

Leer luisteren naar wat je lijf je écht
probeert te vertellen.

5 Signalen Dat Je Lichaam Roept Om Rust

HERKEN DE SIGNALEN VAN OVERBELASTING
EN ZET DE EERSTE STAP NAAR INNERLIJKE
RUST EN BALANS.

DOOR: **INGRID VRIJDAGHS**



Introductie

Ben jij jezelf stilaan aan het voorbijlopen?



Je lichaam fluistert vaak al lang voordat het begint te schreeuwen. Maar in de drukte van elke dag negeren we die zachte signalen. Tot het niet meer gaat.

In deze gids neem ik je mee in vijf herkenbare lichamelijke én emotionele signalen die jou iets willen vertellen. Geen diagnose, maar een uitnodiging: om te luisteren, te vertragen en opnieuw verbinding te maken met jezelf.

Want rust begint bij bewustwording.

Deze gids is voor jou als je voelt dat het 'te veel' is, maar nog niet precies weet wat je nodig hebt.

Warme groet,
Ingrid vrijdaghs



When you focus
on the good,
the good gets better



01

SIGNAAL 1

Je voelt constante spanning in je lichaam

Je schouders zitten vast. Je nek voelt alsof hij elk moment kan knappen. Je onderrug laat weten dat hij overbelast is – ook al heb je niets “zwaar” gedaan.

Die gespannenheid sluipt erin. Soms merk je het pas als iemand je er iets over zegt, of wanneer je probeert te ontspannen... en merkt dat je dat niet meer kan.

 Wat dit betekent:

Je lichaam leeft in een staat van paraatheid. Alsof het elk moment iets moet opvangen, oplossen, onderdrukken.

Dit is geen normale “spierpijn”. Het is je lijf dat je beschermt – tegen wat jij emotioneel niet meer kunt dragen.

 Wat je kan doen:

Begin klein. Sluit even je ogen. Adem vijf keer rustig in via je neus – diep tot in je buik.

En stel jezelf deze vraag: Wat probeer ik vast te houden?

SIGNAAL 2

Je wordt moe wakker, ook al heb je (genoeg) geslapen

🔍 Wat dit betekent:

Je lichaam verwerkt 's nachts wat overdag niet gezien, gevoeld of losgelaten wordt.

Onrust, piekergedachten, spanningen die je wegduwt – ze blijven draaien, ook al slaap je.

💡 Wat je kan doen:

Geef je avondritueel meer zachtheid. Dim het licht. Schrijf je hoofd leeg voor het slapengaan. Adem bewust.

En stel jezelf deze vraag:
Wat zou me écht helpen om los te laten?

Je gaat op tijd naar bed.
Slaapt redelijk door.

En toch... word je moe wakker. Alsof de nacht je geen rust heeft gebracht.

Je hoofd voelt zwaar.
Je lijf traag.

En opstaan is eerder overleven dan beginnen aan een nieuwe dag.

ONE STEP AT A TIME



YOU'LL GET THERE

03

SIGNAAL 3

Je ervaart hoofdpijn, buikklachten of spijsverteringsproblemen

Misschien is het je darmen. Of een drukkende hoofdpijn
die af en toe terugkomt.

Je bent al naar de dokter geweest, maar die vindt niets
'concreet'.

Toch weet jij: er klopt iets niet.

 Wat dit betekent:

Je zenuwstelsel staat onder
spanning en dat beïnvloedt je
hele systeem.

Je spijsvertering en hoofd
zijn sterk verbonden met hoe
je je emotioneel voelt. Stress
die blijft zitten, zoekt een
uitweg.

En die vindt hij vaak in je lijf.

 Wat je kan doen:

Observeer. Wat gebeurt er
net voor de klachten
opkomen?

Waar houd je je in?

En stel jezelf deze vraag: Wat
wil mijn lichaam me vertellen
dat ik zelf nog niet onder
woorden kan brengen?

04

SIGNAAL 4

Je bent sneller geïrriteerd, overgevoelig of emotioneel

Je huilt sneller.
Of snauwt sneller.

Je voelt je op sommige
dagen zó kwetsbaar dat
zelfs een klein voorval alles
uit balans brengt.

Je bent jezelf niet. Of
eigenlijk... voel je dat dit wél
jezelf is, maar dan zonder
filter.

 Wat dit betekent:

Je emoties kloppen aan.
Misschien heb je lang sterk
moeten zijn.

Misschien heb je geleerd om
gevoelens weg te duwen.
Maar ze verdwijnen niet. Ze
wachten. Tot jij stil genoeg
wordt om ze toe te laten.

 Wat je kan doen:

Stop even met 'je best doen'.
Geef ruimte aan wat je voelt, zonder oordeel. Dat is geen
zwakte – het is wijsheid.

Vraag jezelf:
Wat heb ik nu écht nodig – en durf ik dat ook toe te laten?

05

SIGNAAL 5

Je hebt het gevoel 'niet in je lichaam te zitten'

Je leeft in je hoofd. Denkt veel. Analyseert alles.

Maar voelen? Dat lijkt ver weg.

Je kan moeilijk landen. Moeilijk ontspannen.

Je lijf voelt... vreemd. Alsof het niet helemaal van jou is.

 Wat dit betekent:

Je bent de connectie met je lichaam (tijdelijk) kwijt.

Dat gebeurt sneller dan je denkt – bij overbelasting, trauma, mentale overdrive.

Je lijf wordt een plek die je mentaal 'verlaat' om te kunnen doorgaan.

Maar op lange termijn is dat onhoudbaar.

 Wat je kan doen:

Doe iets wat je letterlijk naar beneden brengt.

Loop blootsvoets.
Masseer je voeten.
Adem naar je buik.

Of laat je aanraken in een sessie reflexologie.

En stel jezelf deze vraag:
Wat zou er veranderen als ik mezelf weer durf te bewonen?

Wat jouw lichaam je eigenlijk wil zeggen: het is tijd voor jou.

Je hoeft niet te wachten tot het te laat is.
Je lichaam probeert je nú al iets te vertellen.
En jij mag luisteren – zonder schuld, zonder
haast.

Bij Aromanos begeleid ik mensen zoals jij.
Mensen die voelen dat er iets moet
veranderen.

Ik help je niet om gewoon 'even te ontspannen'
– ik help je thuiskomen bij jezelf.

Wil je ontdekken wat jouw eerste stap kan zijn?
Boek een eerste sessie of ontdek meer via
www.aromanos.be

