

A photograph of two people holding hands, with one person's long hair visible in the foreground. The background is a bright, hazy sky, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is warm and hopeful.

|

Cortisol reset Mini-gids

Gemaakt door Kelly Guijt

Waarom jij dit leest

Er is een moment waarop je jezelf ineens herkent in die vrouw die je nooit dacht te worden.

Je valt 's avonds om, maar je hoofd blijft aan. Je lijf voelt zwaar terwijl je dagen juist licht zouden moeten zijn. Je reageert te fel op je kinderen, je partner, de wereld.

Of je hebt klachten die nooit meer lijken te verdwijnen zoals haaruitval, brosse nagels, een stinkdoos van beneden, geen libido of een zwemband op je buik die alleen maar blijft groeien.

Of een combinatie van alles...

En ergens weet je: dit is niet zomaar.

Dit is iets wat al te lang onder de oppervlakte borrelt.

Cortisol is geen boeman.

et is het hormoon dat jou al die tijd overeind heeft gehouden. Alleen... niet zonder prijs.

Het echte probleem

Je denkt misschien dat je “rust tekort komt”.

Maar wat er echt gebeurt: je zenuwstelsel balanceert al maanden in een soort halfbakken overlevingsmodus.

Niet kapot genoeg om om te vallen, niet stabiel genoeg om te leven.

Dit is het punt waar moeders in blijven hangen. Vergelijk het met een auto die constant in z'n tweede versnelling vastzit. Je komt vooruit, maar alles rammelt.

Symptomen die je wegwuift maar die keihard kloppen:

- geen honger in de ochtend
- wakker tussen 2 en 3 uur 's nachts
- snel overprikkeld, kort lontje
- buikvet dat niet weg wil
- gedachtentrein die niet stopt
- altijd “aan”
- haaruitval , brosse nagels, doffe huid
- libido is weg

Je lijf schreeuwt niet omdat je zwak bent.

Je lijf schreeuwt omdat het te lang sterk is geweest.

Hoe cortisol je saboteert (zonder dat je het doorhebt)

Cortisol zou een piek in de ochtend moeten hebben, en gedurende de dag zakken. Maar bij jou draait het patroon om.

's Ochtends voel je je traag. Geen honger, geen zin, geen energie.

's Avonds, als iedereen eindelijk slaapt, ineens dat rare tweede leven. Je kunt nog opruimen, plannen, scrollen, nadenken, piekeren. En je noemt het "mijn enige moment voor mezelf".

Dat is geen moment. Dat is je lijf dat vecht om controle.

En intussen raakt je hele hormoonstelsel uit sync: hongerhormonen, energiehormonen, vetopslag, slaapdiepte. Je denkt dat je discipline mist, maar het is biologie.

Ja, op de volgende pagina staat een scene van een moeder, maar jij weet dat je dit kunt draaien naar jouw eigen verhaal. Je vraagt niet voor niks deze gids aan.

Herkenbare scene uit het echte leven

Je staat in de keuken en weet dat je moet ontbijten,
maar alles in je lichaam zegt "laat maar".
J drinkt koffie, want dat is tenminste iets.

Tegen 11 uur begin je eindelijk te voelen dat je bestaat.
Middag: sprintje naar school, honderd ballen in de lucht.
Avond: kinderen in bed, jij op de bank.
Je bent op, maar je voelt je ook onrustig.

Je pakt je telefoon. Nog even scrollen. Nog even
ademen. Nog even dit...

Voor je het weet is het weer te laat.
En je wordt de volgende ochtend wakker alsof je een
marathon hebt gelopen zonder training.

Dit patroon is geen karakterfout.
Het is cortisol dat je ritme runt.

De reset begint niet met rust

Rust nemen werkt alleen als je systeem kan ontvangen wat rust überhaupt is.

De meeste moeders proberen te ontspannen op een zenuwstelsel dat nog in de vechtstand staat.

En dan voelt rust als schuld, irritatie of onrust.

De reset begint met de 4 shifts die je lijf wel begrijpt.

Deze shifts werken op het menselijk lijf.

Dus het maakt niks uit of je man, vrouw, moeder, vader, opa, oma bent of weet ik het wat.

Als dat een reden voor jou is om deze shifts niet te maken "omdat je jezelf niet aangesproken voelt", dan hou jij jezelf ECHT voor de gek.

This is your wake up call! Hoelang ga je dit nog volhouden? Wat ga je kwijtraken of ben je al kwijtgeraakt nu je jezelf zo voelt?

Denk daar maar eens over na.

SHIFT 1

Koffie voelt als starten, maar het jaagt je cortisol rechtstreeks omhoog.

Je hart sneller, je adem hoog, je honger weg.
Je lichaam denkt: gevaar, gaan.

Gevolg: de hele dag achter jezelf aan, middagdip, slecht slapen, meer buikvet.

Wat wel?

Eet eerst iets kleins.

Dan pas koffie.

Binnen een paar dagen merk je dat je ochtend rustiger start en je energie minder piekt en crasht.

SHIFT 2

Niet meteen je telefoon.

Niet meteen rennen.

Geen prikkels die harder binnenkomen dan jij zelf.

Die eerste minuten bepalen hoe jouw brein de rest van de dag leest: gevaar of ruimte.

Sta op. In rust

Water. Drink een lekker bakje thee

Licht. Daglicht, even in je tuin of balkon

Adem. Gewoon even rustig ademen

Tien minuten waarin jij het tempo bepaalt voordat de drukte van het gezin begint.

SHIFT 3

Halverwege je dag een korte, bewuste pauze.

Gewoon letterlijk je lijf ergens neerzetten en drie minuten lang je schouders laten zakken.

Adem in door je neus

Adem langzaam uit via de mond, dubbel zo lang als de inademing

Je brein registreert dat je niet in gevaar bent.

Je hartslag daalt.

Je cortisol laat los.

Dit is de micro-reset die je zenuwstelsel mist.

SHIFT 4

Stop 60 minuten voor je naar bed gaat met schermen en mentale klusjes.

Waarom?

Omdat blauw licht en mentale activiteit je brein blijven vertellen dat het nog dag is.

En als je brein denkt dat het dag is, denkt je lijf dat het moet overleven.

Kies iets wat je handen bezighoudt en je hoofd met rust laat: warm douchen, zacht rekken, niets moeten.

Je hoeft niet vroeg te slapen.

Je moet je systeem leren zakken.

BONUS SHIFT

Stop ermee om de hele dag alles op een tempo te doen alsof je achterna wordt gezeten door een leeuw!

Wat ik daarmee bedoel?

Even snel dit

Even snel dat

Als een malle met de stofzuiger door het huis

Rennen naar je werk

STOP daarmee.

Je geeft je lichaam op die manier het idee dat je in gevaar bent, dus je cortisol schiet de lucht in.

Vertraag, ga eerder weg, plan minder in dezelfde tijd. "Ja maar" past hier bij niet. Wil je verandering? Start hiermee. Het is gratis en je hebt er niks voor nodig.

Snelle checklist: zo weet je dat je reset werkt

Je voelt eerder honger in de ochtend.

Je lontje wordt een fractie langer.

Je energie blijft stabiel over de dag.

Je valt makkelijker in slaap.

Je wordt rustiger wakker.

Je reageert minder vanuit spanning en meer vanuit keuze.

Dit zijn geen kleine dingen. Dit is het begin van herstel.

Wat moeders niet wordt verteld

Cortisolproblemen lossen zich niet op met “even bijkomen”.

Het zit hem in ritmes en balans brengen.

In het leren begrijpen wat jouw lijf al die tijd heeft geprobeerd duidelijk te maken.

Je hoeft niet nog harder te werken aan jezelf.


Je moet leren luisteren naar wat je lichaam al maanden fluistert.

De uitnodiging

Als je dit herkent, weet dan dit: je bent niet kapot.

Je bent overbelast.

En jouw lijf reageert precies zoals een slim lichaam reageert onder druk.

Wil je jou lijf van binnenuit ondersteunen? Mijn lifesaver zijn de Day&Night drops 

Via [deze link](#) lees je hier alles over.

Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om dit te lezen. Ga er echt mee aan de slag. Iedere verandering die je doorvoert heeft effect. Ook als je het niet meteen merkt.

Liefs Kel

