

# Van spanning naar draagkracht

## Een korte gids voor meer rust, helderheid en belichaamde manifestatie

Gratis download – JTS Coaching

---

### Voor wie deze gids is

Deze gids is voor jou als je:

- Hooggevoelig bent en snel veel voelt of denkt
- Merkt dat je weet *wat* je wilt, maar vastloopt in *hoe*
- Nieuwsgierig bent naar manifesteren, maar voelt dat forceren niet werkt
- Eerst wil ervaren of deze manier van werken bij je past

👉 Deze gids vraagt geen voorkennis en geen commitment.

---

### Waarom manifesteren vaak niet werkt

Veel mensen proberen hun leven te veranderen vanuit het hoofd:

- harder focussen
- meer affirmaties
- meer controle

Maar zolang je lichaam en zenuwstelsel **onder spanning staan**, kan dat wat je wilt niet landen.

**Je kunt alleen manifesteren wat je systeem kan dragen.**

Daarom begint dit werk niet bij doelen, maar bij **draagkracht**.

---

## Mini-resultaat in 10 minuten

Onderstaande stappen zijn geen theorie.  
Ze geven je een **direct ervaarbaar resultaat**.

Neem er rustig de tijd voor.

---

## Stap 1 — Herkennen

### Wat draag jij nu?

Neem 1 minuut.  
Sluit je ogen of kijk zacht voor je uit.

Beantwoord deze vragen zonder analyse:

- Waar in mijn lichaam voel ik spanning?
- Wat probeer ik nu vast te houden?
- Wat kost mij op dit moment energie?

 *Schrijf 1–3 woorden op:*

---

*Wat dit doet:*  
Erkennen ontspant al. Je systeem hoeft niets meer te bewijzen.

---

## Stap 2 — Ontladen

### Ruimte maken in je lichaam

Ga rechtop zitten of staan.  
Leg één hand op je buik, één op je borst.

- Adem 5 keer rustig in door je neus
- Adem uit door je mond (iets langer dan de inademing)

Bij elke uitademing zeg je in jezelf:  
“Ik hoef dit nu niet vast te houden.”

Laat je schouders zakken.  
Ontspan je kaak.

 *Wat merk je nu?*

---

---

## Stap 3 — Draagkracht bepalen

### Wat kan ik vandaag wél dragen?

Stel jezelf deze vraag:

*Wat kan ik vandaag dragen, zonder mezelf te forceren?*

Laat het antwoord opkomen als:

- een gevoel
- een woord
- een korte zin

 *Mijn antwoord:*

---

Dit is je **realistische draagkracht**.

---

## Stap 4 — Manifesteren vanuit stabiliteit

### Eén gedragen intentie

Formuleer nu één intentie die **past bij jouw draagkracht**.

Niet groots. Niet perfect.  
Maar eerlijk en belichaamd.

Voorbeelden:

- “Vandaag kies ik voor rust in mijn lichaam”
- “Ik mag één duidelijke stap zetten”
- “Ik vertrouw mijn tempo”

 *Mijn intentie:*

---

Manifesteren begint waar je systeem **ja** kan zeggen.

---

## Zelfscan — Ben jij klaar voor de volgende stap?

Vink aan wat op dit moment klopt voor jou:

- ☐ Ik herken mezelf in overprikkeling of innerlijke onrust
- ☐ Inzicht alleen helpt me niet meer
- ☐ Ik wil leren voelen in plaats van forceren
- ☐ Ik sta open voor lichaamsgericht werk
- ☐ Ik wil verandering die blijft
- ☐ Deze gids gaf me meer rust of helderheid

**Uitslag:**

-  **3 of meer aangekruist** → dit werk past waarschijnlijk bij jou
-  **5 of meer aangekruist** → begeleiding kan het verschil maken

---

## Wat deze gids je laat zien

- Dat rust geen einddoel is, maar een basis
- Dat manifestatie ontstaat uit stabiliteit
- Dat je niets hoeft te fixen — alleen te dragen

Dit is een eerste stap.

Diepgaand werk vraagt **begeleiding en integratie**.

---

## Wil je dit verder verdiepen?

Als je voelt dat dit resoneert, zijn er twee logische vervolgstappen:

### ♦ Startpakket — €197

Een individuele sessie waarin we:

- jouw blokkades en draagkracht in kaart brengen
- werken met breathwork & release
- helder maken wat jouw volgende stap is

👉 Ideaal als je dit eerst wilt **ervaren**.

---

### ♦ Vrijblijvende intake

Twijfel je welk traject past?

In een intake kijken we samen:

- waar je vastloopt
- wat je systeem nodig heeft
- of en hoe begeleiding passend is

👉 Zonder verplichtingen.

---

## Tot slot

Je hoeft niet harder te werken aan jezelf.

Je mag leren dragen wat er al is.

### JTS Coaching

Belichaamde verandering voor hooggevoelige professionals en bewuste zoekers.