

Integratie & Belichaming

Jouw uitgebreide gids na een energetische behandeling.

Wat er in jouw lichaam en geest gebeurt na een energetische behandeling, hoe je de eerste dagen voor jezelf kunt zorgen en welke oefeningen je kunnen helpen om de veranderingen werkelijk te belichamen.

Een praktische gids met tips, uitleg en oefeningen voor jou integratie

Ingmar | inside blooming

NEI & holistische systeemtherapie

E-mail: ingmar@insideblooming.nl | insta: [@ingmar_insideblooming](https://www.instagram.com/ingmar_insideblooming)

www.insideblooming.nl



Een woord vooraf:

Je hebt zojuist een energetische behandeling gehad. Misschien voel je je licht, of juist zwaar. Misschien heb je tranen die je niet kunt plaatsen, of een rust die je niet kent. Misschien weet je niet precies wat je voelt - alleen dat er iets is verschoven. Dat kan allemaal kloppen.

Een NEI-sessie of een energetische behandeling werkt op lagen die dieper gaan dan je bewuste gedachten. Het zenuwstelsel, het celgeheugen, het onbewuste - ze zijn allemaal aangeraakt. En wat er in gang is gezet, gaat niet stoppen op het moment dat je de praktijkdeur achter je dichttrekt. De echte doorwerking begint na de sessie, ik zeg altijd 20% gebeurt tijdens de sessie en de andere 80% de dagen daarna.

Deze gids is bedoeld om je te ondersteunen in de periode na de sessie. Geen medisch document - maar wat inzichten in mogelijke reacties en om je wat handvatten te geven voor thuis.

Zie het vooral als een uitnodiging om naar jezelf te luisteren. Wat merk je op? Wat heb je nodig?

Er staan verschillende oefeningen in beschreven, je mag zelf voelen of uitproberen wat bij jou past

"Vertrouw op wat er beweegt in jou." "Het is geen toeval, het is heling." En je hoeft het niet allemaal meteen te begrijpen.

Inhoud

Deel 1: Wat gebeurt er in jouw lichaam na een behandeling

Deel 2: De eerste 48 uur thuis.

Deel 3: Aardingsoefeningen voor de eerste 7 dagen.

Deel 4: Integratie dagboek.

Deel 5: Transformatie belichamen in het dagelijks leven - anker oefeningen.

Deel 6: Luisteren naar je lichaam.

Deel 7: Jij bent veranderd, je omgeving niet. Tips om hiermee om te gaan.

Deel 8: Dagelijkse oefeningen die je kunnen helpen om te vertragen en bewuster te worden.

Tot slot

DEEL 1

Wat er in jou gebeurt na de behandeling

De fysiologie van integratie - waarom je je anders voelt

Tijdens je behandeling zijn blokkades losgemaakt die diep opgeslagen lagen in je celgeheugen en onbewuste systeem. Het opheffen van zo'n blokkade lijkt op het opgooien van stof: de energie gaat weer stromen, dat stof gaat zijn plek zoeken en langzaam neerdwarmen. *Het heeft even tijd nodig om te stabiliseren.*

De kern van wat er lichamelijk gebeurt, zit in je autonome zenuwstelsel. De meeste mensen stappen een behandeling binnen in een chronische staat van overleving - het zenuwstelsel actief in de vecht-, vlucht- of bevries modus. Stress, onverwerkte emoties en ingesleten patronen houden die stand jaar na jaar actief, waardoor het lichaam nauwelijks toekomt aan diepgaand herstel.

Tijdens de sessie wordt je systeem uitgenodigd om te schakelen: van overleving naar herstel. Van aangestuurd worden door het sympathische zenuwstelsel, naar het parasympathische zenuwstelsel - de stand voor rust, celvernieuwing en vertering.

Die plotselinge omslag verklaart de loodzware vermoeidheid die veel mensen direct na een sessie voelen. Je lichaam krijgt eindelijk toestemming om te rusten en achterstallige hersteltijd in te halen. Dat is geen verslechtering - dat is een biologisch noodzakelijk en diep helend proces.

Tegelijkertijd laten cellen die rondom een emotionele blokkade opgeslagen afvalstoffen hebben opgehoopt, die stoffen los in de bloedbaan. Het lymfesysteem en de uitscheidingsorganen gaan hard aan het werk om dit af te voeren. Dat proces - in de complementaire geneeskunde ook wel de helende reactie genoemd - verklaart veel van de fysieke reacties die je de eerste dagen kunt ervaren.

Wat je kunt ervaren in de dagen na je sessie:

- Intense vermoeidheid, of juist een lichte euforie - beide zijn normaal
- Lichte hoofdpijn, spierpijn of een griepig gevoel (afvalstoffen die worden afgevoerd)
- Emoties die zomaar opkomen: huilen zonder reden, oude boosheid, diepe rust of plotselinge helderheid

- Levendige, intense of verwarrende dromen
- Een gevoel van desoriëntatie - alsof je jezelf net iets minder goed herkent. Dat klopt.
- Veranderingen in je stoelgang, transpiratie of slaappatroon

Onthoud dit: *Al deze reacties zijn tekenen dat jouw systeem actief aan het transformeren is. Ze zijn geen reden tot zorg - ze zijn bewijs dat er iets echt bewogen heeft. Geef jezelf de ruimte om dit te doorvoelen zonder het weg te willen maken.*

DEEL 2

De eerste 48 uur thuis

De eerste 48 uur na je sessie zijn kostbaar. Je energiesysteem is open, gevoelig en uiterst vatbaar voor prikkels en invloeden van buitenaf. Dit is het moment om jezelf actief te beschermen en te voeden. Niet als extra taak erbij - maar als de meest directe en krachtige vorm van zelfzorg die er is.

Wat je in deze fase thuis doet, bepaalt voor een groot deel hoe diep en duurzaam de verschuiving van de sessie zich verankert in je fysieke werkelijkheid.

1. Veel en bewust drinken

Dit is het allerbelangrijkste van de eerste 48 uur. De energetische verschuivingen zorgen voor een reactie waarbij cellen opgeslagen afvalstoffen loslaten in de bloedbaan. Als je te weinig drinkt, hopen deze stoffen zich snel op en kan je last krijgen van zware hoofdpijn, misselijkheid, spierpijn en extreme vermoeidheid.

Drink voornamelijk lauw tot warm water en milde kruidentheeën.

Vermijd de eerste 48 uur volledig: koffie, zwarte thee, energie dranken, frisdranken en alcohol. Deze middelen prikkelen het zenuwstelsel, drogen het lichaam uit en verstoren het zojuist geactiveerde herstelproces.

2. Warm en aardend eten

Na een sessie is je energiesysteem topzwaar: Er is veel activiteit in de emotionele en mentale lagen. Om de energie terug te brengen naar het fysieke lichaam heeft je systeem warme, aardende voeding nodig.

Eet in de eerste 48 uur het liefst: warme soepen, stoofpotten met wortelgroenten (zoete aardappel, pastinaak, wortel, bietjes), volkoren granen, gestoomde groenten.

Vermijd: rauwkost, koude salades, ijskoude dranken, zware bewerkte suikers. Deze koelen en verstrooien de energie die je nu juist naar je basis wilt brengen.

3. Een zoutbad of voetenbad

Zout heeft een unieke, absorberende werking op zowel fysiek als energetisch niveau. Een warm bad of voetenbad met Epsomzout (magnesiumsulfaat) of Keltisch zeezout helpt de

elektromagnetische ladingen en zware energieën die tijdens de sessie naar de oppervlakte zijn gekomen, via de huid af te voeren. Het magnesium in Epsomzout ontspant bovendien de fysieke spierspanning die vaak nauw samenhangt met emotionele blokkades.

Gebruik een grote handvol Epsomzout in een warm bad. Blijf 20 minuten liggen. Spoel daarna af met koud of lauwwarm water. Doe dit als het kan de avond na je sessie.

4. Bewust douchen: de dagelijkse energetische reset

Bewust douchen klinkt simpel, maar is een van de krachtigste en meest toegankelijke vormen van energetische reiniging die er zijn. Het water werkt niet alleen fysiek reinigend - het heeft ook een magnetisch-oplossend effect op de energie die je gedurende de dag onbewust opneemt van anderen en je omgeving.

De bewuste doucheroutine:

Zet de kraan aan. Terwijl het water over je heen stroomt, adem je een keer diep in en zeg je innerlijk (of hardop): "Alles wat niet van mij is, gaat nu mee het water in."

Visualiseer dat alle indrukken van de dag - de kantoor sfeer, de emoties van anderen, de onverwerkte spanning - als een donkergrijze stroom van je schouders afglijdt en via het putje verdwijnt. Adem rustig uit. Voel hoe je eigen energie terugkomt.

Dit is geen bijgeloof - het is een gerichte aandachtsoefening die het zenuwstelsel instrueert om de herstelstand in te gaan.

5. Bescherm je zenuwstelsel

Grote sociale bijeenkomsten, intense films, het nieuws, urenlang scrollen op social media of zwaar sporten jagen de adrenaline en cortisol direct weer omhoog. Dit overruled het zojuist geactiveerde parasympathische herstelproces.

Houd de avond na de sessie zo rustig mogelijk. Een wandeling in de natuur zonder telefoon, stille of rustgevende muziek, een warm bad, lichte lectuur. Rust is in deze delicate fase geen overbodige luxe - het is de actieve integratie zelf, dus een echte aanrader.

Onthoud: Je zenuwstelsel heeft net een grote omschakeling gemaakt. Alles wat je in de eerste 48 uur aan rust en zacht contact met jezelf geeft, werkt direct door in de diepte en duurzaamheid van de transformatie.

DEEL 3

De aardingsoefening voor de eerste 7 dagen

Na een energetische behandeling kan er veel energie actief zijn in de hogere chakra's en de emotionele laag - wat zorgt voor dat zweefgevoel, die desoriëntatie, of het gevoel dat je "niet helemaal in je lichaam zit". De onderstaande oefening brengt de energie terug naar het fysieke, naar de aarde, naar je basis.

Je kunt deze oefening de eerste zeven dagen tweemaal daags doen: direct 's ochtends bij het opstaan, en vlak voor het slapengaan. Elke keer duurt het vijf minuten.

STAP 1 - JE HOUDING

Ga rechtop zitten op een stoel. Voeten plat en stevig op de grond, geen benen over elkaar. Handen losjes in de schoot. Schouders bewust laten zakken. Kin iets ingetrokken zodat de nek lang wordt. Sluit je ogen.

STAP 2 - VOEL DE GROND

Breng al je aandacht naar je voetzolen. Voel het contact met de grond. Druk even bewust met je voetzolen naar beneden. Voel de stevigheid onder je. Laat je aandacht hier minstens 30 seconden rusten.

STAP 3 - JE ADEM

Adem in 4 tellen diep in naar de onderbuik - niet naar de borst. Voel je buik uitzetten. Houd de adem dan 2 tellen zacht vast. Adem vervolgens in 6 tellen langzaam en volledig uit via je mond. Herhaal dit ritme de gehele oefening.

STAP 4 - DE VISUALISATIE

Visualiseer tijdens elke lange uitademing: vanuit je voetzolen groeien er stevige, diepe boomwortels de aarde in. Hoe verder ze wortelen, hoe rustiger jij wordt. Alle oude, losgelaten energie - spanning, verdriet, verwarrende gedachten - stroomt als een grijze stroom via die wortels omlaag. De aarde ontvangt alles en neutraliseert het liefdevol. Jij hoeft niets vast te houden.

STAP 5 - HET AFSLUITEN

Na vijf minuten haal je drie keer bewust adem. Bij de laatste uitademing stel je je voor dat er vanuit de aarde een warme, gouden stroom omhoog komt via je voetzolen - door je benen, je romp, tot aan je kruin.

Dit is jouw eigen, stabiele energie die terugkeert. Open langzaam je ogen.

Wat doet deze oefening?

Het bewust richten van aandacht op de voetzolen en de adem activeert het parasympathische zenuwstelsel - dat is de stand voor rust en herstel. De langere uitademing (6 tellen) activeert specifiek de nervus vagus, de hersenzenuw die direct verantwoordelijk is voor de ontspanning reactie van het hele lichaam. De visualisatie van de boomwortels is geen fantasie - het is een gerichte neurobiologische instructie die het zenuwstelsel daadwerkelijk instrueert om te kalmeren en te verankeren.

DEEL 4

Het integratie dagboek

Een van de krachtigste dingen die je kunt doen in de integratiefase is schrijven. Niet mooi, niet netjes - maar eerlijk, ongefilterd, rauw. Schrijven brengt het onbewuste naar het wakkere bewustzijn. Het maakt inzichtelijk wat er beweegt. En het versnelt de integratie aanzienlijk.

Neem een leeg schrift dat echt voor dit doel bestemd is. Leg het naast je bed.

In de avond voor het slapengaan (5 minuten)

Schrijf kort op:

- Welke fysieke sensaties waren vandaag het meest aanwezig? (spanning, vermoeidheid, tintelingen, rust)
- Welke emotie of stemming domineerde de dag?
- Was er een moment waarop ik de oude reflex voelde opkomen - en hoe ging ik daarmee om?
- Wat ben ik vandaag dankbaar voor?

Richtlijn: Schrijf zonder censuur. Geen mooie zinnen, geen oordelen over jezelf. Het gaat om een ongefilterde stroom. Zelfs als je alleen schrijft "Ik weet het niet" of "Ik voel niets" - schrijf het op. Dat is ook informatie.

's Ochtends direct bij het wakker worden (3 minuten)

Nog voor je opstaat, nog voor je telefoon pakt, schrijf je alles op wat je nog weet van je dromen:

- Beelden - ook losse flarden, kleuren, gezichten
- Gevoelens - de sfeer of emotie van de droom
- Symbolen - alles wat opviel, hoe vreemd ook
- Je lichamelijk gevoel bij het wakker worden - zwaar, licht, ontroerd, rustig?

Maak je geen zorgen als je niets onthoudt. Dat betekent niet dat er niets is verwerkt - integendeel. Soms werkt het onbewuste zo diep dat het niet direct toegankelijk is voor het wakkere bewustzijn. Schrijf dan gewoon op hoe je je voelt.

Het schrijf- en verbrandingsritueel

Als er tijdens de sessie een specifieke belemmerende overtuiging of emotie naar voren is gekomen - bijvoorbeeld "Ik mag er niet zijn", een weggestopte boosheid, of een oud patroon - dan is een schrijfritueel een krachtige manier om het loslaten te bekrachtigen.

Hoe het werkt:

1. Schrijf een ongefilterde brief aan de overtuiging, de situatie of de persoon. Alles wat pijn doet, frustreert of dwars zit - zet het zonder remming op papier.
2. Bedank de overtuiging of situatie voor de bescherming die het ooit bood - want elke blokkade ontstond ooit als een overlevingsstrategie.
3. Verklaar plechtig dat je deze bescherming niet meer nodig hebt en de energie loslaat.
4. Verbrand de brief op een veilige plek (vuurkorf, vuurvaste schaal) of scheur hem volledig en geef hem mee met stromend water.

Dit fysieke handelen geeft de psyche een krachtig, onuitwisbaar signaal: het is klaar.

DEEL 5

De transformatie belichamen in het dagelijks leven

Een behandeling opent een deur. Maar jij moet er zelf doorheen lopen. Belichaming = het werkelijk leven van de verschuiving - is geen abstracte spirituele oefening. Het is neurobiologie in actie.

Elke keer dat je een nieuwe reactie kiest in plaats van de oude reactie, versterk je een nieuw neurologisch pad in je brein. Elke keer dat je de oude reflex volgt zonder er bewust van te zijn, versterkt het oude pad. Zo simpel - en zo uitdagend - is het.

Fysieke anker oefeningen: de transformatie in je dagritme weven

Een nieuwe overtuiging blijft te abstract als die niet gekoppeld wordt aan het fysieke, dagelijkse leven.

Anker oefeningen koppelen de nieuwe energie aan alledaagse handelingen die je al tientallen keren per dag doet - zodat de transformatie vanzelf gaat leven zonder dat je er bewust aan hoeft te denken.

Het deurklink-anker

Elke keer dat je thuis of op het werk een deurklink vastpakt om een ruimte te betreden, is dat het fysieke signaal. Laat je schouders bewust zakken. Voel je voeten. Adem één keer rustig in. En neem je nieuwe intentie mee de ruimte in.

Het water-anker

Elke keer dat je een slok water neemt, visualiseer je kort dat de nieuwe, congruente frequentie door elke cel van je lichaam stroomt. Dit verankert de transformatie op cellulair niveau én zorgt ervoor dat je bewust blijft drinken.

Het borst-kloppen

Klop drie keer zacht boven op je borstbeen als je een belangrijk thema of intentie wilt verankeren. Dit activeert direct het thymus gebied - een energetisch centrum dat sterk verbonden is met eigenwaarde en zelf regeneratie.

De bewuste stap

Terwijl je van de ene naar de andere ruimte loopt, adem je bij elke stap bewust iets los:
"Met deze stap laat ik de spanning van dat gesprek los." Je gebruikt de beweging als een ritueel van loslaten en opnieuw beginnen.

DEEL 6

Luisteren naar je lichaam

Je lichaam reageert altijd sneller dan je hoofd. Lang voordat je gedachten een situatie hebben geanalyseerd, heeft je zenuwstelsel al een oordeel geveld. Het hoofd kan argumenten rationaliseren, grenzen negeren, ja zeggen als nee het antwoord is. *Maar het lichaam liegt nooit.*

Door bewust te leren luisteren naar de fysieke signalen van je lichaam, voorkom je dat je over je eigen grenzen heen gaat of keuzes maakt die niet congruent zijn met wie je werkelijk bent. Dit is somatische intelligentie - en het is een vaardigheid die je kunt trainen.

Het innerlijke verkeerslicht

Raadpleeg dit verkeerslicht op cruciale momenten: bijvoorbeeld vlak voor je een vergadering inloopt, als er een live verzoek wordt gedaan, of als je een belangrijke keuze moet maken. Het is een micro-check van slechts een paar seconden:

- GROEN - Ruimte

Wat je voelt: Borstkas voelt open en ruim. Schouders hangen laag. Kaken zijn los. Ademhaling stroomt vrij en diep naar de buik. Er is een gevoel van nieuwsgierigheid, rust of gezonde zin.

Wat je doet: Dit is een groen licht. De richting klopt. Je kunt vol vertrouwen doorgaan, akkoord gaan of de actie inzetten.

- ORANJE - Vertraging en Onderzoek

Wat je voelt: Lichte twijfel. Subtiële druk op de borst. Een zwevend gevoel in de maag of een actieve onrust in de buik.

Wat je doet: Pauzeer. Vraag jezelf: is dit angst voor herhaling van oud trauma - of is het de tintelende spanning van iets nieuws en waardevols? Bij het laatste: adem, en zet de stap. Koop tijd met: "Ik kom er vanavond op terug."

- ROOD - Grens en Weerstand

Wat je voelt: Keel knijpt dicht. Kaken klemmen op elkaar. Maag trekt samen in een koude verkramping. Acute reflex om fysiek achteruit te wijken. Dit voelt zwaar, verstikkend.

Wat je doet: Dit is een absolute grens. Stoppen. De situatie parkeren. Je grens uitspreken - al is het via een bericht. Doorlopen betekent roofoverval plegen op je eigen systeem.

Niet elke spanning is een stop-signaal.

Wanneer je voor iets nieuws staat - een carrièreswitch, een kwetsbare grens aangeven, een spannend gesprek - reageert het lichaam logischerwijs met spanning. Dat is geen biologische "nee". Dat is de energie die nodig is om uit de comfortzone te stappen. Train jezelf om te voelen of de spanning je klein en beklemd maakt (rood) - of dat het een actieve, vibrerende spanning is die uitnodigt tot beweging (oranje). In het laatste geval is de spanning juist de brandstof.

DEEL 7

Jij bent veranderd. Je omgeving nog niet. Hierbij wat tips voor hoe je hier mee om kunt gaan.

Dit is iets waar veel mensen niet op voorbereid zijn: wanneer jij wezenlijk verandert, verandert de ongeschreven dynamiek in je relaties. Je partner, je gezin, collega's - ze zijn gewend aan de "oude" jij. Zodra jij anders reageert, kunnen zij onbewust proberen je terug te duwen in de oude rol. Niet uit kwaadwilligheid - maar omdat dat voor hen vertrouwd en comfortabel is.

Weerstand uit de omgeving is geen teken dat je iets verkeerd doet. Het is de bevestiging dat je transformatie echt effect heeft op het systeem om je heen.

Creëer thuis een fysieke "ankerplek" - een specifieke stoel, een meditatiekussen, een hoekje in de kamer - die uitsluitend voor jouw eigen oplaadmomenten is. Die plek laadt zichzelf op met jouw energie en helpt je zenuwstelsel snel om te schakelen naar rust zodra je er zit.

Grenzen stellen: vijf concrete technieken

1. Spreek nooit vanuit acute stress

Als je hart bonkt of je ademhaling hoog en snel zit, praat je vanuit je oude overlevingsmechanisme - niet vanuit je nieuwe ik. Breng eerst aandacht naar je voeten, adem 4 tellen in en 6 tellen uit. Dan pas geef je antwoord.

2. De ik-boodschap

Niet: "Jij geeft mij stress." Maar: "Ik merk dat ik momenteel weinig energie heb." "Ik voel dat ik nu rust nodig heb." Houd de boodschap volledig bij jezelf en je eigen fysieke waarneming. Dit voorkomt conflict en houdt je in je kracht.

3. De kras-in-de-plaat-techniek

Formuleer één heldere, korte zin met je grens. Als de ander in weerstand schiet, ga je niet in discussie en verander je geen enkel woord. Je herhaalt simpelweg exact dezelfde zin op een rustige, monotone toon.

Voorbeeld: "Ik heb besloten dit weekend thuis te blijven." - "Ja maar..." - "Ik begrijp dat je dat jammer vindt, en ik heb besloten dit weekend thuis te blijven."

4. De kooptijd-reflex

Spreek met jezelf de vaste regel af dat je nooit meer direct live antwoord geeft op grote verzoeken.

Gebruik een vaste zin: "Ik hoor je vraag, ik kom er vanavond bij je op terug." Dit doorbreekt de automatische "ja" van het zenuwstelsel.

5. De emotionele splitsing

Als je een grens stelt, voel je in het begin bijna altijd een golf van schuldgevoel of ongemak. Dat voelt als bewijs dat je iets verkeerd doet. Maar dat is het niet. Zeg innerlijk: "Dit schuldgevoel is de restspanning van mijn oude patroon dat nu aan het loslaten is." Koppel het gevoel los van je actie. Je mag het ongemak voelen én toch voet bij stuk houden.

Als live praten nog te spannend is:

In het begin kan de spanning zo groot zijn dat spreken simpelweg nog niet lukt. De keel slaat dicht. Je hebt een black-out. Dat is oké - het is geen zwakte, maar het zenuwstelsel dat nog aan het leren is.

Je kunt je grens ook uitspreken via een bericht. Houd het kort, zakelijk, en uitsluitend bij jezelf: geen beschuldigingen, geen over-analyse, geen verontschuldigingen. Gewoon: wat jij ervaart en wat je nodig hebt.

DEEL 8

Dagelijkse oefeningen die je zouden kunnen helpen (5 minuten per dag)

Kies elke dag één van de onderstaande vijf oefeningen. Niet allemaal tegelijk - dat werkt averechts. Eén oefening, elke dag, consequent. Dat is wat het verschil maakt. probeer uit en voel wat bij jou past.

Deze oefening kun je eigenlijk de hele dag door inzetten om in het hier en nu te zijn, om te vertragen.

In te zetten tijdens het wandelen, als je in een ruimte bent of voordat je gaat slapen. Deze oefening kan overal

- Zien: noem 3 dingen die je ziet.
- Voelen: noem 3 dingen die je op je huid voelt.
- Horen: noem 3 dingen die je hoort, ver weg of dichtbij
- Ruiken: wat ruik je?
- Proeven: wat proef je?

Oefening 1: De Dagstart & Dagsluiting

OCHTEND - 2 minuten

Direct bij het opstaan. Voeten plat en stevig op de grond naast het bed. Leg één hand op je hart, de andere op je buik. Sluit je ogen. Adem drie keer diep in en uit. Spreek daarna driemaal hardop je nieuwe overtuiging of intentie uit. Niet fluisteren - hardop. Je zenuwstelsel reageert op geluid vanuit het lichaam.

Voorbeelden: "Ik mag er zijn." / "Ik sta stevig in mijn eigen kracht." / "Vandaag kies ik voor mijzelf." Voel hoe het klinkt. Voel de trilling in je borst.

AVOND - 3 minuten

Vlak voor het slapengaan. Zit of lig. Adem een paar keer langzaam en volledig uit. Visualiseer dat alle indrukken, energieën en emoties van de dag bewust via je voeten de aarde ingaan - alles wat niet van jou is. Sluit af met drie concrete dingen waar je die dag dankbaar voor bent. Ze mogen klein zijn: de zon, een fijn gesprek, het moment dat je "nee" zei.

Oefening 2: De Somatische Shake-out & Bodyscan

OCHTEND - 2 minuten

Stap naast je bed. Sta rechtop. Schud gedurende 1 minuut los: armen, handen, schouders, benen, knieën, het hele lijf. Dit is geen dans - het is een reset. Schudden activeert het zenuwstelsel en helpt de slaap-stijfheid - en alle energie die je tijdens de nacht-verwerking hebt losgelaten - letterlijk af te schudden. Sta daarna 1 minuut stilstaan en voel de energiestroom door je lichaam.

AVOND - 3 minuten

Lig in bed. Scan in gedachten het lichaam van de kruin tot de tenen - langzaam, zonder oordeel. Bij elk lichaamsdeel adem je bewust uit en geef je bewust toestemming aan de spanning om los te laten in het matras. Kruin - voorhoofd - kaken - nek - schouders - armen - handen - borst - buik - heupen - benen - voeten. Laat het matras alle resterende spanning dragen.

Oefening 3: De Vertraagde Ademhaling

OCHTEND - 2 minuten

Zit rechtop. Adem 2 minuten lang in een vast ritme: 4 seconden in door de neus, 4 seconden uit door de mond. Dit ritme balanceert de beide hersenhelften, brengt focus en kalmeert het zenuwstelsel voor de start van de dag. Tel in je hoofd of gebruik een timer. Laat de gedachten passeren zonder ze vast te houden.

AVOND - 3 minuten

De 4-7-8 ademhaling: 4 seconden in door de neus - 7 seconden vasthouden - 8 seconden hoorbaar uitblazen via de mond (als een zucht). Doe dit 4 tot 6 ronden. Dit specifieke patroon forceert het zenuwstelsel direct in de parasympathische herstelstand en bereidt het lichaam voor op diepe slaap. Het is ook direct inzetbaar in acute stress momenten overdag.

Oefening 4: De Braindump & Mentale Prullenbak

OCHTEND - 2 minuten

Pak bij je eerste koffie of thee een briefje. Schrijf driemaal je kernwoord of focus voor vandaag op. Kies één woord dat resoneert: Rust. Grenzen. Aanwezig. Kracht. Vrijheid. Vertrouwen. Leg het briefje de hele dag op een plek waar je het kunt zien. Elke keer dat je het ziet, is het een micro-reminder voor je zenuwstelsel.

AVOND - 3 minuten

Schrijf 2 minuten lang alles ongefilterd op papier: resterende to-do's, losse gedachten, frustraties, pieker punten, dingen die je niet loslaat. Alles eruit. De laatste minuut sluit je je ogen, adem je diep uit en zeg je innerlijk: "Dit is alles voor vandaag." "Ik laat het hier." Je legt de pen neer. De dag is klaar. Niet opslaan in je hoofd.

Oefening 5: Het Zintuiglijke Anker

OCHTEND - 2 minuten

Kies een vast ochtendmoment: onder de douche, bij het openen van de gordijnen, tijdens de eerste minuut buiten. Richt je aandacht volledig op drie zintuiglijke waarnemingen tegelijkertijd; Wat voel je? (temperatuur, textuur, lucht)

- Wat hoor je? (vogels, verkeer, stilte)

- Wat zie je? (licht, kleur, beweging).

Dit haalt je direct uit het piekerhoofd en brengt je in het aanwezige, levende lichaam. Twee minuten volledige aanwezigheid.

AVOND - 3 minuten

Sluit je ogen. Haal de drie mooiste, fijnste of meest succesvolle momenten van de dag terug voor de geest. Herbeleef het positieve gevoel in je lichaam alsof het nu opnieuw gebeurt - voel de warmte, de rust, de trots, de verbinding. Laat je hiermee in slaap vallen. Wat de laatste gedachte is voor het slapengaan, verwerkt het brein het meest intensief gedurende de nacht.

Tot slot

Heling betekent niet dat je een perfecte therapeut hebt gevonden die levenslang alle stormen voor je opvangt. Het gaat er juist om dat je, met liefdevolle steun naast je, steeds meer gaat ervaren dat je eigen basis stevig genoeg is. Dat je leert vertrouwen op wat je voelt, op je eigen kracht, en je eigen wijsheid.

Uiteindelijk ben jij zelf het instrument. Niet de biotensor, maar jij.

Vragen of iets wat je bezighoudt?

Je kunt altijd een bericht sturen.

WhatsApp: +31620113343

E-mail: ingmar@insideblooming.nl

Instagram: [@ingmar_insideblooming](https://www.instagram.com/ingmar_insideblooming)

By Ingmar | est. 2026

Ingmar | inside blooming | NEI & holistisch systeemtherapie



