstelsel laat zien waar je balans ligt.
- Je innerlijke stemmen tonen je onbewuste patronen.

- Je lichaam spreekt via pijn en spanning.
- Je vermogen tot loslaten geeft ruimte voor vertrouwen.

Deze vier perspectieven vullen elkaar aan. Soms begin je bij het voelen van je lijf, soms bij het herkennen van een innerlijke stem, soms bij het oefenen met loslaten.

Alles wijst in dezelfde richting: meer rust, vrijheid en zachtheid in jezelf.

Er is veel wat je zelf aan kunt kijken. En soms is het helpend als iemand een stukje met je meeloopt.

Weet je welkom,
Joan



Een reis door tijd, ontmoeting en patronen

Mijn persoonlijke ervaring

Voor mij zijn de onderwerpen uit de laatste blogs geen losse thema's, maar dagelijkse ontmoetingen.

Ik herken de stem van "ik moet" nog zo vaak, vooral als mijn agenda vol is. Mijn lichaam geeft me dan signalen – spanning in mijn nek, of onrustig slapen.

Als ik die signalen negeer, raak ik sneller buiten mijn Window of Tolerance. Steeds opnieuw mag ik leren dat loslaten geen falen is, maar een weg terug naar mezelf.

Dat voelt kwetsbaar en krachtig tegelijk.

Joan

BLOG

BLOG

Window of Tolerance –

Wiens stem klinkt er mee

de dunne lijn tussen rust en chaos

Ontdek hoe je zenuwstelsel je laat zien wanneer je in balans bent en welke oefeningen helpen om terug te keren naar je midden.

[LEES MEER >>](#)

in jouw “ik moet...”?

Leer herkennen welke innerlijke stemmen je sturen, en.. hoe je van onbewust moeten naar bewust willen kunt bewegen.

[LEES MEER >>](#)



ZATERDAG 18 OKTOBER

FAMILIEOPSTELLING IN SMILDE
Meedoen als representant?

Klik [HIER](#) om je aan te melden!

Om [meld je aan](#) voor de Representantenpool. ([Info](#))

BLOG

Als je lichaam spreekt, durf jij dan te luisteren?

Pijn en spanning zijn geen vijanden maar boodschappen.

Ontdek hoe luisteren naar je lichaam je meer ruimte en zachtheid geeft.

[LEES MEER >>](#)

BLOG

Grip hebben op je leven? Leer loslaten en weer voelen

Controle geeft schijnveiligheid. Leer spanning herkennen, loslaten en vertrouwen op de stroom van het leven.

[LEES MEER >>](#)



UIT DE PRAKTIJK

Een man van 48 jaar

Hij komt binnen, zichtbaar gespannen, en ploft neer in de stoel. “Ik snap niet waarom mijn **schouders zo’n pijn** doen,” zegt hij. “Het is een drukke periode, maar dat hoort erbij.

Ik moet gewoon even doorzetten.” Zijn stem klinkt kordaat, maar ik zie de vermoeidheid in zijn ogen.

Terwijl hij vertelt, vallen me nog meer signalen op: hij **ademt hoog** en oppervlakkig, zijn handen friemelen rusteloos, en hij **slaapt al weken slecht**.

Hij denkt dat het vooral stress is, iets wat wel overgaat zodra de drukte voorbij is. Maar zijn

lichaam vertelt ondertussen een ander verhaal.

Wanneer ik hem uitnodig om stil te worden en zijn aandacht naar binnen te brengen, raakt hij onrustig. Zijn lijf schiet meteen in de stand van alertheid.

Dit is precies wat je in de **Window of Tolerance** ziet: zijn zenuwstelsel staat zo strak gespannen dat kleine prikkels hem al uit balans brengen.

We onderzoeken samen de gedachte “ik moet dit volhouden”. **Van wie is die stem eigenlijk?** Hij herkent ineens de echo van zijn vader, die altijd zei: “Niet klagen, gewoon doorgaan.”

Een oude stem, die nog steeds zijn keuzes stuurt.

Langzaam durft hij zijn aandacht bij zijn schouders te houden. Hij voelt de pijn niet langer als vijand, maar als signaal.

Het is zijn lichaam dat zegt: “Kijk naar mij. Je kunt dit niet langer alleen met wilskracht oplossen.”

Dan doen we de "stoel oefening": zittend op de stoel met het ene been rustend op de ander, bewust ademend voorover buigen tot de pijngrens is aangeraakt. Even vasthouden en dan het andere been.

Hij probeert eerst krampachtig, maar na een paar minuten zakt zijn adem vanzelf dieper.

na de oefening gaat hij staan, stevig op de grond.

Zijn schouders hangen iets losser. Er verschijnt een kleine glimlach. “Het is alsof ik even niet hoeft te vechten,” fluistert hij.

Dat is het kantelpunt. In plaats van grip te houden, ervaart hij wat er gebeurt als hij iets loslaat. Geen totale verandering, maar een begin van vertrouwen.

Hij ontdekt dat hij zichzelf niet hoeft te dwingen om sterk te zijn – dat hij juist kracht vindt in zachter worden.

Wanneer hij weggaat, zegt hij: “Het voelt lichter. Alsof ik weer wat ruimte heb in mezelf.”

Kleine stappen, maar betekenisvolle. Zijn lijf, zijn stem en zijn zenuwstelsel wijzen samen de weg naar rust.

(weergave van meerdere sessies)

Contact

Joan Meints
Schepersweg 7
7938RA Nieuw-Balinge
06-41 82 91 11

Lees meer



[Wat is er meer?](#)



[Blogs](#)



[Archief inspiratiemail](#)

