



4 dagen me-time

Een e-book om thuis bij jezelf te komen

In een wereld vol prikkels, verwachtingen en constante beweging vergeten we soms hoe het voelt om écht thuis te zijn in onszelf. Zeker als vrouw – en misschien ook als moeder – draag je veel. Voor anderen. Voor het gezin. Voor alles wat “moet”.

Maar wat als je even stopt?
Dit e-book is jouw zachte reset.

Een uitnodiging om in 4 dagen terug te keren naar rust, overzicht, energie – en vooral: naar jouw ritme. Elke dag geef ik je een kleine, liefdevolle opdracht die ruimte creëert in je hoofd, je lichaam, je energie en je ziel. Geen to-do's of perfectie, maar momenten van bewustzijn, beweging en verbinding.

Elise

Dag 1 Ruimte in je hoofd

We beginnen bij het begin: je hoofd. Want je hoofd is vaak het drukste deel van je systeem. Gedachten, zorgen, ideeën, to-do's, gesprekken, verwachtingen, angsten – alles vindt daar zijn weg.

Zeker als moeder, of als vrouw die veel voelt en geeft, kun je onbewust veel méédraagt in je hoofd.

Mentale onrust ontstaat wanneer je systeem té vol zit. Het is alsof je hersenen constant open tabbladen draaien: piekeren over wat nog moet, herkauwen van dingen die je anders had willen doen, twijfelen, plannen, scrollen, herinneren, vergeten. En dat alles door elkaar.

Deze mentale overbelasting heeft ook fysieke gevolgen. Denk aan:

Een gespannen kaken of schouders
Slecht inslapen of onrustige dromen
Het gevoel alsof je nooit echt uitstaat
Kort lontje of emotionele labiliteit
Moeilijk kunnen focussen
Je snel overweldigd voelen door prikkels

Je hoofd kan als een soort commandocentrum functioneren, maar als het te veel zendt en te weinig luistert, verlies je de verbinding met je lijf en je intuïtie.

Vandaag ga je dus leren: je hoeft niet álles op te lossen of te onthouden. Je mag ruimte maken.

Hoe druk is jouw hoofd echt?



Sta even stil.
Adem diep in.
Sluit je ogen.

En stel jezelf deze vragen:

Welke gedachten komen steeds terug, ook al wil ik ze loslaten?

Heb ik de neiging om alles te willen ‘snappen’ of controleren met mijn hoofd?

Wat zijn de grootste bronnen van mentale ruis in mijn leven?

Wanneer voel ik me wél mentaal helder en ontspannen?

Wat zou ik vandaag kunnen laten liggen, zonder dat de wereld instort?

Schrijf je antwoorden op, zonder oordeel. Alleen observeren is al helend.

Mentale opruiming – de ‘brain dump’

We gaan ruimte maken in je hoofd. Niet door te analyseren, maar door te legen. Je mag het zien als een energetische reiniging van je bovenkamer.

Stap 1 – Schrijven zonder filter

Pak een vel papier of open een document. Zet een timer op 10 minuten.

Schrijf alles op wat in je hoofd zit.

Niet netjes, niet logisch, niet per se leesbaar. Gewoon alles wat je denkt, voelt, nog moet doen, wat je stoort, waar je aan twijfelt. Blijf schrijven. Ook als je even niet weet wat. Dan schrijf je: “Ik weet nu even niets.” Tot er weer iets komt.

Stap 2 – Adem en voel

Leg je pen neer. Adem diep in.

Lees niet terug wat je schreef. Kijk er gewoon even naar.

En stel jezelf dan deze vraag:

“Wat hiervan is van mij? En wat mag ik nu loslaten?”

Voel wat naar je terugkeert en wat naar de achtergrond mag verdwijnen.

Stap 3 – Loslaten

Scheur het papier in stukken, stop het in een doosje of verbrand het ritueel (veilig).

Je laat hiermee symbolisch de ruis los.

Afsluiting – Een simpele visualisatie



Sluit je ogen nog even.

Stel je een blauwe lucht voor. Jouw hoofd is de lucht.

Gedachten zijn wolken. Sommige groot, sommige klein.

Zie ze komen. En weer gaan.

Je hoeft niets vast te houden. Alleen maar te ademen.

Vandaag heb je ruimte gemaakt.

Morgen gaan we van denken naar voelen: naar je lichaam, je
intuïtie, je energie.

Maar voor nu...

Kies rust. Zet zachte muziek op. Of niets. Wees even alleen met
jezelf. Je bent veilig in je stilte.

Dag 2 Ruimte in je Lichaam

Je lichaam is als een archiefkast van ervaringen. Iedere spanning, emotie of indruk die je niet bewust verwerkt, wordt ergens opgeslagen. Vaak zonder dat je het doorhebt. Een frons die blijft hangen. Opgetrokken schouders. Een kramp in je buik.

Soms is die spanning niet eens van jou. Je neemt het over van je omgeving: partner, kind, collega, ouders. Zeker als je hooggevoelig bent of veel verantwoordelijkheid voelt, gebeurt dit ongemerkt.

Hooggevoeligheid (HSP) betekent dat je zenuwstelsel anders werkt. Prikkel – zoals geluid, sfeer, gezichtsuitdrukkingen, spanningen in een ruimte – komen dieper binnen en worden uitgebreider verwerkt. Je voelt niet alleen wat iemand zegt, maar ook wat diegene níét zegt. Je merkt het wanneer iemand zich afsluit, zich niet goed voelt of iets achterhoudt – vaak eerder dan die persoon zelf.

Dat maakt je gevoelig, maar ook wijs, intuïtief en opmerkzaam. Alleen... als je niet goed leert filteren of ontladen, draag je méér dan wat van jou is. Je raakt overprikkeld, vermoeid, of je voelt je zonder duidelijke reden leeg of onrustig.

Een lichaam vol opgebouwde spanning is als een huis waarin alle kamers vol staan met spullen die je niet gebruikt.

Er is geen ruimte meer om vrij te ademen, te voelen, te leven.
Vandaag gaan we die kamers luchten.
Niet met je hoofd, maar met je lijf.

Intuïtief bewegen



Zachtjes bewegen helpt je om opgeslagen spanning te ontladen en je energieveld te schonen.

Stap 1 — Beweeg 5 minuten intuïtief

Zet zachte muziek op of geniet van de stilte.

Beweeg je lichaam zonder doel of vorm.

Schud, zwaai, strek, wieg, dans — alles mag.

Laat je lijf leiden.

Laat los wat er uit wil. Misschien komt er een zucht, een traan, een geeuw. Alles is welkom.

Stap 2 — Sta stil en spreek je intentie uit

Ga daarna stevig staan, met je voeten op de grond.

Sluit je ogen. Adem diep in.

Zeg dan hardop (of in jezelf, maar met kracht):

“Alles wat niet van mij is, mag nu loslaten.”

Herhaal het zo vaak als goed voelt.

Stap 3 — Magisch extraatje: energetisch afspoelen

Sluit af met een korte douche of was bewust je handen.

Doe dit langzaam. Voel het water.

Stel je voor dat het oude energie van je af spoelt — gedachten, gevoelens, druk die niet bij jou hoort.

Je mag schoon zijn. Vrij. In jouw eigen ruimte.

Reflectie met een bodyscan

Sta een moment stil bij deze vragen:

Welke spanning draag ik mee die niet van mij is?
Sluit je ogen. Scan je lichaam langzaam van kruin tot tenen.
Voel je een druk op je schouders, je buik, je hart?
Wat zou daar zitten dat niet van jou is?
Durf het niet te analyseren, maar gewoon te voelen. Laat je
lichaam het antwoord geven.

Affirmatie van de dag

*"Ik ben aanwezig in mijn lichaam.
Alles wat niet van mij is, mag gaan."*



Dag 3 Ruimte in je Energie

Je energie is je levensstroom. Het is jouw vuur, jouw licht, jouw richtingaanwijzer. En toch geven we die energie vaak weg — onbewust, onbedoeld. Aan verwachtingen, verplichtingen, drama van anderen, oude patronen.

Als je je energie niet bewust bewaakt, sijpelt die langzaam weg. Niet met één grote klap, maar in kleine druppels. Tot je op een dag merkt:

“Ik ben moe. Leeg. Ik voel mezelf niet meer.”
Vandaag nodig ik je uit om jezelf terug in het midden te plaatsen.
Niet uit egoïsme, maar uit liefde.

Voor jezelf. Voor je eigen ritme. Voor je kostbare levensenergie.

Sta stil bij deze vragen:

Waar geef ik (te veel) energie aan?
Wat zuigt mij leeg?
Wat voelt niet meer als ‘mijn pad’?
Wat voedt mij juist, waar zeg ik volmondig ‘ja’ tegen?

Je hoeft niets te forceren of meteen op te lossen. Bewustzijn is al de eerste verschuiving.

Cirkel van bewust kiezen



Deze opdracht helpt je je energieveld visueel te maken en opnieuw af te stemmen op wat écht belangrijk is.

Stap 1 — Teken een cirkel

Pak een vel papier en teken een grote cirkel. Jij staat in het midden.

Stap 2 — Binnen de cirkel: jouw JA's

Schrijf binnenin de cirkel alles waar jij met heel je hart JA tegen zegt. Denk aan mensen, projecten, gevoelens, waarden, rustmomenten — dingen die je voeden en die écht bij jou passen. Bijvoorbeeld: Je kind(eren), Je gezondheid, Creatieve expressie, Rust en stilte, Je spirituele pad, Tijd alleen

Stap 3 — Buiten de cirkel: jouw energielekken

Schrijf buiten de cirkel alles waar je op leegloopt. Denk aan verplichtingen, mensen, overtuigingen, activiteiten of gewoontes die niet meer bij je passen.

Bijvoorbeeld: Verwachtingen van anderen, Overmatig scrollen
Steeds 'ja' zeggen uit schuldgevoel, Druk om te presteren

Stap 4 — Voel en verschuif

Kijk naar je cirkel. Wat mag er van buiten naar binnen — of andersom? Wat wil je gaan begrenzen, verschuiven, afbouwen? Je hoeft het niet perfect te doen. De intentie is al helend.

Dag 4

Ruimte in je Ziel

Je ziel spreekt niet met woorden, maar via fluisteringen — in gevoelens, dromen, ingevingen, heimwee, verlangen. In ons drukke leven raken we vaak verwijderd van die zachte innerlijke stem.

We verliezen onszelf in zorgen over morgen, verwachtingen van anderen of oude verhalen uit het verleden. Maar diep vanbinnen wacht je ziel geduldig. Op het moment dat jij weer even stil durft te worden.

Verbinding met je ziel is geen prestatie. Het is een herinnering. Een thuiskomen.

Vandaag brengen we je terug naar dat stille middelpunt in jezelf. Waar rust woont. En richting. En vertrouwen.

Neem een moment om deze vragen op je in te laten werken:

Wanneer voelde jij je voor het laatst écht verbonden met jezelf?

Wat gaf je toen rust, inspiratie of richting?

Wat gebeurde er met je keuzes, je energie, je stemming toen je verbonden was met jouw essentie?

Verbinding begint met aandacht. Met het openstellen voor wat er al in je leeft.

Schrijf een brief aan je toekomstige zelf

Deze oefening helpt je om je ziel een stem te geven, vanuit vertrouwen in je eigen groeikracht.

Stap 1 — Kies een moment en plek van rust

Zorg dat je niet gestoord wordt. Zet eventueel zachte muziek op, steek een kaars aan of neem eerst drie diepe ademhalingen.

Stap 2 — Schrijf aan jezelf over 3 maanden

Begin je brief met: “Lieve [jouw naam], drie maanden zijn verstreken sinds ik dit schreef...”

Vertel je toekomstige zelf:

Hoe je je dan wilt voelen, Wat je hebt losgelaten, Wat je hebt omarmd, Welke keuzes je durfde maken, Wat er weer is gaan stromen in je leven

Schrijf vanuit je hart. Niet wat ‘moet’, maar wat je diep vanbinnen hoopt en weet.

Stap 3 — Laat het los

Vouw de brief op en leg hem ergens neer waar je hem niet dagelijks ziet. Je kunt hem ook onder een edelsteen, op je altaar of in een mooie doos leggen.

Magisch extraatje

Wanneer je de brief neerlegt, fluister dan: “Ik vertrouw op mijn pad. Wat ik nu zaai, zal bloeien.” Laat het universum en je eigen ziel het werk doen. Vertrouwen is niet weten wat komt, maar weten dat jij zult kunnen dragen wat komt.

Gefeliciteerd dat je deze 4 dagen hebt doorlopen en ruimte hebt gecreëerd in jezelf.

Deze momenten van aandacht, loslaten en verbinding zijn zaadjes die je hebt geplant. Zaadjes die met liefde en vertrouwen zullen groeien, precies in het tempo dat voor jou klopt.

Onthoud: innerlijke ruimte is geen eindbestemming, maar een voortdurende uitnodiging.

Een uitnodiging om zacht te zijn voor jezelf, je grenzen te respecteren, en steeds weer terug te keren naar die plek van rust en vertrouwen in jezelf.

Wil je deze uitnodiging nog dieper ervaren?

In mijn cursus De Innerlijke Doorbraak begeleid ik je intensief bij het doorbreken van oude blokkades en het creëren van blijvende innerlijke rust en vrijheid.

Samen werken we aan jouw persoonlijke groei, zodat je vol vertrouwen en licht je leven kunt leiden.

[Kijk hier voor meer informatie.](#)

Ik zie je daar graag om samen jouw innerlijke doorbraak te maken.

Elise