

BLISS & BLOOM

BLISS & BLOOM BLOG

Laat jij je leegzuigen... of word je leeggezogen?



Heb je soms het gevoel dat bepaalde mensen al je energie

opslorpen? Dat je na een gesprek uitgeput bent, terwijl je daarvoor nog prima in je vel zat?

Misschien denk je dan al snel: “Die persoon is een echte energieuiger.”

Maar is dat wel het hele verhaal?

Hoewel sommige mensen inderdaad veel van onze energie vragen, ligt de sleutel tot verandering vaak dichterbij onszelf dan we denken.

Wie zijn energieuigers?

Iedereen kent wel iemand die je leeg achterlaat.

Dat kan iemand zijn die voortdurend klaagt, altijd problemen heeft, veel aandacht opeist of voortdurend kritiek geeft. Ook mensen die je grenzen niet respecteren of steeds opnieuw een beroep op je doen, kunnen veel energie kosten.

Het probleem is niet dat zij bestaan. Het probleem ontstaat wanneer jij telkens opnieuw over je eigen grenzen heen gaat om aan hun verwachtingen te voldoen.



Waarom laten we dit gebeuren?

Vaak heeft het weinig te maken met zwakte en alles met onze overtuigingen en patronen.

Misschien herken je jezelf hierin:

Je vindt het moeilijk om nee te zeggen.

Je wilt conflicten vermijden.

Je voelt je verantwoordelijk voor het welzijn van anderen.

Je wilt graag behulpzaam zijn.

Je bent bang om iemand teleur te stellen.

Je bent perfectionistisch.

Je cijfert jezelf regelmatig weg.

Voor veel hoogsensitieve personen, zorgzame mensen en mensen die langdurig onder stress staan, zijn dit heel herkenbare patronen.



Grenzen stellen is geen egoïsme

Grenzen stellen betekent niet dat je minder geeft om anderen.

Het betekent dat je ook zorg draagt voor jezelf.

Wanneer je voortdurend over je eigen grenzen gaat, raakt je batterij langzaam leeg. Dat kan zich uiten in vermoeidheid, prikkelbaarheid, stress, concentratieproblemen of zelfs een burn-out.

Pas wanneer jij goed voor jezelf zorgt, kun je ook op een gezonde manier beschikbaar zijn voor anderen.

Neem je eigen energie serieus

Sta eens stil bij de volgende vragen:

Bij welke mensen voel ik mij opgeladen?

Bij wie voel ik mijn energie weglekken?

Welke situaties kosten mij telkens opnieuw veel energie?

Welke grenzen stel ik nog niet?

Waar zeg ik 'ja', terwijl ik eigenlijk 'nee' voel?

Bewustwording is de eerste stap naar verandering.

Jij hebt meer invloed dan je denkt

Je kunt anderen niet veranderen.

Wel kun je veranderen hoe jij reageert.

Door duidelijke grenzen te stellen, eerlijk te communiceren en beter naar je eigen behoeften te luisteren, bescherm je niet alleen je energie, maar ook je gezondheid en je innerlijke rust.

Dat vraagt oefening. Zeker wanneer je jarenlang hebt geleerd om eerst voor anderen te zorgen.

Maar elke kleine stap maakt een verschil.



Tot slot

Misschien is de vraag niet alleen:

“Wie zuigt mijn energie leeg?”

Maar ook:

“Hoe kan ik beter voor mijn eigen energie zorgen?”

Want jouw energie is kostbaar.

Bewaak ze met evenveel zorg als je die aan anderen geeft.

Voel je dat je voortdurend over je grenzen gaat, moeite hebt om nee te zeggen of jezelf vaak op de laatste plaats zet?

Bij Bliss & Bloom begeleid ik je graag om opnieuw in contact te komen met jezelf, gezonde grenzen te leren stellen en keuzes te maken die écht bij jou passen.

Samen werken we aan meer rust, veerkracht en een leven waarin jouw energie opnieuw kan stromen.

MAAK KENNIS MET BLISS & BLOOM

Bliss & Bloom · blissandbloom.be