



You are in Balance  
Coaching & Counseling

**Vol vertrouwen door de overgang**

---

## Stralend en vol vertrouwen door de overgang



Wat is de overgang?

De overgang is een periode van een aantal jaar, vaak begint het rond 40 jaar of later, waarin je hormoonhuishouding verandert omdat je vruchtbare periode ophoudt. De menopauze is de term voor de laatste menstruatie.

Voordat je in de overgang komt, verandert er al veel op lichamelijk en mentaal gebied.

De eierstokken gaan steeds minder vrouwelijke geslachtshormonen produceren, met name de oestrogeenspiegel daalt in het lichaam.

Daardoor zoekt het lichaam weer naar een nieuwe hormonale balans.

Dit gaat gepaard met verschillende klachten en veranderingen

Wat kan je merken?

Lichamelijk veranderingen kunnen zijn;

gewichtstoename, opvliegers en nachtzweet en het vrijen kan pijnlijker worden, waardoor de zin afneemt. Ook kunnen de gewrichten pijnlijker worden.

---

Naast de lichamelijke veranderingen nemen ook de mentale overgangsklachten toe.

Je kan denken aan een vorm van onzekerheid die erin sluipt, je bent eerder moe en geprikkeld, je voelt je vaak lusteloos, hebt nergens zin in en soms kunnen deze klachten zelfs leiden tot depressiviteit  
Dat uit zich vaak door te huilen zonder te weten waarom.

Problemen, relatie of werk gerelateerd, zijn vaak te herleiden aan overgangsklachten.

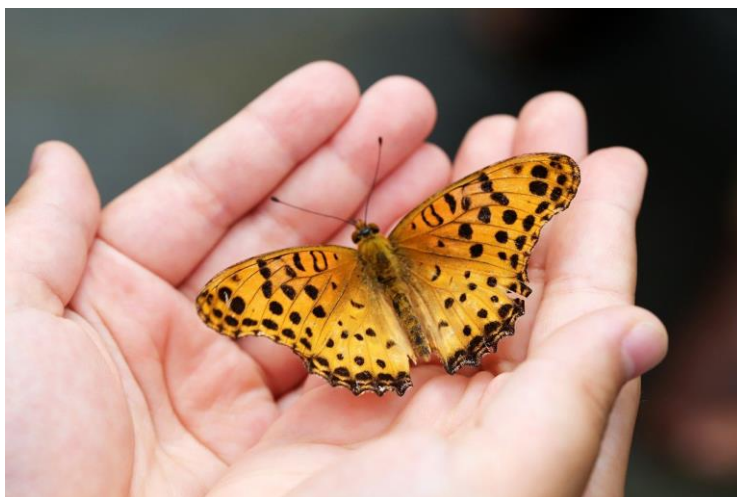
Deze minitraining is gemaakt om aan jezelf te werken, waar heb jij behoefte aan. Wat vindt jij belangrijk?

Hierdoor versterk jij jezelf en leer je weer te zien waar jij voor staat.

Ik heb gemerkt dat wanneer jouw vertrouwen in jezelf weer groot is, wordt je levenslust en energie ook weer groot.

Deze minitraining bestaat uit 4 oefeningen.

1. Oefening om te kijken op welk gebied heb ik al zelfvertrouwen en voel ik me goed en waar kan ik nog wat extra vertrouwen gebruiken?
2. Oefening om te kijken wat jij belangrijk vindt in het leven, welke waarde past bij jou?
3. Oefening uit de mindfulness voor elke dag
4. Oefening in zelfcompassie, hoe wordt je liever voor jezelf?



---

Herken je 1 van deze dingen?

- Je ligt 's nachts wakker en je piekert veel
- Je voelt vaak emotioneel
- Je hebt minder energie
- Je voelt je steeds lustelozer worden en hebt nergens zin in
- Je hebt last van warmte aanvallen zoals nachtzweeten en opvliegers
- Je bent regelmatig geprikkeld en je weet niet waarom
- Je moet soms ineens huilen of je voelt je schuldig
- Je verliest je zelfvertrouwen
- Je voelt je steeds meer onzeker over jezelf en je eigenwaarde
- .....

Misschien heb je nog meer situaties, waarin je merkt dat je in de overgang zou kunnen zijn.

Hoe zou het aanvoelen als jij zou weten wat je wilt, welke richting jij op wil. Als je je stabiel zou voelen, zou je je niet zo gauw zou laten meeslepen door je emoties.

Dit is mogelijk en dit is al een stap die je hebt gezet, om over te gaan tot actie.

Kijk hier eens naar en ontdek waar je ook al goed in bent.

Vaak lijken de gedachten en emoties in je hoofd groter dan wanneer je het opschrijft.

---

## Het wiel van zelfvertrouwen



Maak een lijst van de gebieden waarin je je onzeker voelt en waar zelfvertrouwen voor jou een belangrijke rol speelt. Hier kunnen dingen staan als in het wiel hierboven, maar mogen ook andere gebieden zijn, die voor jou belangrijk zijn.

Geef jezelf een cijfer van 1 t/m 5 voor elk levensgebied van je lijst, Waar bij 1 heel weinig en 5 heel veel zelfvertrouwen is.

- \* .....
- \* .....
- \* .....
- \* .....
- \* .....
- \* .....
- \* .....
- \* .....
- \* .....

Door deze oefening te doen, krijg je inzicht, waar je zelfvertrouwen genoeg is en waar je nog wat meer kan gebruiken. Hierdoor kan je focus krijgen waar je aan wilt werken.

---

## Waardenlijst

Wat is voor jou belangrijk in het leven, kies 10 belangrijke waarden en omcirkel deze. Je kunt extra waarden toevoegen als je dat wilt.

Echtheid	Directheid
Motiveren	Enthousiasme
Flexibiliteit	Onafhankelijkheid
Energie	Zingeving
Verbinding	Rust
Inspiratie	Financiële zekerheid
Creativiteit	Vrijheid/Autonomie
Gezondheid	Rechtvaardigheid
Zeggenschap	Verbondenheid
Verantwoordelijkheid	Respect
(Zelf)vertrouwen	Stimulans
.....	.....
.....	.....

Haal daar de 5 allerbelangrijkste uit.

Bekijk of je volgens deze waarden leeft of dat je die een belangrijkere plek zou willen geven in je leven.

Bv: Je hebt behoefte aan rust . Je hebt het druk in je gezin en merkt dat je deze waarde echt nodig hebt. Door in kleine stapjes te kijken hoe je naar deze waarde toe kan leven.

Als je moe bent en maar doorgaat, zie je niet dat je over je grenzen heen gaat. Vaak voel je je ook nog eens schuldig; over je gedachten of omdat je niet reageert zoals je zou willen reageren.

Soms zit daar ook nog een overtuiging bij; bv ik moet eerst alles gedaan hebben, voordat ik in de rust ga, anders ben ik geen goede moeder/partner enz.

## Tips

- Gooi er af en toe wat humor in, lach om jezelf!
- Ga regelmatig de natuur in
- Bedenk dat alles weer voor bij gaat, ook nare negatieve gedachten
- Luister naar je lichaam en accepteer het!
- Je bent niet de enige met deze klachten

---

## Oefeningen

De volgende 2 oefeningen zijn gebaseerd op mindfulness en zelfcompassie. De eerste oefening is om bij en tot jezelf te komen. Verbinding maken met jezelf.



### *Oefening 1: Bij Jezelf komen*

Stel je wekker in op 10 minuten.

Ga lekker zitten en sluit je ogen.

Leg je handen op je buik.

Focus je op je buik, op de plek waar je handen liggen. Voel ze meebewegen als je in en uitademt.

Als er gedachten komen laat je ze als wolken voorbij gaan.

Ze komen en je laat ze weer los.

Als je merkt dat je afgeleid wordt breng je je aandacht weer rustig terug naar je buik.

Zo blijf je 10 minuten zitten



### *Oefening 2: Zelfcompassie*

Dit is een oefening over zelfcompassie en acceptatie.

Ga rustig zitten en neem eens waar. Welke stem hoor je vaak?

Het gaat vaak over zelfkritiek.

Een gezonde dosis kritiek is oké, maar wanneer het jou in de weg staat is het goed om hiernaar te kijken.

Klopt het wat de stem zegt?

Is het waar? Schrijf eens op wat kritische stem zegt.

Als je bv last hebt van faalangst, hoor je vaak een kritische stem: 'wat heb je nou weer verkeerd gedaan' of 'kun je dat nog steeds niet!'

Zou het ook op een andere manier kunnen?

Stel, je zou met een lieve vriend of vriendin praten die last heeft van deze stem, wat zou jij zeggen tegen haar/hem?

Probeer op dezelfde liefdevolle manier tegen jezelf te praten.

Vervang de kritische stem in jezelf door deze lievere stem. Dit kan stap voor stap.

Wanneer je deze oefeningen regelmatig doet, zal je meer rust en acceptatie ervaren en liever worden voor jezelf.



---

Mocht je na het lezen van deze minitraining nog vragen hebben, kan je me mailen of bellen.

Ik houd ook workshops, trainingen en 1 op 1 coaching.

Zelf ben ik ook coach van het Vallei orgasme; dit is een Taoistische visie op seksualiteit en overgang. Je leert hoe je je seksuele vonk aanzet, waardoor je levenslust en vitaliteit weer toeneemt en je hormonale balans kan herstellen.

Als je hier meer over wil weten, mail of bel me, dan stuur ik je daar informatie over. Vele vrouwen zijn je al voorgegaan.

Ik hoop dat ik je een stukje verder heb gebracht,

Veel succes en lieve groet,

Jorien Waanders



**You are in Balance**  
Coaching & Counseling

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en of openbaar gemaakt in enige vorm of enige wijze.