



Het Meetpunt

Hoe vaak gaat jouw alarm af? En hoe hard?

“Het wordt een soort stapeling van wegstoppen. En dat is echt heel naar.”

Zo omschreef een cliënte hoe het was voordat ze bij me kwam. Bijna niemand zegt tegen mij dat ze stress heeft. Ze zeggen: ik ga gewoon maar door. Je voelt de spanning. Je parkeert hem even en gaat verder. Aan het eind van de week weet je niet eens meer hoe vaak het gebeurde.

Daarom begin ik met elke cliënt bij een meetpunt. Je kijkt terug op de afgelopen week en schrijft op wat je lijf deed. Dat kost je tien minuten.

Waarom dat helpt? Je vergelijkt jezelf altijd met het laatste station. Omdat dat station meebeweegt, lijkt het elke keer mee te vallen. Op papier zie je hoe het echt zit. En over zes weken heb je iets om ernaast te leggen.

Zo vul je het in

Vul het in op je scherm, of print het uit en pak een pen. Blader eerst even door je agenda of je berichten van de afgelopen zeven dagen. Kies drie momenten waarop je spanning voelde. Kleine momenten zijn prima, zoals een mail die je liever niet had gelezen of een ochtend waarop alles tegelijk moest.

Vind je er maar één of twee? Dan is dat je meetpunt.

Oude of heftige gebeurtenissen laat je hier weg. Die bewaar je voor een sessie, waarin ik met je meekijk.

Bij elk moment kies je een cijfer. Bij 0 ben je helemaal rustig. Bij 10 is het zo hevig als je het je maar kunt voorstellen. Merk je dat je denkt: het valt wel mee? Kijk dan nog één keer naar wat je lijf deed op dat moment. Dat cijfer kies je.

Schrijf op wat als eerste bovenkomt. Je hoeft het niet mooi te maken.



Moment 1

Wat gebeurde er?

Schrijf het op als een kort filmfragment. Waar was je en wie was erbij?

Hoe heftig was het? Kies een cijfer.

☐

0

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

0 helemaal rustig

10 zo hevig als je het je maar kunt voorstellen

Hoe vaak heb je dit soort momenten? Kies wat past.

☐

bijna elke dag

☐

een paar keer per week

☐

af en toe

Waar voelde je het in je lijf?

Denk aan je adem, je keel, je schouders, je buik, je handen of je hoofd.

Wat zei je op dat moment tegen jezelf?

Bijvoorbeeld: dat komt wel goed. Of: ik mag niemand teleurstellen.



Moment 2

Wat gebeurde er?

Schrijf het op als een kort filmfragment. Waar was je en wie was erbij?

Hoe heftig was het? Kies een cijfer.

☐

0

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

0 helemaal rustig

10 zo hevig als je het je maar kunt voorstellen

Hoe vaak heb je dit soort momenten? Kies wat past.

☐

bijna elke dag

☐

een paar keer per week

☐

af en toe

Waar voelde je het in je lijf?

Denk aan je adem, je keel, je schouders, je buik, je handen of je hoofd.

Wat zei je op dat moment tegen jezelf?

Bijvoorbeeld: dat komt wel goed. Of: ik mag niemand teleurstellen.



Moment 3

Wat gebeurde er?

Schrijf het op als een kort filmfragment. Waar was je en wie was erbij?

Hoe heftig was het? Kies een cijfer.

☐

0

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

0 helemaal rustig

10 zo hevig als je het je maar kunt voorstellen

Hoe vaak heb je dit soort momenten? Kies wat past.

☐

bijna elke dag

☐

een paar keer per week

☐

af en toe

Waar voelde je het in je lijf?

Denk aan je adem, je keel, je schouders, je buik, je handen of je hoofd.

Wat zei je op dat moment tegen jezelf?

Bijvoorbeeld: dat komt wel goed. Of: ik mag niemand teleurstellen.



Je lijf deze week

Hoe sliep je deze week? Kies een cijfer.

☐

0

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

0 ik word uitgerust wakker

10 ik lig elke nacht wakker met een hoofd dat al draait

Hoe makkelijk kwam je 's avonds tot rust? Kies een cijfer.

☐

0

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

0 het ging vanzelf

10 mijn lijf bleef aan staan tot ik in bed lag

Is er een signaal dat je bijna elke dag hebt? Schrijf het op, met een cijfer erbij.

Bijvoorbeeld schouders die niet zakken, of een buik die meteen reageert.

De laatste vraag

Stel dat het over drie maanden rustiger is in je lijf. Waaraan merk je dat als eerste? Wat doe je dan anders dan nu?

Het mag klein zijn. Een cliënte vertelde me: "Vandaag heb ik, voordat we hier zaten, al boodschappen gedaan en het huis schoongemaakt. Dat kon ik eerst echt niet."



En dan?

Stuur je ingevulde Meetpunt of een foto ervan via het formulier op de pagina Contact van mijn website. Liever niet alles delen? Stuur dan alleen je cijfers. Ik lees het zelf en stuur je binnen twee werkdagen persoonlijk terug wat me opvalt.

Wil je er samen naar kijken? Dan plannen we een kennismakingsgesprek van een half uur. Het is vrijblijvend en gaat online, via Zoom.

Bewaar je Meetpunt ook zelf. Vul het over zes weken opnieuw in en leg de twee naast elkaar.

Zet er geen namen van anderen in. Wat je me stuurt, gebruik ik alleen om met je mee te kijken.

Pieter Dekker

Tandarts, EFT Professional en stresspatroonexpert

Van overleven naar leiden vanuit rust