

Hoe stil sta ik na mijn verlies en gemis?

◆ MINI-TEST ◆

Voor wie iemand dierbaar verloor.
Of iets kostbaars kwijt is.
en zichzelf daardoor verloor.

En voelt dat het zo niet verder kan,
maar zichzelf nog niet toelaat
om weer voluit te leven.



Anett Buytaers
~De Kantelbeweging



Lieve Jij,

Misschien heb je iets of iemand verloren. Iets dat je leven brak, stilzette, of voor altijd veranderde.

Je doet je best, dag na dag. Maar diep vanbinnen wringt er iets. Twijfel. Schuldgevoel omdat je verder wil, maar het niet durft. Angst om opnieuw te verliezen. Of het gevoel dat het gewoon niet eerlijk is.

Je zegt tegen jezelf dat het normaal is, dat het tijd vraagt. Dat je rouwt. Dat het zwaar is. En dat klopt allemaal.

Maar intussen... blijf je stilstaan. Niet omdat je niet wíl leven. Maar omdat je jezelf (nog) niet toelaat om het anders te doen. Omdat je gelooft dat het nog niet mag. Of omdat je jezelf verloren bent in alles wat je hebt moeten missen.

Deze test is geen oordeel. Het is een zachte spiegel. Om eerlijk te voelen of jij jezelf misschien tegenhoudt.

Niet om alles ineens te veranderen. Maar om helder te krijgen: waar mag het anders?

Beantwoord deze 10 vragen met eerlijkheid, geen haast.

Niet om iets te bewijzen.

Maar om jezelf een kans te geven. Op ruimte. Op zachtheid. Op een nieuwe beweging.

En zoek je daarna een oplossing, als je voelt dat er iets in beweging mag komen... weet dan dat ik je daarin verder kan begeleiden.

Maar eerst: laten we gewoon samen kijken.

Doe je mee?



10 Vragen die je even doen stilstaan....



Er is geen juist of fout. Geen moeten. Geen haast.
Alleen een uitnodiging om te voelen waar jij nu staat.

Beantwoord de vragen op jouw ritme. Niet om iets op te lossen, wel om helder te krijgen waar jij jezelf misschien zachtjes tegenhoudt.

Geef bij elke vraag een score van 0 tot 10, afhankelijk van hoe sterk jij jezelf hierin herkent:

- 0 = Helemaal niet herkenbaar
 - 10 = Dit voel ik tot in mijn kern
- 

1. Wanneer was de laatste keer dat je écht vreugde voelde?

Soms lijkt het alsof je alleen nog overleeft. Je doet de dingen, maar je ziel is er niet bij.

"Je mag weer glimlachen, ook als er tranen onder zitten."

...../10

2. Denk je weleens: “Ik functioneer, maar ik lééf niet echt”?

Je dagen volgen elkaar op, maar je hart is stilgevallen. Alsof je lijf nog beweegt, maar je binnenin bevroren bent.

"Functioneren is niet hetzelfde als leven."

...../10

3. Zeg je vaak ‘ik ben moe’ terwijl je niet begrijpt waarom?

Misschien is het niet je lichaam dat moe is, maar je ziel die stilletjes fluistert: ‘ik kan dit niet meer alleen dragen.’

"Moeheid is vaak een roep naar zachtheid."



Vervolg van de reflectievragen...



4. Voel je je leeg of uitgeput na contact met anderen?

Je probeert erbij te horen, maar je voelt je na afloop meer alleen dan daarvoor.

"Je hoeft jezelf niet kleiner te maken om gezien te worden."

...../10

5. Stel je dingen uit omdat je bang bent dat het toch niet lukt?

Je weet dat er iets in beweging wil komen... maar wat als je opnieuw gekwetst wordt? Dus wacht je.

"Twijfel is geen zwakte. Het is een poort naar richting."

...../10

6. Voel je een stem in jezelf die zegt: 'ik wil wel, maar het lukt niet'?

Je verlangt naar verandering, maar je voeten blijven plakken. Alsof iets jou vasthoudt.

"Soms is niet willen een gevolg van te veel dragen."

...../10

Wat valt jou op als je jouw scores tot nu toe bekijkt?



Vervolg van de reflectievragen...



7. Voel je je schuldig als je weer iets moois voelt?

Alsof genieten niet meer mag. Alsof je iemand verraadt als jij weer even lacht.

"Vreugde is geen verraad. Het is een herinnering dat je leeft."

...../10

8. Herken je dat je voelt dat er iets moet veranderen, maar niet weet wat?

Je voelt dat je dit niet wil blijven voelen... maar hoe dan verder?

"Niet weten is geen einde. Het is het begin van luisteren."

...../10

9. Voel je soms woede of frustratie zonder duidelijke reden?

Er zit vuur in jou, maar je hebt geleerd dat boos zijn 'niet mag'. Dus het vreet vanbinnen.

"Woede die niet mag bestaan, wordt verdriet dat niemand ziet."

...../10

10. Is er iets in jou dat méér wil... maar je weet niet wat of hoe?

Een zacht verlangen. Niet naar grootse daden. Maar naar ruimte. Naar adem. Naar jezelf.

"Verlangen is het fluisteren van je toekomst."

...../10

Totaalscore:/100

Wat wil er zacht in jou bewegen, als je eerlijk bent?"



Interpretatie van de score



0 – 20 punten

Je beweegt. Je leeft. Je ademt.

Er lijkt voldoende veerkracht in jou aanwezig om je verlies te dragen. Je herkent misschien kleine signalen, maar ze overspoelen je niet. Bewaar dat evenwicht, en voel je welkom om terug te keren als het ooit zwaarder wordt.

21 – 40 punten

Er schuurt iets. Zacht, maar voelbaar.

Je staat niet stil, maar je loopt wat stroef. Je draagt misschien nog meer dan je denkt. Mijn ebook Herademen na Verlies kan jou net die extra ademruimte geven. Zonder grote stappen, gewoon helder en zacht.

41 – 70 punten

Je beweegt, maar vooral om te blijven staan.

Je antwoorden wijzen op diepe vermoeidheid of innerlijke stilstand. Misschien ben je jezelf al een beetje kwijtgeraakt onderweg. Je hoeft het niet meer alleen te dragen. Mijn ebook is speciaal geschreven voor mensen zoals jij: die voelen dat er iets anders mag, maar niet goed weten hoe.

71 – 100 punten

Je draagt veel. Misschien té veel.

Je houdt vol. Je probeert. Maar vanbinnen is het zwaar. Deze test is geen diagnose, maar wel een spiegel. En die spiegel zegt: het is oké dat je iets nodig hebt. Het is oké om hulp toe te laten. Je hoeft niet te wachten tot je 'klaar' bent.



Mijn ebook kan een eerste zachte stap zijn. Niet om je te fixen. Maar om je uit te nodigen terug te léven, in verbinding met je gemis. Voel je dat je klaar bent voor een volgende stap :

[Ontdek hier de 7 sleutels voor meer ademruimte](#)

Wat je ook voelt of kiest: wees zacht voor jezelf. En weet: er is altijd een volgende ademhaling.

Met liefde,

Anett

~ van De Kantelbeweging



Wie ben ik ?

Ook ik stond stil. Meerdere keren zelfs. Maar elke keer... ben ik gaan kantelen. Niet omdat ik niet wilde leven. Maar omdat het leven mij diep had geraakt.

Ik verloor mijn echtgenoot (2004) aan een hartaanval, mijn zoon, Tosh, van 22 koos voor zelfdoding. Mijn papa volgde, drie weken later, hij koos voor euthanasie, na een acute pancreas kanker.

Mijn jongste zoon vertrok op 18-jarige leeftijd naar Nieuw-Zeeland, met een one-way ticket. En ik bleef achter.

En ergens onderweg... verloor ik ook mezelf. 21 jaar lang, dacht ik: "Ik moet sterk zijn". Maar het was pas toen ik zachter werd, voor mezelf, voor mijn gemis, dat ik weer begon te ademen.

Die adem werd mijn kompas. En dat is wat kantelen voor mij betekent: Niet forceren, wel bewegen.

Niet vergeten, maar verweven.

Niet terug naar vroeger, maar zachtjes vooruit.

Vandaag begeleid ik mensen zoals jij. Niet om hun pijn op te lossen, maar om samen terug te leren léven. Online, of in groep.
En af en toe 1-op-1.

Altijd met zachtheid. Altijd met beweging.
Altijd in het teken van jouw kanteling.

Met liefde,
Anett
~ van De Kantelbeweging



Enkele getuigenissen



over mijn E-book “Herademen na Verlies - 7 Sleutels voor meer Ademruimte, Veerkracht en Richting”

Deze 7 sleutels hielpen hen. Misschien geven ze jou ook ademruimte

“Ik dacht dat ik vastzat in rouw. Maar deze 7 sleutels gaven me iets terug waar ik niet op had gerekend: mezelf.”

~ Marleen, 46, na het verdriet van haar mama

“Ik dacht dat ik alles wel alleen moest kunnen. Maar deze 7 sleutels raakten precies dat stukje in mij dat verstild was. Het gaf me eindelijk toestemming om te verzachten.”

~ Katrien, 38, sterremama, verloor haar 2-maanden oude dochtertje

“Als man vond ik het moeilijk om ‘rouw’ toe te laten. Maar deze test — en daarna het ebook — maakten het veilig genoeg om stil te staan. En ja... er kwam adem.”

~ Tom, 52, verloor zijn broer in een verkeersongeval

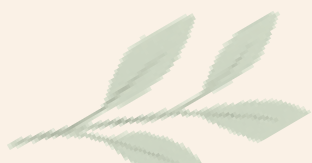
“Na de dood van mijn partner wist ik niet meer wie ik was. Maar deze sleutels brachten me stukje bij beetje terug bij mezelf. Het voelde alsof ik hand in hand liep met mijn verdriet én mijn toekomst.”

~ Els, 59, weduwe van Bart

“Mijn vader overleed plots. Ik bleef achter met boosheid, schuld en leegte. De test opende iets in mij... maar het ebook gaf richting. Alsof iemand eindelijk woorden gaf aan wat ik voelde.”

~ Pieter, 44, verloor zijn vader

Voel je dat je klaar bent voor een volgende stap?
[Mijn ebook met 7 sleutels voor meer ademruimte vind je hier](#)



Reflecties

Wat mag er in jou ruimte krijgen?



Voel je dat je klaar bent voor een volgende stap?
[Mijn ebook met 7 sleutels voor meer ademruimte vind je hier](#)