

**Je bent niet moe.
Je staat aan.**

**3 signalen dat je zenuwstelsel
in chronische paraatheid zit.**

Aanstaan Tell-Mie

Wat “aanstaan” écht betekent

Niet:

“druk zijn.”

Niet:

“veel verantwoordelijkheden hebben.”

Wel:

Een lichaam dat zelden volledig terugkeert naar neutraal.

Chronische paraatheid is geen drama.

Het is geen paniek.

Het is geen crisis.

Het is een systeem dat zelden volledig zakt.

Je functioneert.

Je werkt.

Je zorgt.

Je plant.

Je presteert.

Maar je ontspant niet echt.

Er is altijd een lichte ondertoon van spanning.

Aanstaan Tell-Mie

Wat “aanstaan” écht betekent

Je adem zit net iets hoger.
Je schouders net iets strakker.
Je gedachten net iets sneller.

Zelfs wanneer er objectief niets dringend is.

“Aanstaan” betekent dat je zenuwstelsel gewend is
geraakt aan lichte activatie als standaard.

Niet omdat je zwak bent.
Niet omdat je het fout doet.

Maar omdat je systeem heeft geleerd:
Paraat zijn = veilig zijn.

En wat vaak genoeg herhaald wordt,
wordt je nieuwe normaal.

Het probleem is niet dat je kan aanstaan.
Het probleem is wanneer je niet meer weet
hoe “uit” voelt.

Aanstaan Tell-Mie

3 signalen dat je lichaam in paraatheid zit

1. Je ontspant pas wanneer alles af is

Rust voelt pas toegestaan als je lijst leeg is.

Maar de lijst is nooit leeg.

Dus ontspanning wordt uitgesteld.

Je lichaam leert:

Eerst presteren. Dan misschien zakken.

Dat “misschien” wordt zelden werkelijkheid.

Aanstaan Tell-Mie

3 signalen dat je lichaam in paraatheid zit

2. Je bent moe, maar je kan niet echt stoppen

Je voelt vermoeidheid.
Maar zodra je gaat zitten,
wordt je hoofd drukker.

Of je grijpt automatisch naar je telefoon.
Of je begint nog “snel iets kleins” te doen.

Dat is geen gebrek aan discipline.
Dat is activatie zonder ontlading.

Je systeem is moe,
maar weet niet hoe het moet afschakelen.

Aanstaan Tell-Mie

3. Je reageert sneller dan je zou willen

Korter.

Scherper.

Sneller geïrriteerd.

Niet omdat je minder geduld hebt.

Maar omdat een lichaam in paraatheid
minder buffer heeft.

Hoe hoger de basistonus,
hoe kleiner de marge.

En hoe kleiner de marge,
hoe sneller je over je grens gaat.

Aanstaan Tell-Mie

“Wat draag ik dat niet meer past?”

Niet mentaal beantwoorden.

Voel.

Waar in je lichaam voel je vermoeidheid
bij bepaalde verwachtingen?

Welke rol kost je meer energie
dan ze oplevert?

Wat slik je nog in
dat eigenlijk spanning geeft?

Wat doe je nog automatisch
uit gewoonte of loyaliteit?

En de belangrijkste:
Als je lichaam eerlijk mocht kiezen,
waar zou het minder van willen?

Aanstaan Tell-Mie

“Wat draag ik dat niet meer past?”

Blijf bij lichamelijke signalen.

Niet bij wat logisch klinkt.

Niet bij wat sociaal wenselijk is.

Je lichaam liegt niet.

Het compenseert.

Tot het dat niet meer doet.

Aanstaan Tell-Mie

Wat nu?

Als je dit herkent,
dan is dit geen persoonlijk falen.
Het is een systeem dat te lang aan stond.

Chronische paraatheid verdwijnt niet door een weekend rust.

Ze verschuift wanneer je je zenuwstelsel leert schakelen.

In mijn 6-weekse traject werken we stap voor stap aan:

- het herkennen van jouw activatiepatroon
- het trainen van schakelflexibiliteit
- reguleren zonder jezelf te verkleinen

Als dit resoneert, vind je onderaan meer informatie over het volledige traject.

Aanstaan Tell-Mie