

Spirituele burn-out: 10 tips voor heling en herstel



E-boek

Centrum Lichtkracht
Marjon Minartz
Spirituele stress & burn-out coach – Spiritueel Transformatiecoach - Zielsmissiementor

Auteur:
Marjon Minartz
Website: www.centrumlichtkracht.nl
E-mail: marjon@centrumlichtkracht.nl

Belangrijke noot voor de lezer

Dit e-boek, 'Spirituele burn-out: 10 tips voor heling en herstel', mag uitsluitend worden gekopieerd en/of doorgestuurd aan derden, indien er sprake is van zichtbare bronvermelding van de auteur, op basis van het auteursrecht.

Bij verspreiding via openbare publicaties dient schriftelijke toestemming van de auteur te zijn verkregen.

Als je dit e-boek als waardevol ervaart dan staat het je vrij een ander te verwijzen naar de website van de auteur voor een downloadversie via www.centrumlichtkracht.nl. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Disclaimer

Centrum Lichtkracht of de auteur Marjon Minartz zijn in geen enkel geval verantwoordelijk voor onvolkomenheden of voor de gevolgen van het toepassen van de adviezen zoals voorgesteld in dit e-boek.

Inhoud

Voorwoord	1
Mijn missie	3
Mijn eigen weg naar helling en herstel	4
Wat is een spirituele burn-out	5
Kenmerken en symptomen	5
Karakter, leefstijl en gedrag	7
Overlevingsmechanismen	8
Het gevolg van overlevingsmechanismen	11
Onderliggende pijn en levenslessen	12
De relatie met onszelf als basis voor herstel	13
De kracht van jouw Lichtkracht	13
10 tips voor heling en herstel	14
Hoe nu verder	18
Over de auteur	19

Voorwoord

Beste lezer,

Dankjewel voor het downloaden van het e-boek 'Spirituele burn-out: 10 tips voor heling en herstel'.

Een goede gezondheid is de basis voor een gelukkig leven. We beseffen vaak pas hoe belangrijk onze gezondheid is wanneer ons iets mankeert en gaan dan op zoek naar een oplossing. Bij een burn-out is dat nog niet zo makkelijk. Een burn-out is een complexe aandoening waarvoor geen standaard oplossing bestaat. Eén ding is duidelijk: het herstel van een burn-out kost tijd.

In mijn jarenlange coaching van mensen met stress en burn-out heb ik ervaren dat je leven ongelooflijk transformeert als je leert om af te stemmen op je Lichtkracht. Je gaat anders kijken naar de wereld en het leven. Je gaat beseffen dat je daadwerkelijk de schepper bent van je eigen leven en hoe dat scheppen eigenlijk werkt. Dit maakt je enorm krachtig.

Afstemmen op je Lichtkracht wil zeggen dat je in verbinding bent met je puurste Zelf en vanuit die verbinding leeft en werkt. Deze verbinding komt tot stand vanuit je hart. In de huidige maatschappij leven veel mensen vooral vanuit hun hoofd en voelen zij de verbinding met hun puurste Zelf (onbewust) niet meer. Daardoor voelen ze de innerlijke leiding, de leiding van de ziel, niet of onvoldoende, waardoor ze steeds meer uit contact raken met zichzelf. Als je steeds uit contact bent met je Zelf, word je eigenlijk iemand die je niet bent. En je leeft een leven dat niet resoneert met jouw essentie.

Dit kan leiden tot een spirituele burn-out. Je bewandelt dan als het ware niet het juiste levenspad. Een burn-out is een belangrijk signaal in het spirituele ontwakingsproces. Het is een belangrijk signaal van je ziel, die jou altijd zal aansporen om de innerlijke verbinding te herstellen, om de leiding van je ziel op te volgen en jouw eigen levensweg te bewandelen.

Het verbinden met jouw Lichtkracht zorgt voor diepgaande heling op lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau, waardoor je krachtig en in balans bent en een nieuwe burn-out weet te voorkomen lang voordat deze zich aandient. Hoe? Dat lees je in dit e-boek.

Ik wens je veel lees- en leerplezier!



Marjon Minartz
Spiritueel stress & burn-out coach - Spiritueel transformatiecoach - Zielsmissiementor
Oprichtster van Centrum Lichtkracht

Mijn missie

Een burn-out vraagt om diepe transformatie en bewustzijns groei. Het opruimen van het oude zorgt voor ruimte voor het nieuwe. Dit gaat samen met het verbinden met je innerlijke Zelf en belichamen van je Lichtkracht, die daarin steeds de basis is.

Het is mijn missie om jou als sensitieve vrouw met een burn-out te begeleiden bij het herstel van je burn-out en in jouw proces van ontwaken en helen. Zodat jij je weer liefdevol kunt verbinden met jouw hart en ziel en kunt leven vanuit de verbinding met jouw essentie, jouw Lichtkracht. Zodat je niet alleen een nieuwe burn-out leert voorkomen maar het leven creëert waar jij naar verlangt.



Mijn eigen weg naar helling en herstel

Van kind af aan wist ik dat er meer was tussen Hemel en Aarde. Ik zag dingen, hoorde dingen en voelde dingen die andere mensen niet opmerkten. Ik wist dat het boodschappen waren van iets of iemand uit het Universum. Doordat ik niet wist hoe ik ermee om moest gaan, ben ik er heel lang bang voor geweest en heb ik me er steeds voor afgesloten.

Toen ik mijn derde (en meest heftige) burn-out kreeg, wist ik meteen dat ik niet op de juiste (levens)weg zat. Ik had geleerd om sterk te zijn, om mijn pijn en emoties te onderdrukken en had het contact met mijn innerlijke Zelf verloren. De verbinding was er natuurlijk wel, maar ik voelde haar niet. Langzaam kwam het besef dat ik me al die jaren had afgesloten voor mezelf, voor wie ik was zonder laagjes van 'sterk zijn' en 'doorgaan'.

Ik realiseerde me dat ik iemand geworden was die ik niet ben. Het voelde alsof ik het leven van een ander had geleefd. Het maakte me ontzettend verdrietig en ik voelde me teleurgesteld. En wilde ik heel graag weten wie ik dan wèl ben en wat ik hier op Aarde te doen heb.

Ik zocht begeleiding en leerde af te stemmen op mijn Lichtkracht. Dit werkte ongelooflijk transformerend en verhelderend. Stapje voor stapje werd duidelijk wie ik in essentie ben en wat mijn spirituele missie is. Ik begon te begrijpen dat ik midden in mijn ontwakingsproces zat! Het voelde alsof mijn burn-out mijn leven tot stilstand bracht zodat dit intense energetische transformatieproces zich kon voltrekken.

Hoe meer ik afstemde op mijn Lichtkracht, hoe meer oude pijn en trauma ik kon verwerken en helen. Niet alleen herstelde mijn gezondheid maar ik heelde diep van binnenuit. Het was nodig en ik ben er elke dag dankbaar voor.



Wat is een spirituele burn-out?

Er zijn meerdere omschrijvingen van een spirituele burn-out op internet te vinden.

Voor mij is een spirituele burn-out een burn-out die ontstaat door (lichamelijke, emotionele en/of mentale) overbelasting die het gevolg is van spirituele ontwaking.

Spirituele ontwaking is een energetisch transformatieproces. Het is een bewustzijnsverhoging en gaat gepaard met een reset van je hele energiesysteem als spiritueel wezen. Daarbij wordt jouw energetische trillingsfrequentie verhoogd en zul je meer en meer Lichtkracht belichamen (in je lichaam dragen). Door dit proces wordt jouw innerlijke zwaarte (pijn, blokkades en emoties zoals angst, verdriet of boosheid) in het Licht gezet, diepgaand geheeld en getransformeerd in bijvoorbeeld vertrouwen, liefde, vergeving en dankbaarheid.

Het verhogen van je trillingsfrequentie speelt zich dus af in je fysieke, emotionele, mentale en spirituele lichaam. En dat kan heel intens zijn.

Kenmerken en symptomen

Zoals gezegd manifesteert een burn-out zich op lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Onderstaand een paar voorbeelden van kenmerken en symptomen.

Lichamelijk

- *oververmoeid
- *nergens zin in hebben
- *moeite met inslapen en/of doorslapen
- *'s morgens niet op gang komen
- *duizeligheid
- *overgevoelig fel licht, harde geluiden, drukte of scherpe geuren
- *gevoelig voor ontstekingen
- *spierpijn, met name in nek, schouders en rug
- *drang naar zout en zoet
- *drang naar stimulerende middelen zoals koffie
- *steeds willen rusten

Emotioneel

- *paniekaanvallen
- *snel emotioneel reageren (huilen)
- *kort lontje
- *opgejaagd gevoel
- *onzeker
- *schrikachtig
- *gespannen

- *nervuus
- *depressieve gevoelens

Mentaal

- *ongeduldig
- *vergeetachtig
- *niet kunnen concentreren
- *prioriteiten verwarren
- *steeds dingen uitstellen
- *piekeren
- *veel in het hoofd zitten
- *verhoogde alertheid
- *jezelf terugtrekken in het contact met anderen

Spiritueel

- *je voelt dat je iemand geworden bent die je in essentie niet bent, je bent in de war en vraagt je af wie je werkelijk bent, op zielsniveau
- *je hebt het gevoel dat je niet op de juiste weg zit
- *je voelt of weet dat je met een reden op Aarde bent, dat je hier een taak of missie te doen hebt, maar je weet niet wat die taak of missie is
- *je hebt een gevoel van urgentie, alsof je te laat komt
- *oude pijn en onverwerkte trauma's komen naar boven om te worden verwerkt
- *je hebt een gevoel van eenzaamheid en voelt je niet begrepen door je omgeving
- *je voelt dat het leven niet bedoeld is om zo zwaar te zijn, maar je weet wat je kunt doen om dit te veranderen



Karakter, leefstijl en gedrag

Het is je ongetwijfeld wel eens opgevallen dat we allemaal anders omgaan met stress. Waar de één zich strak aan zijn schema houdt, is de ander meer flexibel. En terwijl de één gaat ontspannen wanneer hij moe is, gaat de ander toch nog even door.

Hieronder vind je een aantal eigenschappen met betrekking tot karakter, leefstijl en gedrag die stress in de hand werken. Kijk maar eens welk je herkent.

- *erg gedreven zijn
- *perfectionistisch zijn
- *(te) veel verantwoordelijkheid nemen
- *niet nee kunnen zeggen
- *elke dag overvol plannen, waardoor je de hele dag 'aan' staat
- *meerdere dingen tegelijk willen doen
- *alles alleen willen doen
- *altijd alles af willen maken
- *altijd maar doorgaan, steeds bezig zijn
- *altijd in het hoofd zitten
- *emoties onderdrukken
- *negatieve gedachten
- *steeds bang zijn dat er iets mis gaat
- *steeds overal controle over willen hebben
- *niet kunnen relativeren
- *altijd maar 'moeten'
- *ongeduldig
- *veel haasten
- *moeilijk kunnen ontspannen zonder je schuldig te voelen
- *je alles persoonlijk aantrekken
- *veel overwerken
- *super loyaal aan anderen
- *ongezonde leefstijl (voeding, beweging, ontspanning, slaap)



Overlevingsmechanismen

Om van baby af aan te kunnen overleven ontwikkelen we allerlei overlevingsmechanismen. Deze mechanismen zijn erop gericht zijn om ons te beschermen, waardoor we kunnen opgroeien en ons veilig kunnen voelen. Als er dodelijk gevaar dreigt, gaat het om letterlijk overleven. Maar veel vaker gaat het om figuurlijk overleven. Onze overlevingsmechanismen geven ons dan een gevoel van (schijn)veiligheid. Ze zorgen ervoor dat we de pijn van onze negatieve (niet-levensbedreigende) ervaringen niet of minder voelen, waardoor we 'gewoon' verder kunnen gaan met ons leven.

Het onderdrukken van deze pijn en de daarmee gepaard gaande emoties heeft ook een keerzijde. We lopen weg voor onze innerlijke wonden waardoor ze niet van binnenuit kunnen genezen. We plakken als het ware een pleister om de boel te bedekken.

Dit werkt misschien een tijdje, maar zodra er iets in jou geraakt wordt op de plek van die wond, doet het opnieuw pijn. Wanneer de bekende druppel de emmer doet overlopen, uit zich dit bijvoorbeeld in boosheid, verdriet, angst of andere vormen van stress. Deze energie veroorzaakt spanning die in het lichaam kan worden opgeslagen waardoor (op den duur) pijn, kwaaltjes en ziekte kunnen ontstaan.

Hieronder staan een aantal voorbeelden van overlevingsmechanismen. Ga eens voor jezelf na welke je herkent.

*vechten

- *boos worden
- *confronteren
- *conflicten veroorzaken

*vluchten

- *de realiteit ontkennen
- *confrontaties vermijden
- *letterlijk weggaan

*bevriezen

- *onderdrukken
- *letterlijk verstijven van angst

*verbinden (tend & befriend)

- *in je emotie(s) blijven hagen
- *contact zoeken met anderen voor bevestiging en emotionele veiligheid
- *je aansluiten bij een groep om erbij te horen

*pleasen

- *over je eigen grenzen gaan om de ander tegemoet te komen
- *je heel erg richten op de behoeften en verlangens van anderen

*perfectionisme

- *altijd alles heel goed willen doen
- *nooit tevreden zijn
- *focussen op wat nog gedaan of verbeterd kan worden

*overall controle over willen hebben

- *piekeren
- *veel in het hoofd zitten
- *overdreven alert zijn

*rollen aannemen

- *verzorger
- *bemiddelaar
- *clown

*jezelf afschermen

- *een masker opzetten
- *een muur optrekken

We hebben al vroeg geleerd om onze overlevingsmechanismen te ontwikkelen en te gebruiken. Tegen de tijd dat we volwassen zijn, zijn het diep ingesleten patronen geworden die we (onbewust en automatisch) volgen en die zich niet zomaar laten veranderen.



Het gevolg van overlevingsmechanismen

Het gevolg van overlevingsmechanismen is dat je uit verbinding raakt met je essentie waardoor je de leiding en de liefde van je innerlijke Zelf niet voelt en er daardoor niet naar luistert en handelt. Je bent gefocust op overleven in de wereld om je heen en je bent niet echt aanwezig in jezelf. Dit kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat:

- *jij je niet bewust bent van jouw gevoelens, behoeften en verlangens of ze niet serieus neemt
- *je niet voor jezelf opkomt
- *je geen grenzen stelt of ze niet goed bewaakt
- *je steeds bevestiging en goedkeuring van anderen nodig hebt
- *je keuzes en beslissingen neemt vanuit je hoofd zonder je hart
- *je niet van jezelf leert te houden zoals je in essentie bent

Het in stand houden van je overlevingsmechanismen kost veel energie en levert uiteindelijk (innerlijke) stress op, wat kan leiden tot een burn-out.



Onderliggende pijn en levenslessen

Onder onze overlevingsmechanismen zit de pijn van ons innerlijk kind, ook wel het ondergewaardeerde ik genoemd. Daarmee bedoel ik de pijn die het kind in ons (onbewust) ervaart doordat bepaalde behoeften van het kind niet zijn vervuld.

Bijvoorbeeld wanneer je als kind steeds te horen krijgt dat je stout bent, iets niet goed doet of moet zwijgen. De behoefte om lief gevonden te worden, te horen dat je iets goed hebt gedaan en dat jouw stem ook telt, wordt dan niet vervuld. Dit kan leiden tot de ontwikkeling van de innerlijke overtuiging 'ik ben het niet waard om van te houden', 'ik ben niet goed genoeg' of 'wat ik zeg is niet belangrijk'. Je voelt je niet geliefd, niet gewaardeerd, niet gehoord.

Zo'n beperkende innerlijke overtuiging heet ook wel zelfveroordeling. Dat wil zeggen dat je bent gaan geloven dat je het niet waard bent om van te houden, niet goed genoeg bent etc. en daarmee in feite jezelf veroordeelt. Maar de Waarheid is dat je Goddelijk bent, wat betekent dat je Volmaakt, Compleet en Heel bent. Nu al! Daarvoor hoef je niets te doen, niets te kunnen en niets te hebben. Je BENT het al. Je bent alleen gaan geloven in een illusie die jou afgescheiden houdt van jouw Goddelijkheid.

Voor het incarneren heeft onze ziel een plan gemaakt voor dit leven. In dat plan zijn ook de levenslessen opgenomen die onze ziel wil ervaren. Dit kunnen nieuwe lessen zijn, maar ook lessen die onze ziel heeft meegenomen uit vorige levens en lessen die we meenemen vanuit de lijn van onze voorouders. Het kan zijn dat onze ziel een bepaalde les wil herhalen, of dat er nog losse eindjes zijn die in dit leven worden afgerond, dingen die nog verwerkt mogen worden.

Wanneer dat gedaan is, zul je merken dat bepaalde situaties zich misschien nog wel aandienen in je leven, maar dat je er niet meer van uit balans raakt. Het bezorgt je niet meer zoveel stress en je hebt het niet meer nodig om jouw overlevingsmechanismen in te zetten.



De relatie met onszelf als basis voor herstel

Alles we meemaken in ons leven werkt als een spiegel die ons laat zien wat zich binnen in ons afspeelt. We denken vaak dat wat er in de buitenwereld gebeurt, onze gedachten en gevoelens bepaalt en hoe we naar dingen kijken. Maar in werkelijkheid is het andersom. Ons innerlijke wereldbeeld (o.a. gebaseerd op de pijn van ons innerlijk kind en onze overlevingsmechanismen) bepaalt wat (hoe) we waarnemen in de wereld om ons heen.

Ook relaties werken als spiegels. De belangrijkste relatie is de relatie met jezelf. Als je steeds ontevreden bent over jezelf zul je die ontevredenheid projecteren op (de mensen in) je omgeving. Als je veel zelfliefde hebt ontwikkeld, zul je vanzelf liefdevoller staan ten opzichte van je omgeving.

De relatie met onszelf is de basis voor heling en herstel. Dat wil zeggen, de verbinding met wie we zijn zonder maskers en muurtjes. Ons Ware Zelf, onze ziel. Om die verbinding echt te voelen, moeten we aandacht besteden aan het leren voelen van die verbinding vanuit ons hart. Door zuiver te voelen met je hart stem je af op de leiding van je ziel.

De kracht van jouw Lichtkracht

De ziel is een oneindig groot Veld van Licht met een enorm intense en liefdevolle Lichtkracht. In die Lichtkracht zitten onze Lichtcodes: onze talenten en kernwaarden en alles wat we nodig hebben om een gelukkig leven te creëren. Door af te stemmen op je Lichtkracht stem je af op jouw Goddelijkheid en creëer je een leven dat is gebaseerd op Licht, Liefde en Eigen-wijsheid, vrij van belemmerende overtuigingen en patronen. Dit is de sleutel om het leven te creëren waarnaar je verlangt.



10 tips voor heling en herstel

1. Vertragen

Wanneer je een burn-out heb, ben je overbelast. De belasting die we ervaren is groter dan we aankunnen. Vaak komt dit door onze jachtige leefstijl waarin we teveel moeten (of willen) in te weinig tijd. We gaan over onze grenzen heen. Ook ingrijpende gebeurtenissen kunnen voor overbelasting zorgen. Er wordt een overmatig beroep gedaan op ons stresssysteem. Wanneer we onvoldoende aandacht geven aan ons herstel, putten we onszelf steeds een beetje meer uit en plagen we uiteindelijk roofofbouw op onszelf.

Vertragen is daarom de belangrijkste stap om mee te beginnen. Letterlijk en figuurlijk vertragen geeft ruimte voor rust, ontspanning en herstel. En ook tijd voor inzicht en overzicht.

2. Voelen

Ons lichaam is een briljante kompas om te achterhalen waar, wanneer en waardoor je overbelast wordt. Het communiceert met ons via ons gevoel (gevoelens en emoties). Waar we met ons hoofd dingen ontkennen of goedpraten, laat ons lichaam zich niet misleiden en geeft ons via ons gevoel signalen dat er iets niet klopt.

Voelen vraagt tijd en aandacht. Tijd met jezelf om je bewust te worden van je gevoelens en emoties. En om aandacht te geven aan wat ze voor jou betekenen en hoe je ermee wil omgaan. Het kan moeilijk zijn om bij je gevoel te blijven, omdat het pijnlijk is en je ervan weg wil. Als het je lukt om erbij te blijven, zal het je enorm veel inzichten geven. Dit hoeft niet in één keer te lukken. Je kunt het oefenen en doseren, steeds een beetje meer. Zo kun je eraan wennen, zonder dat het je overweldigt.



3. Relativeren en Accepteren

Wanneer je overmand wordt door emoties is de eerste stap om je emoties te erkennen. Door ze te erkennen neem je er verantwoordelijkheid voor. Bedenk dat je niet de enige bent die wel eens boos, verdrietig, teleurgesteld etc. is. Wees mild en vriendelijk voor jezelf. Ook al kunnen emoties heel intens zijn, ze gaan altijd weer voorbij.

4. Ontspannen en ontladen

Om te kunnen ontspannen is het belangrijk om de in je lichaam opgebouwde spanning los te laten, te ontladen. Dit kan bijvoorbeeld met behulp van meditaties, ademhalingsoefeningen, mindfulness, trauma healing, TRE, sauna, massage etc. Wees je bewust van het verschil in gevoel tussen spanning en ontspanning. Zo zul je eerder opmerken wanneer er opnieuw spanning optreedt in je lichaam.

5. Breng je energieniveau omhoog

Maak een lijstje van alles wat jou energie kost en alles wat jou energie geeft. Vermijd zoveel mogelijk alles wat jou van je energie berooft. Zorg zoveel mogelijk voor alles wat jou energie geeft. Inventariseer breed. Denk aan

*personen

- *van wie word je blij en energiek?
- *van wie word je moe en geïrriteerd?

*werk

- *specifieke taken
- *hoeveelheid werk
- *niveau van het werk
- *prioriteiten
- *deadlines
- *eigen inbreng

*huishouden

- *zwaar tillen
- *hoog reiken
- *veel traplopen
- *chemische reinigingsmiddelen

*hobby's

- *met name sporten en bewegen: soort sport, duur en intensiteit
- *hoeveelheid mensen (drukke)
- *tijdstip van de dag

*voeding

*allergenen

*suikerrijke producten

*producten met weinig voedingswaarde

*koffie en andere cafeïne houdende dranken

*chemische (verzorgings)producten

*situaties en omstandigheden

*drukte

*verkeer

*ruzie

* fel licht

*harde geluiden

*scherpe geuren

6. Stem af op je Ware Zelf

Stem af op je Ware Zelf en volg je innerlijke leiding. Dit helpt je om je innerlijke zelfveroordeling te helen en je belemmerende patronen te doorbreken.

Richt je aandacht naar binnen en focus op je hart. Besef dat je geen controle hebt op de wereld om je heen (ook al lijkt dat vaak wel zo) en accepteer dingen zoals ze zijn. Wees bewust aanwezig in jezelf en in je lichaam en leef vanuit je hart.

7. Blijf in contact

Als je een burn-out hebt, kun je de neiging hebben om je terug te trekken en af te sluiten voor sociaal contact. Toch is het belangrijk om mensen te laten weten dat je een burn-out hebt en hoe het met je gaat. Mensen die je vertrouwt en die jou steunen. Wees eerlijk in het contact, naar de ander en naar jezelf. Maak dingen niet mooier dan ze zijn. Vraag om hulp als je dat nodig hebt en durf nee te zeggen.

8. Geef het tijd!

Herstellen van je burn-out en het helen van je innerlijke pijn en patronen kost tijd en is voor iedereen anders. Geef het de ruimte en accepteer het voor wat het is, je kunt het niet forceren. Besef dat je elke dag een stapje dichterbij bent.

9. Durf professionele hulp in te schakelen als je er zelf niet uitkomt.

Wees niet bang om professionele hulp in te schakelen. Je hoeft het niet alleen te doen.

10. JE BENT al goed genoeg!

Onthoud dat je een Goddelijk wezen bent in een menselijk lichaam. Volmaakt, Heel en Compleet. Je hebt niemands goedkeuring nodig. Hou van jezelf zoals je bent, zo ben je namelijk bedoeld te zijn.



Hoe nu verder

Je bent nu aan het einde gekomen van dit e-boek. Ik hoop oprecht dat je het met plezier hebt gelezen en dat dit boek je meer kennis, inzichten, inspiratie en oplossingen heeft gegeven met betrekking tot het onderwerp 'spirituele burn-out'.

Uit eigen ervaring en mijn ervaring met de cliënten die ik afgelopen jaren heb begeleid, weet ik dat het herstellen van een burn-out een proces is wat tijd kost. En niemand kan je vertellen hoe lang, want dat is voor iedereen anders. Daarbij kan het doormaken van een spiritueel ontwakingsproces extra intens zijn. Het goede nieuws is dat er wel echt een weg is uit de pijn en de ongezonde patronen. Een weg naar een gelukkig en vervullend leven.

Werken aan jouw heling

Wil jij stappen zetten naar heling en herstel?

Dat kan!

Met mijn individuele programma 'Van spirituele burn-out naar heling en herstel' ga je zelf die stappen zetten. Zodat ook jij herstelt van je burn-out en diep van binnenuit heelt, zodat je een nieuwe burn-out voorkomt en het leven creëert waar jij naar verlangt.

In dit programma van 7 maanden coach ik jou door middel van 7 individuele live sessies naar herstel van je burn-out en diepe innerlijke heling. Dit doe ik met hoog energetisch Lichtwerk, Lichtmeditaties, energetisch lichaamswerk, trauma healing, oefeningen en opdrachten. Je krijgt niet alleen de inzichten die je nodig hebt, maar ook concrete handvaten en oefeningen waarmee je werkt aan je eigen helingsproces. Zodat jouw pijn kan helen en je jouw belemmerende patronen leert doorbreken. Waardoor je meer van jezelf gaat houden, meer eigenwaarde en zelfvertrouwen krijgt, in balans blijft en kunt gaan genieten van je leven.

Lees hier meer over het programma 'Spirituele burn-out: heling en herstel'

Over de auteur

Marjon Minartz wist van kind af aan dat er meer is tussen Hemel en Aarde en ontwikkelde een grote interesse in spiritualiteit. Ze heeft door de jaren heen diverse opleidingen, cursussen, trainingen en workshops gevolgd over dit onderwerp. Ook heeft ze talloze boeken gelezen die spiritualiteit vanuit diverse invalshoeken benaderen.

Haar burn-out was een belangrijke stap in haar ontwakingsproces en een duidelijke boodschap om haar spiritualiteit te integreren in de realiteit van het dagelijkse aardse leven.

Marjon is expert heling en herstel bij spirituele burn-out. Zij zet haar passie voor ontwikkeling, bewustwording, heling en transformatie in om sensitieve vrouwen met een burn-out te coachen en te begeleiden naar het herstel van hun gezondheid en emotionele balans.

Dit doet ze met haar individuele programma ['Van spirituele burn-out naar heling en herstel'](#)

Wil je meer over Marjon weten? Kijk dan hier [\(over Marjon\)](#).

'Ik ben je voorgegaan en kan je stapje voor stapje begeleiden, zodat ook jij jouw Licht kan laten stralen!'

Liefdevolle groet, Marjon



