

# Je lijf liegt niet

HOE JE BETER LEERT BEGRIJPEN  
WAT JE LICHAAM JE WIL ZEGGEN

Meer **rust**,  
**energie** en  
**vertrouwen**  
vanuit jezelf.

*Een praktische  
gids voor  
bewustwording,  
keuzes en  
innerlijke kracht*



**“Luister naar wat je lichaam je probeert te vertellen  
en ontdek hoe spanning, emoties en overtuigingen zich  
vertalen in  
lichamelijke signalen”.**

## Inhoudsopgave

<u>INLEIDING – JE LICHAAM ALS KOMPAS</u>	<u>2</u>
<u>HOOFDSTUK 1 – WAT JE LIJF WIL ZEGGEN</u>	<u>3</u>
<u>HOOFDSTUK 2 – DE TAAL VAN SPANNING</u>	<u>4</u>
<u>HOOFDSTUK 3 – VERWACHTING MAAKT VERSCHIL</u>	<u>5</u>
<u>HOOFDSTUK 4 – OUDE PIJN, NIEUWE RUIMTE</u>	<u>6</u>
<u>HOOFDSTUK 5 – JE LICHAAM ALS BONDGENOOT</u>	<u>7</u>

## Inleiding – Je lichaam als kompas

*Over hoe je lichaam spreekt en jij weer leert luisteren.*

Soms zegt een lichaam je meer dan duizend woorden.

Je hebt een beklemmend gevoel op je borst, je maag knijpt knijpt, schouders zitten vast. Het zijn allemaal manieren waarop je lijf je iets duidelijk probeert te maken. Vaak luisteren we pas als het te laat is.

**Henk** is een man die jarenlang kampte met clusterhoofdpijn en migraine. Medisch gezien was hij uitbehandeld. Een oorzaak was niet gevonden. Toch gaf zijn lichaam telkens signalen: de pijn kwam terug als hij te lang doorging of te weinig rust nam. Pas toen hij leerde luisteren in plaats van vechten, begon er iets te veranderen.

**Karin** kreeg iedere keer buikpijn als ze op familiebezoek moest. Tijdens een sessie ontdekte ze dat haar lichaam niet zozeer reageerde op de personen zelf, maar op een oud gevoel van vroeger: aanpassen, opletten, geen gedoe veroorzaken. Het mooie is, dat toen ze dat eenmaal doorhad, er iets veranderde. Niet gelijk alles was opgelost, maar wel genoeg om haar lichaam anders te laten reageren. Haar systeem begon langzaam te begrijpen dat ze niet meer dat kleine meisje van toen was.

Ons lichaam is niet zomaar een voertuig dat we aansturen vanuit ons brein. Het is een levend kompas dat voortdurend aangeeft wat klopt en wat niet. Lichaam en geest zijn één. In dit e-boek lees je hoe je signalen herkent, hoe spanning zich opbouwt en hoe gedachten, emoties en overtuigingen het lichaam beïnvloeden. Er staan oefeningen in, die je op een rustige plek zelf kunt doen. Ik adviseer je ook om voor jezelf de reflectievragen te beantwoorden. Deze geven je meer inzicht in hoe het bij jou werkt.

Ik wens je meer rust, energie en vertrouwen.

Linda Buelens - psychosociaal en lichaamsgericht hypnotherapeut


# Hoofdstuk 1 – Wat je lijf wil zeggen

*Over signalen die je vaak pas hoort als je stilvalt.*

Veel mensen denken dat hun lichaam hen in de steek laat.

Maar wat als het nu precies doet wat het moet doen? Aangeven dat iets niet klopt?

**Marieke** was al wekenlang heel moe en had een zeurende pijn in haar rug en schouders, en ze bleef maar doorgaan. Toen ze door rug ging, gaf, was ze boos op zichzelf. Pas later zag ze in dat haar lichaam allang aan de noodrem had getrokken.

 **Oefening:** Lichaamsscan, leren luisteren zonder oordeel

Ga rustig zitten of liggen. Sluit je ogen.

Breng je aandacht beetje bij beetje van je kruin naar je tenen en stel jezelf steeds de vraag: “Wat merk ik hier, zonder iets te willen veranderen?”

Miscchien merk je spanning, warmte, een tinteling, een pijntje of niets. Alles is goed.

Haal tenslotte diep adem en laat los.

 Luister eventueel naar de “**Luisteroefening lijf**” audio op

<https://www.lelela.nl/downloads>

## Reflectievragen

- Waar in je lichaam voel je spanning als iets niet goed voelt?
- Wat gebeurt er als je er met zachte aandacht bij blijft?
- Welke signalen ben je aan het negeren?
- Als je lichaam vandaag één boodschap had, wat zou die zijn?

## Hoofdstuk 2 – De taal van spanning

*Over het zenuwstelsel, adem en kleine herstelmomenten.*

Spanning en stress zijn niet het probleem.

Chronische spanning en stress wel. Het altijd maar “aan” staan.

Wist je dat je zenuwstelsel twee versnellingen heeft?

1. **Gas geven** (sympatisch), dat zorgt voor actie, focus en spanning.
2. **Remmen** (parasympathisch), dat zorgt voor herstel, rust en spijsvertering.

Tussen die twee hoort een natuurlijke golf te zitten. Een goede balans bedoel ik dan.

Bij chronische spanning en stress blijven mensen hangen in stand 1.

### **Oefening: Adem volgen en spanning loslaten**

1. Ga rustig zitten, één hand op je buik, één op je borst.
2. Adem in door je neus, uit door je mond.
3. Voel hoe de hand op je buik beweegt.
4. Stel je voor dat elke uitademing spanning loslaat.
5. Herhaal een paar minuten.



Zeg in stilte:

*“Ik adem in.... ik ben hier. Ik adem uit.... ik laat los.”*

### **Reflectievragen**

- Wanneer merk jij dat je ‘aan’ staat?
- Wat gebeurt er als je vertraagt?
- Ben je ergens voor aan het weglopen?
- Welke kleine momenten van ontspanning gun je jezelf te weinig?

## Hoofdstuk 3 – Verwachting maakt verschil

*Over hoe gedachten en overtuigingen je lichaam sturen.*

Een verwachting of overtuiging is een vorm van zelfhypnose.

Je lichaam reageert immers op wat je denkt dat er gaat gebeuren.

Zoals een *placebo* positieve verwachting is: je lichaam werkt mee.

En *nocebo* negatieve verwachting is: je lichaam blokkeert of werkt niet mee.

### Voorbeelden uit de praktijk (een nocebo en een placebo)

**Ineke** Ineke kreeg ooit een paniekaanval op de snelweg. Nu voelt ze haar hart al sneller kloppen zodra ze de invoegstrook nadert. En sommige snelwegen (waar geen vluchtstook is) vermijdt ze helemaal. Haar lichaam heeft geleerd: snelweg = gevaar, ook al weet ze rationeel dat ze gewoon veilig in de auto zit.

**Peter**, die bij mij kwam met burn-outklachten, voelde zich na enkele sessies ineens rustig op weg naar zijn werk. Hij ontdekte dat het kwam omdat het eerste deel van die route hetzelfde was als naar mijn praktijk. Zijn lichaam herkende het gevoel van veiligheid en ontspanning dat aan een deel van die rit verbonden was.

### Oefening: Je lichaam herinnert zich rust

Sluit je ogen en denk aan een moment waarop je je prettig en rustig voelde.

Laat dat beeld tot leven komen. Merk wat er in je lichaam verandert.

Zeg in stilte:

*“Mijn lichaam weet hoe rust voelt. Ik mag dat weer herinneren.”*

 Luister eventueel naar de “**Ontspanning en kracht**” audio op [Youtube](#)

### Reflectievragen

- Wanneer merkte je dat iets beter ging zodra je erop vertrouwde?
- Wat verwacht je meestal van je lichaam, dat het helpt of tegenwerkt?
- Hoe zou je reactie veranderen als je je lichaam als bondgenoot zag?

## Hoofdstuk 4 – Oude pijn, nieuwe ruimte

*Over loslaten zonder iets of iemand kwijt te raken.*

Sommige spanningen horen niet bij vandaag. Het lichaam reageert op wat nog niet is afgerond.

Zoals **Laura**, die vaak druk in haar buik voelde bij stress. Tijdens een oefening kwam hetzelfde gevoel op bij een herinnering aan haar jeugd. Ze droeg de spanning van toen nog in haar lichaam.

### Oefening: Losmakingsritueel met hartverbinding

1. Denk aan een situatie of persoon die nog spanning oproept.
2. Stel je dunne draden voor tussen jou en dat verleden.
3. Voel welke zwaar of stroef zijn.
4. Zeg zacht:

*“Ik laat los wat niet meer van nu is, en ik bewaar wat nog voedt en verbindt.”*

5. Voel de ruimte die ontstaat en adem die in.

### Reflectievragen

- Wat zou er veranderen als je niet alles meer hoefde vast te houden?
- Wat mag blijven, en wat mag rust krijgen?
- Hoe voelt het idee dat loslaten zachtheid kan betekenen?



## Hoofdstuk 5 – Je lichaam als bondgenoot

*Hoe je blijft luisteren, ook als het goed gaat.*

Je lichaam reageert niet alleen op stress, maar ook op aandacht. Elke keer dat jij even stilstaat bij je lichaam of een deel ervan, voelt het dat het gezien wordt.

### **Dagelijkse mini-momenten**

- Adem drie keer bewust uit voor je een gesprek ingaat.
- Voel je voeten op de grond terwijl je koffie of thee zet.
- Vraag 's avonds: *“Wat vertelde mijn lichaam vandaag?”*

### **Oefening: Dagelijkse incheck**

1. Sluit kort je ogen.
2. Vraag: *“Wat vraagt mijn lichaam nu van me?”*
3. Wacht op het antwoord (rust, beweging, stilte, water, iets anders?)
4. Doe er iets kleins mee.

### **Reflectievragen**

- Wat vertelt je lichaam je het vaakst?
- Hoe reageer jij daarop?
- Wat helpt je om verbonden te blijven met je lichaam, ook op drukke dagen?

### **Samen luisteren**

Soms lukt het niet alleen.

Sommige signalen zijn te oud of te hardnekkig om zelf te ontcijferen.

Dan helpt het om samen te luisteren.

 *Plan een afspraak via <https://www.lelela.nl/contact>, of lees meer over therapievormen op de site.*

Je lichaam liegt niet.  
Het vertelt wat gehoord wil worden.  
En nu weet jij hoe je kunt luisteren.

## **Colofon**

© 2025 Alle rechten voorbehouden.

Tekst en opmaak: Linda Buelens van Leef Leer Lach hypnotherapie, coaching en training

Deze uitgave mag gedeeld worden in de originele, ongewijzigde vorm en met bronvermelding. Aanpassen, gedeeltelijk overnemen of commercieel gebruiken is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de auteur.