



INHOUD

INTRODUCTIE	7
BEGRIJP JE ZENUWSTELSEL	9
DE POLYVAGAALTHEORIE: EEN NIEUWE KIJK OP STRESS	10
MOVE	16
BREATHE	24
MEDITATE	34
SOUND & SENSES	42
RELAX	52
30 DAGEN RESET	65
NAMASTE	75





INTRODUCTIE

Er was een tijd waarin ik dacht dat druk zijn de normaalste zaak van de wereld was. Ik stond altijd aan, was altijd bezig en stond altijd klaar voor iedereen om me heen. Ik was er ook nog eens goed in, productief en gedreven en vol energie, totdat mijn lichaam op een gegeven moment liet weten dat de grens bereikt was.

Eerst kreeg ik spit, toen een hernia, daarna de ziekte van Crohn en uiteindelijk baarmoederhalskanker. Alsof mijn lichaam steeds luider begon te schreeuwen wat ik zelf lange tijd had genegeerd. Op het moment dat de diagnose kanker viel, voelde ik een verrassende helderheid in mezelf ontstaan. Een moment waarop ik dacht: nu is het genoeg geweest.

Ik keerde terug naar wat altijd al in mij aanwezig was, maar nooit de aandacht had gekregen die het verdiende: bewegen, ademen, mediteren en ontspannen. Yoga en meditatie vormden altijd al een rode draad door mijn leven, en op dat kantelpunt groeiden ze uit van een hobby tot mijn medicijn.

En er gebeurde iets wat ik niet had verwacht: de klachten verdwenen, één voor één, en ik leerde wat mijn lichaam al die jaren had geprobeerd mij te vertellen. Mijn zenuwstelsel stond chronisch aan en de sleutel om mijn zenuwstelsel te ondersteunen had ik al die tijd zelf in handen.

Sindsdien is mijn leven er anders uit gaan zien. Ik verdiepte me in het zenuwstelsel, de polyvagaaltheorie, yoga, ademhaling, meditatie en ontspanning. Alles wat ik leerde, paste ik eerst toe op mezelf en later op de mensen die ik heb mogen begeleiden.

Zo ontstond stap voor stap RESET. Een praktische methode die je leert hoe je jouw zenuwstelsel kunt ondersteunen, zodat je bewuster leert schakelen tussen inspanning en herstel en meer rust, energie en kwaliteit van leven ervaart.

Reguleren gaat over veel meer dan minder stress. Het helpt je om bewust te schakelen tussen inspanning en herstel. Daardoor ontstaat ruimte. Een lichaam dat vrijer beweegt. Een helderder hoofd. Meer energie. Meer kwaliteit van leven.

In dit boek deel ik de kennis en praktische tools die mij hebben geholpen. Ik hoop dat ze jou helpen om dezelfde eerste stap te zetten.

Liefs, Evalien





Sympathisch → Actie & Energie

Het sympathische zenuwstelsel is je actiesysteem. Bij dreiging, echt of ervaren, mobiliseert je lichaam razendsnel energie. Je hartslag stijgt, je spieren spannen aan, je ademhaling wordt sneller en oppervlakkiger. Een briljant overlevingsmechanisme. In het dagelijks leven reageert je zenuwstelsel vaak precies hetzelfde. Een deadline, een conflict, lawaai of een lastig gesprek; je zenuwstelsel reageert alsof er direct gevaar is. Blijft je zenuwstelsel hier te lang in hangen, dan raak je uitgeput. Je herkent het aan: rusteloosheid, een vol hoofd, snel geïrriteerd zijn, het gevoel dat je 'aan' staat maar niet weet waarvoor.

Dorsale vagus → Terugtrekken & Opladen

Dit is het oudste deel van ons zenuwstelsel. Een oeroud overlevingsmechanisme dat bij extreme dreiging of overweldiging het lichaam in immobilisatie brengt. Je kent dit gevoel misschien: volledig leeg, afwezig, emotioneel vlak. Alsof je er niet echt bij bent. Geen energie, een zwaar gevoel, moeite om in beweging te komen. Ook dit is een beschermingsreactie van je zenuwstelsel. Je lichaam probeert energie te besparen wanneer het zich overweldigd voelt. Ook hier kun je leren om je zenuwstelsel stap voor stap weer in beweging te brengen.



Ventrale vagus

Veilig & Verbonden



Sympathisch

Vechten of Vluchten



Dorsale vagus

Bevriezing & Shutdown

Maar het meest bijzondere feit: ongeveer 80% van de signalen gaat van het lichaam naar de hersenen, niet andersom.

Jouw lichaam vertelt jouw brein hoe het zich voelt. Niet andersom. Dat betekent dat je via je lichaam direct invloed kunt uitoefenen op hoe je je voelt. Door bewust gebruik te maken van je ademhaling, beweging, klank of warmte geef je jouw zenuwstelsel signalen van veiligheid.

De nervus vagus reageert direct op signalen van je lichaam en jij kunt die signalen bewust sturen. Vagale tonus zegt iets over hoe flexibel jouw zenuwstelsel kan schakelen tussen inspanning en herstel. Hoe hoger je vagale tonus, hoe veerkrachtiger je bent, hoe beter je stressreactie, hoe sneller je herstelt. En het mooiste: vagale tonus is trainbaar. Precies zoals je spieren traint in de sportschool, train je je zenuwstelsel met de oefeningen in dit boek.