Een gratis e-guide over stress & burnout

Van overlast naar herstel

en nieuwe kracht

5 pijlers vanuit kPNI & orthomoleculaire therapie

Een gratis e-guide van Tanja Stessens, life coach, stress- & burnoutcoach & orthomoleculair therapeut

WELKOM

Jij bent niet zwak — *jij bent overbelast*

Als je deze gids in handen hebt, herken je misschien het gevoel: altijd moe, maar toch niet kunnen slapen. Moeilijk kunnen ontspannen. Het gevoel dat je op je tandvlees loopt — of al een tijdje over je grenzen heen bent gegaan.

Stress en burnout zijn geen karakterfout. Vanuit de klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI) en de orthomoleculaire therapie weten we dat burnout een systemisch probleem is: je zenuwstelsel, hormonen, immuunsysteem én cellen raken allemaal uitgeput door langdurige overbelasting.

Het goede nieuws: herstel is mogelijk. Niet door nog harder je best te doen, maar door te begrijpen wat er in je lichaam en geest gebeurt — en van daaruit stap voor stap terug te keren naar veerkracht.

In deze gids deel ik 5 pijlers die samen de basis vormen van duurzaam herstel. Kies wat jou aanspreekt en begin daar. Kleine stappen, consequent gezet.

Met warmte,

Tanja

PIJLER 01

01

01

Begrijp wat stress met je lichaam doet

Burnout is geen zwakte — het is een biologische uitputtingsreactie

Vanuit de kPNI begrijpen we stress als een systémisch fenomeen. Als je langdurig onder druk staat, produceert je lichaam voortdurend cortisol en adrenaline. Op korte termijn is dat nuttig — op lange termijn is het destructief.

Je HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnierschors-systeem) raakt ontregeld. Je zenuwstelsel blijft in de 'aan'-stand staan. Je immuunsysteem verzwakt, je slaap verslechtert, je darmen raken van slag. Je hormoonhuishouding — van serotonine tot oestrogeen — raakt uit balans.

Dit is geen kwetsbaarheid. Dit is biologie. En dat betekent ook: herstel is mogelijk, mits je de juiste bouwstenen aanreikt aan je lichaam én je geest.

+ Jouw eerste stap

Schrijf op welke signalen jouw lichaam je al een tijdje geeft. Vermoeidheid, slaapproblemen, een kort lontje, spijsverteringsklachten? Dit zijn geen ongemakken om door te bijten — het zijn boodschappers die om aandacht vragen.

PIJLER 02

02

02

Voeding als herstelstrategie

Wat je eet, bepaalt mee hoe snel je herstelt

Chronische stress put je lichaam letterlijk uit aan voedingsstoffen. Magnesium, B-vitaminen, vitamine C en zink raken verbruikt door langdurige cortisolproductie. Natura Foundation noemt dit dan ook een van de eerste aandachtspunten bij herstel van burnout.

Omega-3 vetzuren verbeteren de stressbestendigheid van je cellen en ondersteunen je brein. B-vitaminen zijn essentieel voor je zenuwstelsel: B5 vermindert stress, B6 en B12 ondersteunen je stemming en energieniveau. Adaptogene kruiden zoals ashwagandha en rhodiola helpen je HPA-as te kalmeren.

Voeding is niet alles, maar het is wel het fundament. Kleurrijke groenten, voldoende eiwitten, gezonde vetten en weinig suiker en bewerkte producten geven je lichaam de bouwstenen voor echt herstel.

+ Jouw eerste stap

Voeg deze week één voedingsaanpassing toe: vervang een bewerkt tussendoortje door een handvol noten, avocado of een eiwitrijke snack. Kleine keuzes, dag na dag, creëren een fundament voor herstel.

PIJLER 03

03

03

Slaap & bioritme herstellen

Je lichaam herstelt 's nachts — of helemaal niet

Slaap is het krachtigste herstelmechanisme dat je hebt. Tijdens diepe slaap worden stresshormonen afgebroken, het immuunsysteem hersteld en het brein gereinigd van afvalstoffen. Bij burnout is slaap vaak het eerste wat verstoord raakt — en het laatste wat terugkeert.

Vanuit de kPNI weten we dat bioritme — het interne kloksysteem van elke cel — sterk beïnvloed wordt door licht, voeding en beweging. Blauw licht 's avonds, onregelmatige eetmomenten en laat op schermen kijken verstoren je cortisol- en melatonineritme verder.

Herstel van je bioritme begint bij kleine, consequente gewoonten: op vaste tijden opstaan, ochtendlicht opzoeken, een rustgevend avondritueel creëren. Je lichaam houdt van regelmaat — en beloont het ook.

+ Jouw eerste stap

Ga drie avonden op hetzelfde tijdstip naar bed. Zet je scherm minstens een uur voor bedtijd weg. Maak ruimte voor stilte, een warm drankje of een licht boek. Merk wat er verandert in je slaap en energieniveau.

PIJLER 04

04

Je zenuwstelsel actief kalmeren

Herstel begint bij veiligheid — in je lichaam en in je hoofd

Bij burnout staat je zenuwstelsel chronisch in de 'overlevingsstand'. Je sympathisch zenuwstelsel (gas) overweegt, terwijl je parasympathisch zenuwstelsel (rem) nauwelijks aan bod komt. Vanuit de polyvagaaltheorie — een pijler binnen de kPNI — weten we dat herstel begint bij het activeren van veiligheidssignalen.

Langzame, diepe ademhaling is het krachtigste en snelste gereedschap daarvoor. Het activeert de nervus vagus en brengt je parasympathisch systeem online. Beweging in de natuur, verbinding met mensen die je goed doen, zintuiglijke rust en warmte werken op dezelfde manier.

Dit zijn geen 'leuke extra's'. Voor wie herstelt van stress of burnout, zijn dit therapeutische interventies met een direct meetbaar effect op cortisol, hartritme en hersenfunctie.

+ Jouw eerste stap

Oefen de fysiologische snik: adem diep in, en neem dan nog een korte extra inademing bovenop. Adem dan lang en langzaam uit. Herhaal drie keer. Dit activeert snel je parasympathisch systeem — bewezen effectief in onderzoek.

PIJLER 05

05

Grenzen, waarden & innerlijke rust

Duurzaam herstel vraagt om een ander ritme — en een andere relatie met jezelf

Burnout heeft zelden maar één oorzaak. Naast biologische factoren spelen ook patronen een rol: perfectionisme, grenzen niet stellen, jezelf wegcijferen, leven vanuit verwachtingen van anderen in plaats van vanuit je eigen waarden.

Coaching is dan ook een essentieel onderdeel van duurzaam herstel. Niet om 'problemen op te lossen', maar om jezelf beter te leren kennen: wat geeft jou energie? Welke situaties kosten onnodig veel? Waar zeg je ja terwijl je nee voelt? Wat heb jij nodig om goed te functioneren?

Zelfcompassie is hierbij de motor. Herstel van burnout gaat niet sneller door harder te pushen. Het gaat sneller door vriendelijker te zijn voor jezelf, kleine rustmomenten serieus te nemen en te luisteren naar wat jouw lichaam en geest je al een tijdje proberen te vertellen.

+ Jouw eerste stap

Schrijf vanavond op: wat heb ik vandaag gedaan puur voor mijzelf? Niet voor een ander, niet om productief te zijn — gewoon voor mij. Als het antwoord 'niets' is, is dat de eerste grens die je mag stellen.

OVERZICHT

Jouw 5 pijlers op een rij

01 **Begrijp wat stress doet**
Burnout is biologie. Leer je signalen herkennen.

02 **Voeding als herstel**
Vul tekorten aan. Geef je lichaam de juiste bouwstenen.

03 **Slaap & bioritme**
Herstel 's nachts. Regelmaat is medicijn.

04 **Zenuwstelsel kalmeren**
Activeer je rem. Adem, vertraag, voel veiligheid.

05 **Grenzen & innerlijke rust**
Leer nee zeggen. Herstel vraagt een ander ritme.

"Jouw lichaam wil herstellen.
Geef het de ruimte en de bouwstenen om dat te doen."

MIJN AANPAK

Stress- en burnoutcoaching *vanuit kPNI & orthomoleculaire therapie*

Stress- en burnoutcoaching bij Bliss and Bloom is geen standaardbegeleiding. Ik combineer life coaching met inzichten uit de klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI) en de orthomoleculaire therapie. Dat betekent: ik kijk naar jou als geheel — naar je gedachten én je biologie, naar je patronen én je voeding, naar je grenzen én je zenuwstelsel.

Burnout herstel je niet alleen door te praten. Je herstelt ook door je lichaam de juiste bouwstenen te geven, je bioritme te respecteren en je zenuwstelsel actief te leren kalmeren. Dát is de integrale aanpak die ik bied.

Coaching & begeleiding

We werken aan patronen, grenzen, zelfkennis en waarden. Want duurzaam herstel vraagt ook een andere relatie met jezelf.

kPNI & biologie

Inzicht in wat stress doet met je zenuwstelsel, hormonen en immuunsysteem. Interventies op maat: beweging, bioritme, ademhaling.

Orthomoleculair advies

Via voedings- en suppletieadvies ondersteun ik je herstel ook op cellulair niveau. Wetenschappelijk onderbouwd, praktisch toepasbaar.

BLISSANDBLOOM.BE

Tanja Stessens

Life coach · Stress- & burnoutcoach · Orthomoleculair therapeut

Ik ben Tanja, en ik help mensen die vastlopen door stress of burnout om stap voor stap terug te keren naar veerkracht, energie en zichzelf.

Vanuit mijn praktijk in Lokeren combineer ik life coaching met orthomoleculaire therapie en inzichten uit de kPNI. Ik werk zowel met je hoofd als met je lichaam — want echte en duurzame verandering vraagt om beide.

Of je nu de eerste signalen van overbelasting herkent, midden in een burnout zit, of al aan herstel werkt maar vastloopt: ik begeleid je met warmte, diepgang en een aanpak die écht bij jou past.

Klaar voor de eerste stap?

Boek een gratis kennismakingsgesprek via blissandbloom.be
of mail naar tanja@blissandbloom.be

Bliss and Bloom | Antwerpse Steenweg 20, 9160 Lokeren | +32(0)495 82 89 20 | tanja@blissandbloom.be