

Herademen na Verlies

7 sleutels voor meer
Ademruimte en Veerkracht



*“je hoeft niet “geheeld” te zijn
om terug beginnen te leven”.*

Anett
~ van De Kantelbeweging

Voorwoord

Lieve Jij,

Rouw is geen rechte lijn. Ze is grillig, stil, rauw en soms onverwacht teder. Ze haalt je onderuit... én ze nodigt je uit. Niet om te 'verwerken', zoals men vaak zegt, maar om ruimte te maken, in je lijf, je hart, je leven, je toekomst,... Voor alles wat je voelt, en alles wat je bent geworden sinds het verlies.

Ik schreef dit e-book niet als handleiding of oplossing. Wel als een zachte gids. Met zeven sleutels, geboren uit mijn eigen rouw. Geleefd, niet bedacht.

Na het verlies van mijn zoon Tosh (22), mijn man Bert en mijn papa, moest ik letterlijk opnieuw leren ademen. Niet alleen verloor ik hen, maar onderweg raakte ik ook stukken van mezelf kwijt. Wie ben ik nog? Wat is het nut van dit alles? Dit kán toch niet? Wat kan ik nog? Waar moet ik nu naartoe? Wát is “leven” überhaupt?

Er volgden maanden van ademnood, stilvallen en overleven. Maar heel langzaam groeide er iets. Geen grote ommekeer. Geen mirakel. Wel een soort “weten”, een soort “voelen”; als een fluistering, diep vanbinnen. Een “stem” die zei: “Je hoeft niet geheeld te zijn om opnieuw te ademen.” En net daar begon mijn pad. Stap voor stap. Adem voor adem.

Elke sleutel in dit boek is een uitnodiging om terug te bewegen naar binnen. Naar jouw adem, jouw kracht, jouw zachtheid. Misschien herken je iets. Misschien opent er iets nieuws. Misschien voel je enkel wat rust.

Wat je ook ervaart: je bent welkom. Met alles wat je meedraagt. Laat dit boek geen voorschrift zijn, maar een aanwezigheid. Zoals een kop thee. Of een zachte hand op je rug. Op jouw tempo. Op jouw manier. Omdat jij het waard bent.

Liefs,

Anett

~ van De Kantelbeweging



7 krachtige voorbeelden waarin jij je wellicht ook in herkent...

Volgorde is willekeurig gekozen

Verlies van een partner

Wie ben je nog zonder dat wij? Waar leg je je hoofd neer als de vertrouwde schouder er niet meer is? Hoe geef je vorm aan een toekomst die ineens anders voelt? Misschien voel je je verscheurd tussen het oude verhaal en het nieuwe onbekende.

Verlies van werk

Wie ben je als je niet meer die collega, die leider, die maker bent? Wat blijft er over als je dagstructuur en zekerheid ineens wegvallen? Waar vind je opnieuw waardigheid en zin in je dag?

Scheiding of relatiebreuk

Hoe herontdek je jezelf als partner-zijn wegvalt? Wat doe je met alle dromen die samen waren geweven? Misschien voel je boosheid, verdriet, schuld of opluchting... Hoe geef je jouw hart de tijd om te helen terwijl je je leven opnieuw inricht?

Verlies van een ouder

Wat betekent het om jouw anker te verliezen? Hoe hervind je je balans als degene die je altijd kende er niet meer is? Er kunnen gevoelens spelen van gemis, ontheemding, verdriet maar ook dankbaarheid en verbondenheid. Welke herinneringen draag je mee die kracht geven op moeilijke dagen?

Verlies van gezondheid

Hoe blijf je jezelf voelen als je lijf niet meer doet wat je wilt? Misschien komen gevoelens van frustratie, angst, machteloosheid, verdriet of rouw boven. Wat helpt jou om zachtheid te vinden voor je veranderde lichaam? Hoe ga je om met pijn die steeds aanwezig is?

Verlies van een droom of toekomstbeeld

Wat doe je als het pad dat je voor je zag plots stopt? Hoe schets je een nieuw beeld wanneer het oude nog nazindert? Misschien voel je ontgoocheling, bitterheid of een diep gemis aan richting.

Kinderen die het huis uit gaan... of voorgoed vertrekken

Wie ben jij nog als moeder of vader wanneer het huis stil wordt? Hoe geef je betekenis aan je rol nu de dagelijkse zorg verdwijnt? Misschien zwaai je je kind vol trots uit naar een nieuw avontuur. Of misschien wordt het afscheid rauwer, een verlies dat je hart voorgoed markeert, en ooit, "nooit meer" wordt. Hoe vind je opnieuw richting en kracht wanneer je kind nooit meer ouder gaat worden? Wat helpt jou om je verbonden te blijven voelen, ook als niets meer hetzelfde is?

WIE WE ZIJN, IS VAAK VERWEVEN MET WIE OF WAT WE VERLIEZEN. DAT
MAAKT DIT PROCES ZO INTENS ÉN ZO MENSELIJK.



Hoe de 7 Sleutels jou kunnen verder helpen ?

Van herkenning naar beweging

Misschien voel je nu:

“ja, ik herken me in dit verlies.”

Maar wat nu?

Wat helpt me vooruit?

Wat geeft me ademruimte?

Rouw heeft geen handleiding.

Maar wat wél helpt, is zachtjes beginnen.

Eén kleine stap tegelijk.

Elke sleutel in dit e-book is zo'n stap: een oplossing, geen truc, maar een uitnodiging om terug contact te maken met jezelf.

Niet om je verdriet weg te duwen, maar om het te dragen.

Met meer adem, meer zachtheid

en soms zelfs... met een vonkje hoop.

Laat het gewoon allemaal gebeuren...

Hou je zelf niet tegen.

Onze grootste vijand ?

Dat zijn we zelf

ik spreek uit ervaring...

Dus, laat gewoon “alles” los, hoe moeilijk ook.

En kom gewoon in een open mind, in dit e-book

Als het niet helpt...ok

Maar stel je voor, dat het wél zou helpen?

Dat mijn proces.. mijn stappen... mijn inzichten... jou ook zouden helpen?

Hoé fijn zou dat wel niet zijn ?

*“Je hoeft niet te weten waar je uitkomt.
Alleen dat je mag vertrekken, in jouw richting.”*

Inhoudstafel

De 7 Sleutels voor Ademruimte en Veerkracht:



1. Adem je verdriet ruimer
2. Grond onder je voeten
3. Geef je woede een stem
4. Laat je tranen spreken
5. Vreugde toelaten na verlies
6. Verbinden zonder jezelf te verliezen
7. Leven in het licht van de dood

*Elke sleutel is een uitnodiging. Geen volgorde.
Geen moeten.*

*Je mag starten waar het
voor jou het meest klopt.*





Sleutel 1

Adem je verdriet ruimer

Je adem is er altijd. Ook als woorden falen... het is de zachtste plek om weer te beginnen

Misschien voel je nu:
“ja, ik herken me in dit verlies.”

Maar wat nu?
Wat helpt me vooruit?
Wat geeft me ademruimte?

Rouw heeft geen handleiding.
Maar wat wél helpt, is zachtjes beginnen.

Eén kleine stap tegelijk.
Elke sleutel in dit e-book is zo'n stap: een oplossing, geen truc, maar een uitnodiging om terug contact te maken met jezelf.

Niet om je verdriet weg te duwen, maar om het te dragen.
Met meer adem, meer zachtheid
en soms zelfs... met een vonkje hoop.
Laat het gewoon allemaal gebeuren...

Hou je zelf niet tegen.
Onze grootste vijand ?
Dat zijn we zelf

ik spreek uit ervaring...
Dus, laat gewoon “alles” los, hoe moeilijk ook.

En kom gewoon in een open mind, in dit e-book
Als het niet helpt...ok
Maar stel je voor, dat het wél zou helpen?
Dat mijn proces.. mijn stappen... mijn inzichten... jou ook zouden helpen?

Hoé fijn zou dat wel niet zijn ?

*“Je hoeft niet te weten waar je uitkomt.
Alleen dat je mag vertrekken, in jouw richting.”*



Sleutel 1

Adem je verdriet ruimer

Je adem is er altijd. Ook als woorden falen... het is de zachtste plek om weer te beginnen

Oefening

Een liefdevolle ademhalingsoefening om ruimte te maken voor je gevoel.

- Zoek een rustige plek: overdag of 's avonds voor het slapengaan.
- Ga rechtop zitten of lig neer als dat beter voelt.
- Leg één hand op je borst, de andere op je buik.
- Adem langzaam in door je neus. Voel hoe je buik rustig opbult.
- Houd je adem even vast (tel 2-3 seconden).
- Adem zachtjes uit door je mond. Laat je schouders bewust zakken.
- Herhaal dit 5 keer, of langer als het goed voelt.

Lijkt deze oefening te simpel voor woorden ?

Soms lijken de eenvoudigste oefeningen het minst indrukwekkend, maar juist daar zit de magie. Deze ademhaling helpt je zenuwstelsel te kalmeren en je lichaam te herinneren aan veiligheid.

Hoe vaker je het doet, hoe krachtiger het effect.

“De kunst zit niet in wat ingewikkeld is, maar in wat je durft te herhalen.”

Sleutel 1

Adem je verdriet ruimer

Je adem is er altijd. Ook als woorden falen... het is de zachtste plek om weer te beginnen

Reflectievragen

- Wat merkte je op in je lichaam tijdens of na de oefening?
- Welke herinnering of gedachte kwam spontaan voorbij?
- Wat zou je willen loslaten met je uitademing?
- Wat heeft je ademhaling je geleerd over jezelf?
- Wanneer zou jij deze mini-adempauze kunnen inzetten?
- Wat zou je morgen anders willen doen?

Zie ik je morgen weer?

Zachte Reminder

Soms komen er emoties boven tijdens het ademen. Dat is heel normaal.

Je lichaam laat los wat het lang heeft vastgehouden en dat kan verrassend zijn. We zijn het niet gewend om ruimte te geven aan verdriet, aan spanning of zelfs aan opluchting.

Wees mild voor wat er komt. Adem is geen toverstaf, maar een sleutel. En elke keer dat je kiest om te blijven zitten met wat er bovenkomt, bouw je aan jouw innerlijke kracht.

*Laat je tranen stromen als ze komen. Ze tonen dat je leeft en voelt.
Je adem is er om je erdoorheen te dragen.*



Sleutel 1

Adem je verdriet ruimer

Voor wie al vertrouwd is met ademen...

Misschien adem je al regelmatig bewust. Misschien heb je al gemerkt hoe je adem een verschil maakt. En toch...

Wat als je adem nog méér kan zijn dan een techniek?

Wat als ze een brug is naar binnen? Naar verzachting, rust en soms ook... naar tranen die willen stromen?

✿ Adem alsof je voeten kunnen ademen.

✿ Stel je voor dat je adem als een warme golf door je lichaam stroomt.

✿ Laat je adem tot aan je onderrug zakken, alsof je rug even mee mag ademen.

Zelfs als je al veel ervaring hebt met ademhaling, is het telkens opnieuw een uitnodiging om niet “beter” te doen, maar eerlijker te voelen.

Voelen hoe je lichaam zich opent of juist sluit.

Voelen waar je ruimte nodig hebt.

Want diep ademen is niet altijd diep inademen. Soms is het: zachter uitademen. Of gewoon: zijn met wat er is.

Ik ben heel benieuwd naar jouw ervaring!

Reflectievragen

✿ Welke plek in je lichaam vraagt nu om zachtheid of ruimte?

✿ Wanneer merk je dat je adem stukt?

✿ Wat verandert er als je ademt met een beeld voor ogen?

✿ Welke emotie ontmoet je als je helemaal uitademt?



Sleutel 1

Adem je verdriet ruimer

Je adem is er altijd. Ook als woorden falen... het is de zachtste plek om weer te beginnen

Mijn Persoonlijk Verhaal

Over adem verliezen, en weer durven inademen

Er was een moment, vlak na het verlies van Tosh, waarop ik letterlijk vergat hoe ik moest ademen.

Ik stond in de keuken. Er was bezoek geweest. Ik had koffie gezet, geluisterd, geknikt. En toen iedereen weer weg was, bleef het stil. Té stil. Ik wilde zuchten — maar er kwam niets. Alsof mijn longen plots besloten hadden: “Nu even niet.” Mijn adem bleef hangen. Hoog, gespannen. Mijn borstkas strak als een panieknop. Ik kreeg het benauwd, maar durfde niet toe te geven dat ik eigenlijk... gewoon bang was om te voelen.

Ik herinner me dat ik toen ben gaan zitten op de keukenvloer. Gewoon daar. Tussen de stoelen en de kruimels. Niet groots, niet mooi. Maar rauw en eerlijk. Mijn handen op mijn buik. En voor het eerst in dagen zei ik zacht tegen mezelf: “Adem maar, meisje. Je hoeft niks op te lossen.”

Het was geen mirakel. Er kwam geen verlichting of engelenkoor. Maar er kwam wél iets los. Eén trage ademhaling. En nog één. En nog één. Alsof mijn lijf fluisterde: “Ik ben er nog. Jij bent er nog.”

Sindsdien weet ik: je hoeft geen grote stappen te zetten. Geen antwoorden te hebben. Soms is één ademhaling al genoeg. Een zucht die zegt: “Dit is veel.” En toch: “Ik blijf.”.... Want ademen is voor mij sindsdien geen gewoonte meer. Het is een herinnering. Dat ik besta. Dat ik mag voelen. En dat ik niet perfect hoef te zijn om opnieuw te beginnen.

Ook al is dat spannend. Ook al vroeg ik me vaak af, mag ik nog wel leven. Mag ik wel adem-halen? Maar dan besepte ik weer... àls ik had moeten sterven, dan was ik er al lang niet meer geweest. Dus wat heb ik hier dan wel te doen. Waarom mag ik wel op de bovenkant van die krater blijven wandelen.

Eerlijk? Dat antwoord weet ik soms zelf niet. En anderzijds, ja, dat weet ik wel. Daar gaan we hier in dit e-book volop mee aan de slag.

ik neem je graag mee. Stap je mee ?

Liefs,
Anett

Sleutel 1

NOTITIES





Sleutel 2

Grond onder je voeten

Leren rust vinden in je lijf

Lieve Jij,

Als verlies ons overvalt, lijkt het vaak alsof de grond onder onze voeten wegzakt.

Je hoofd draait door, je lijf voelt ver weg en je hart zoekt houvast. Alles lijkt in beweging, behalve jij.

In zo'n momenten is er één plek waar je altijd naar terug kunt keren: je lichaam.

Meer nog: je voeten. Waar ze de aarde raken.

Deze tweede sleutel nodigt je uit om opnieuw te voelen: "Ik ben hier. Ik word gedragen. Ik hoef nergens naartoe, behalve naar binnen."

Je hoeft niets op te lossen. Alleen landen. Gewoon effe zakken. Laat het maar toe, het is ok. En voel je dat de tranen komen, of andere emoties; dat is helemaal normaal. Dat is ook rouwen. En we komen er nog in Sleutel 3 en 4 uitgebreid op terug.



Sleutel 2

Grond onder je voeten

Leren rust vinden in je lijf

Oefening

- Voel het contact met de grond. Laat je gewicht rusten op beide voeten.
- Sluit je ogen zachtjes en breng je aandacht naar je voetzolen.
- Adem langzaam in en uit.
- Bij elke inademing voel je de lucht zacht door je heen stromen.
- Bij elke uitademing laat je spanning los in de aarde onder je.
- Beweeg zachtjes van hiel naar tenen. Alsof je tast met je voeten.
- Visualiseer wortels die uit je voetzolen groeien, diep de aarde in. Jij wordt gedragen.
- Zeg zachtjes tegen jezelf: “Ik ben hier. Ik mag voelen. De grond houdt mij.”
- Blijf 2 à 3 minuten staan. Laat het stil worden vanbinnen. Geen doel, geen haast. Alleen maar: zijn.

Persoonlijke ervaring

Lange tijd dacht ik dat rouwen groots moest zijn... dat ik antwoorden moest vinden, van alles doen, dingen moest begrijpen. Eigenlijk was dat ook een stukje vluchten, moet ik toegeven.

Maar weet je, mijn lichaam vroeg niet om oplossingen. Alleen om aandacht.

En toen ik stopte met zoeken... voelden mijn voeten ineens de grond weer.

Sindsdien weet ik: stilvallen is geen stilstand. Er beweegt iets, elke keer dat ik durf te blijven staan. “De aarde onder mijn voeten stelt geen vragen. Ze draagt me. Steeds opnieuw.”



Sleutel 2

Grond onder je voeten

Leren rust vinden in je lijf



Reflectievragen

- Wanneer voel jij je ‘uit je lichaam’?
- Wat gebeurt er als je aandacht naar je voeten brengt?
- Welke momenten brengen jou uit balans?
- Voel je verschil tussen je linker- en rechtervoet?
- Kun je je adem verbinden met je voeten?
- Hoe zou jij jezelf kunnen gronden op moeilijke dagen?
- Wat neem je vandaag mee naar morgen?

Zachte Reminder

Het is oké als er emoties vrijkomen.
Soms komt er onverwachts verdriet, spanning of zelfs boosheid
naar boven.

Wees mild voor jezelf. Je bent niets aan het fout doen.
Je lichaam laat iets los wat misschien al lang vastzat.

“Voelen is thuiskomen.”

Ja, zelfs met één voet tegelijk. Dàt is helemaal ok!



Sleutel 2

Grond onder je voeten



Voor wie al vertrouwd is met gronden & lichaamswerk (korte visualisatie)

Gronden in het donker

Sta 's avonds op je terras of in de tuin.
Voel de koelte van de lucht, de duisternis om je heen.
Sluit je ogen. Voel je voeten.
Adem traag en laat de stilte in je zakken.
Elke uitademing is een overgave aan de aarde.
Elke ademhaling herinnert je: ik ben hier, en dat is genoeg.

Aarden met de natuur

Zoek een plek in het bos of op het gras.
Laat je voeten het ritme van de aarde voelen.
Luister naar de vogels, de wind, het leven rondom jou.
Laat elke prikkel je terugbrengen bij: ik leef.



Reflectievragen

- Wat voelde je fysiek?
- Welke beelden of herinneringen kwamen op?
- Welke plekken in je lichaam vroegen aandacht?
- Wat bracht deze oefening je dat je wil blijven meenemen?

“Thuis komen is geen bestemming. Het is een dagelijkse keuze.”



Sleutel 2

Grond onder je voeten

Leren rust vinden in je lijf

Mijn Persoonlijk Verhaal

Over wankelen, vallen, landen... en tot inzicht komen....

Ik herinner me die ochtend nog zo helder. Ik stond op, maar mijn benen wilden niet mee. Alsof mijn voeten niet meer wisten hoe ze moesten dragen. Alsof de aarde onder mij... even verdwenen was.

De dagen ervoor had ik opnieuw te veel gedaan. Te snel terug in 'doen' geschoten, zonder mijn lijf mee te nemen. Plannen maken, dingen regelen, anderen helpen – allemaal pogingen om niet te voelen wat onder de oppervlakte lag.

Maar mijn lichaam had andere plannen. Het was alsof het me riep: "Stop. Stil nu. En voel."

En toch... toch bleef ik doorgaan. Tot ik letterlijk van de trap rolde.

Van helemaal bovenaan, tot ik beneden lag – als een hoopje mens, holderdebolder, in mijn eigen stilgevallen leven. Dàt was een keerpunt. Een breekpunt. Mijn Kantelpunt.

Eerst was ik verdoofd. Een soort mist, een roes. Geen echte pijn, nog niet. Maar ergens diep vanbinnen wist ik: "Ik ben niet goed bezig." Niet fysiek. Niet mentaal. Ik had zó hard geprobeerd om 'verder te doen'... dat ik voorbij mezelf ben gestormd. Ik wilde absoluut niet voelen.... Het was 2,5 maand na het overlijden van Tosh. En net daar, op dat koude vloer, voelde ik het voor het eerst écht binnensijpelen: "Mijn leven wordt nooit meer zoals het was."... Dat ik niet zomaar door kon blijven hollen. Dat ik moest vertragen. Stilvallen. Toegeven: "Ik ben iemand verloren... en ik ben mezelf onderweg ook kwijtgeraakt."

Daar begon mijn échte rouw. Niet in tranen. Maar in dat heldere weten: Ik kan niet meer vluchten. Niet meer weglachen. Niet meer verbijten. Vanaf toen ben ik stap voor stap, soms tastend en struikelend, weer grond onder mijn voeten gaan zoeken. Niet in één keer. Niet zonder weerstand. Maar beetje bij beetje... Een wandeling op blote voeten. Een traan die tóch kwam. Een ademhaling die zachter werd. Een herinnering die ik durfde toelaten.



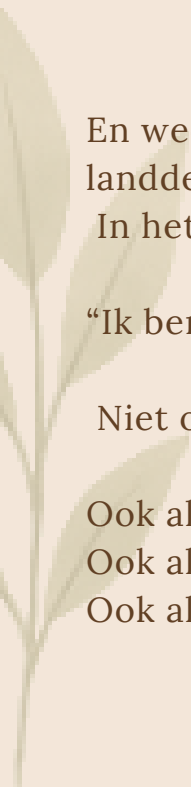
Sleutel 2

Grond onder je voeten

Leren rust vinden in je lijf

Mijn Persoonlijk Verhaal - 2

Over wankelen, vallen, landen... en tot inzicht komen....



En weet je... het is precies daar, in die ogenschijnlijk kleine dingen, dat ik terug landde. Niet in het hoofd. Niet in de oplossingen. Maar in mijn lijf. In mijn voeten. In het hier. In het nu.

“Ik ben hier. Ik word gedragen.” Dat werd mijn nieuwe mantra.

Niet om sterk te zijn. Maar om aanwezig te blijven.

Ook als het wiebelt.

Ook als het schuurt.

Ook als ik val.

Liefs,
Anett

Sleutel 2

NOTITIES





Sleutel 3

Geef je Woede een Stem

Herontdek je kracht onder je kwaadheid

Lieve Jij,

Woede heeft een slechte reputatie. Ze wordt vaak verward met gevaar, oncontroleerbaarheid of agressie. Maar woede is geen vijand. Het is een signaal.

Een teken dat er iets niet klopt.
Dat er een grens is geraakt.
Dat er iets in jou wakker wordt dat gehoord wil worden.

We hebben alleen niet geleerd om haar écht te horen.
Als kind mochten we vaak niet boos zijn.
Boosheid werd gezien als ondankbaar, lastig, verkeerd.

Dus leerden we het inslikken. We zetten haar vast in ons lijf. En daar... gaat ze gisten.

Tot ze er op een dag ongecontroleerd uitknalt,
of naar binnen slaat in de vorm van zelfkritiek of uitputting.

Maar als je haar een stem geeft,
kan ze iets in beweging zetten. Iets helends. Iets echts.
Met zachtheid. Met richting.

“Geef ruimte aan je vuur, en vind de weg terug naar jezelf.”

Sleutel 3

Geef je Woede een Stem

Herontdek je kracht onder je kwaadheid

Oefening

- Zoek een plek waar je even vrijuit mag bewegen of geluid maken.
- Sta rechtop, voeten stevig op de grond.
- Breng je aandacht naar een moment waar je onmacht, irritatie of frustratie voelde.
- Maak zachte vuisten met je handen. Voel de spanning.
- Adem diep in, en bij het uitademen laat je een klank los.
- Geen woorden, geen zin – gewoon klank: “Aaah”, “Grrr”, “Hhmmf...”
- Stamp zachtjes op de grond. Niet hard. Bewust.
- Laat je armen los schudden.
- Sluit af met een diepe zucht, als een bevrijding.

Wat voel je nu?

Is er iets losgekomen?

*Woede die gehoord wordt, hoeft niet te exploderen.
Ze wil alleen gezien & erkend worden.*



Sleutel 3

Geef je Woede een Stem

Herontdek je kracht onder je kwaadheid

Reflectievragen

- ·Wanneer heb jij je woede ingeslikt?
- ·Wat probeert jouw woede jou eigenlijk te vertellen?
- ·Waar in je lichaam voel jij spanning als je boos bent?
- ·Mag jij van jezelf boos zijn?
- ·Wat is jouw grootste angst rond woede?
- ·Hoe zou het voelen om je woede in beweging te zetten?
- ·Wat zou je woede zeggen als ze even helemaal vrijuit mocht spreken?

Zachte Reminder

Woede is geen vijand.

Ze is een boodschapper met vuurkracht.

Je hoeft haar niet te onderdrukken, maar ook niet te laten overheersen.

Je mag kwaad zijn.

Zelfs luid. Zelfs fel.

Zolang het met liefde voor jezelf is.

(ook al is dat moeilijk)





Sleutel 3

Geef je Woede een Stem

Voor wie al vertrouwd is met boos zijn en
zijn woede te uiten (zacht ritueel)

De Brulbrief (zonder brul)

Voor wie zijn woede niet met volume wil uiten,
maar wel met waarheid.

Neem een vel papier. Schrijf – zonder filter – alles op wat je voelt.
Laat het lelijk zijn. Laat het rauw zijn.

Niemand hoeft dit te lezen. Niemand hoeft dit te begrijpen.
Zeg wat je nooit durfde zeggen.
Aan jezelf, aan een ander, aan het leven.

Als het op papier staat, kies dan:

- verfrommel het en gooi het weg
- verscheur het langzaam
- steek het (veilig) in brand
- begraaf het ergens

Wat telt, is: je liet het bewegen.

Het hoeft geen drama te zijn. Het mag zacht, eerlijk en echt.





Sleutel 3

Geef je Woede een Stem

Voor wie al vertrouwd is met boos zijn en
zijn woede te uiten (zacht ritueel)



Reflectievragen

- Wat kwam er onverwacht op papier?
- Welke zinnen gaven opluchting?
- Hoe voelde het om dit niet te censureren?
- Wat neem je mee uit deze ervaring?

- 6 -

Je hoeft niet uit te barsten. Je hoeft alleen te bewegen.





Sleutel 3

Geef je Woede een Stem

Mijn Persoonlijk Verhaal

Laat je woede spreken

Van slikken naar schreeuwen – de kracht van expressie

Er was een tijd dat ik dacht dat woede niet mocht bestaan. Ik was een braaf meisje... beleefd, behulpzaam, stil.

Tot mijn 15e. Plots barstte ik uit. Alles wat jarenlang had liggen borrelen, kwam in één uitbarsting naar boven. Mijn ouders wisten zich er geen raad mee. En dus: straf, zwijgen, doofpot.

Ikzelf wist ook niet wat me overkwam. Maar diep vanbinnen wist ik: dit is niet zomaar woede, dit is mijn waarheid.

Het was de woede van het pesten dat ik nooit uitschreeuwde. De frustratie van middelmatige punten, omdat ik mezelf onbewust klein hield. De pijn van het niet gezien worden.

Toen Bert stierf, “half weduwe” (we zouden ⁶ vrouwen, maar het mocht niet meer zijn), stond ik er ineens alleen voor met twee kleine jongens. Er was geen ruimte voor woede. Alleen overleven.

En toen, 18 jaar later, verloor ik Tosh. Mijn kind. Mijn zoon. En ik voelde... niets. Mijn adem stokte, mijn woorden bleven steken. Ik was verdoofd.

Pas een jaar later vond ik mijn woede terug. Niet als explosie, maar als levensreddende kracht. In brullen, stampen, schrijven. In ademen met gebalde vuisten in de aarde. En geloof me: die eerste oerschreeuw... daar zat veertig jaar in opgespaard vuur in.

Daarom deze sleutel. Niet om destructief te zijn, maar om expressief te mogen zijn. Laat het stromen. Laat het spreken. Laat het leven. Want... jij bent het waard ; en het geeft een absolute bevrijdende energie!



Sleutel 3

NOTITIES





Sleutel 4

Laat je Tranen spreken

Tranen zijn geen zwakte. Ze zijn waarheid in vloeibare vorm

Lieve Jij,

Soms zijn er geen woorden. Alleen een brok in je keel. Een adem die stukt. Een traan die zich opdringt, maar waar je snel van weg wil kijken.

We hebben geleerd om sterk te zijn.

Voor sommigen betekende dat: tranen inslikken, doen alsof het niets is. Voor anderen: je emoties wegmoffelen achter een glimlach. Voor velen van ons: denken dat huilen alleen mag als je alleen bent, of helemaal niet.

Als jongen kreeg je misschien te horen: “Niet wenen. Wees flink”. Alsof tranen je minder man maken. Maar dat is niet waar.

Als meisje hoorde je misschien: “Laat je niet zo gaan”. Alsof verdriet je zwak maakt of overgevoelig. Maar dat is niet waar.

Tranen maken je niet klein. Ze maken je echt. Ze zijn de taal van iets diep in jou dat geleefd wil worden. Een waarheid die geen woorden nodig heeft.

Laat je tranen spreken. Niet om te breken, maar om vrij te worden. Want ook dát is kracht.

*“Zoals regen het stof van de bladeren wast,
zo spoelen tranen wat te lang vastzat.”*



Sleutel 4

Laat je Tranen spreken

Tranen zijn geen zwakte. Ze zijn waarheid in vloeibare vorm

Oefening

Zachte Aanwezigheid bij Verdriet

Zoek een plek waar je niet gestoord wordt.

Neem iets bij je dat veiligheid geeft: een dekentje, een zachte trui, een foto, een geur.

- Ga rustig zitten of liggen, voeten op de grond.
- Leg één hand op je hart, en de andere op je buik.
- Adem langzaam in door je neus.
Laat de uitademing zacht uit je mond glijden.
- Stel jezelf zachtjes de vraag:
"Wat heb ik vastgehouden wat nu naar buiten wil?"
Laat beelden, herinneringen of gevoelens opkomen.
Je hoeft niets te forceren. Alleen aanwezig te zijn.
- Als er tranen komen, laat ze stromen. Als er stilte komt, laat die dan ook zijn.
Je hoeft niets op te lossen... Alleen ruimte maken voor wat geleefd wil worden.
- Sluit af met een zachte aanraking op je hart: "Dank je, lief lichaam, dat je dit hebt gedragen. Ik ben bij jou."



Sleutel 4

Laat je Tranen spreken

Tranen zijn geen zwakte. Ze zijn waarheid in vloeibare vorm

Reflectievragen

- Wanneer voelde jij je het laatst écht geraakt?
- Waar in je lijf voel jij je tranen als ze opkomen?
- Wat heb jij geleerd over huilen, vroeger, in je gezin?
- Wat zou je willen zeggen, als je via je tranen kon spreken?
- Wat gebeurt er met je als iemand anders huilt in jouw bijzijn?
- Hoe zou het voelen om je verdriet zachter te omarmen?

Zie ik je morgen weer?

Zachte Reminder

Je bent niet zwak als je weent. Je bent écht.

Tranen maken geen einde aan je kracht, ze geven haar een nieuwe vorm. Soms is het precies dát wat je nodig hebt: geen woorden, geen uitleg... alleen vocht, adem, beweging.

*“Tranen tonen je niet van je stuk.
Ze brengen je dichterbij wie je bent.”*



Sleutel 4

Laat je Tranen spreken

Voor wie al vertrouwd is met verdriet
voelen... (zachte uitnodiging tot stroming)

Zoek een rustig moment & rustige plek. Kies ook voor jezelf, deze oefening geeft je kracht, en jij mag hiervoor kiezen. Je mag even “egoïstisch zijn”. Als jij je potje vult, kun je er ook echt meer vanuit overvloed voor anderen zijn !

Zet een kom met lauwwarm water voor je neer.

1. Sluit je ogen. Breng je handen boven het water.
 2. Stel je voor dat dit water jouw tranen draagt, ook de tranen die niet konden stromen.
 3. Dompel je handen in het water.
Voel de zachtheid. Laat je adem meegaan.
 4. Als het goed voelt, breng dan een beetje water naar je wangen.
Niet om iets te doen... alleen om te zegenen wat gevoeld wil worden.
 5. Sluit af met deze zin (hardop of in stilte): “Mijn verdriet mag bestaan. Ik ben veilig in mezelf.”
 6. Laat je handen opdrogen aan de lucht, of droog ze zachtjes af.
 7. Blijf nog even zitten, in stilte.
- 



Sleutel 4

Laat je Tranen spreken

Voor wie al vertrouwd is met verdriet
voelen... (zachte uitnodiging tot stroming)



Reflectievragen

- ·Wat voelde het water aan te raken in jou?
- ·Was er weerstand, ontroering, zachtheid?
- ·Welk beeld kwam spontaan naar boven?
- ·Wat heeft dit ritueel je duidelijk gemaakt over je tranen?

“Je hoeft niet altijd te huilen om geraakt te zijn.

*Maar als je huilt,
weet dan: het is liefde die naar buiten stroomt.”*





Sleutel 4

Laat je Tranen spreken

Tranen zijn geen zwakte. Ze zijn waarheid in vloeibare vorm

Mijn Persoonlijk Verhaal

Over stilstand, verdoofd zijn en de moed om te bewegen

Soms zit verdriet vast in mijn lijf. Opgeborgen in tranen. In traagheid. In zwaar worden. In loomheid. Onder de dekens kruipen. Letterlijk of figuurlijk. Dan zit ik te zappen. Te scrollen. Wetende dat het zonlicht buiten op me wacht, of zelfs de regen, die ik normaal zo heerlijk vind. En toch... blijf ik binnen. Ik trek me terug.

Bang dat als ik beweeg, er wéér zo'n stroom tranen op gang komt, waar ik geen controle over heb. Mijn lichaam begint te protesteren. Alles doet pijn. Vooral mijn benen. Restless legs, zeggen ze. Maar ik weet nu: het is niet onrust. Het is vastgezette emotie.

En toch... toch verdraag ik vaak liever die pijn, dan mezelf recht te zetten. Dan écht in beweging te komen. Het lijkt zóveel makkelijker om weg te zakken in de zetel, met een zak chips. Of chocola. Of koeken. Of alle drie.

En dat is wat rouwen ook is. Rouwen is zwaar. En in beweging komen op dat soort momenten is... HARD werken. Niemand kan het voor je doen. Je kan het niet delegeren. Er is geen app voor. Geen uitknop. Maar wanneer ik dan, op zo'n dieptepunt, mijzelf één simpele vraag stel: "Wat wil ik écht?" ... dan weet ik: ik wil niet die chips. Ik wil niet die pijn. Ik wil niet verdoofd zijn.

Ik wil lichtheid. Beweging. Zelfzorg. En heel vaak, gebeurt er iets zodra ik in beweging kom. Dan breekt er iets open. Niet groot. Niet spectaculair. Maar écht. En dan komen ze... die tranen die vastgeroest zaten. Bibberend over mijn kaken. Of in machteloos verdrietgekerm, dat helemaal vanuit het diepste van mijn kleinste teen komt. En ja... dat doet pijn. Maar het lucht ook op.

En achteraf? Dan ben ik zó blij dat ik ben opgestaan. Net zoals na het joggen, of sporten, of wanneer je toch bent gaan afspreken met vrienden. Je keek er zó tegenop, en toch kom je thuis met iets zachts in je hart. En dan vraag je je af: waarom was die aanzet zo moeilijk... terwijl het zo deugd deed...



Sleutel 4

NOTITIES





Sleutel 5

Vreugde toelaten na verlies

Je hoeft niet te kiezen tussen verdriet en vreugde. Ze mogen naast elkaar bestaan

Lieve Jij,

Er komt een moment waarop je voelt:

Ik wil weer ademen in het licht. Ik wil me opnieuw verwonderen, lachen, dansen, léven.

En net dan... komt de twijfel.

Mag dat wel?

Alsof jouw vreugde een verraad is aan wat of wie je verloor.

Alsof je alleen nog in zwart-wit mag leven, uit respect voor je verdriet.

Maar jij bent niet je verdriet.

Je bént ook licht. Je bént ook warmte, humor, speelsheid.

Je hoeft niet te kiezen tussen rouw en vreugde.

Ze kunnen naast elkaar bestaan.

Vreugde is geen verraad.

Het is de hand van het leven die jou zachtjes weer optilt.

Als jij er klaar voor bent, opent ze zich.

Niet als verplichting, maar als uitnodiging.

“Vreugde is de trilling van je ziel die zich herinnert hoe het voelt om voluit te leven.”



Sleutel 5



Vreugde toelaten na verlies

Je hoeft niet te kiezen tussen verdriet en vreugde. Ze mogen naast elkaar bestaan

Oefening

Zachte glimlach, kleine beweging

1. Zoek een plek waar je even alleen kunt zijn.
2. Sta of zit rechtop. Laat je schouders zacht hangen.
3. Sluit je ogen en denk aan een moment waarop je écht lachte. Niet om het te forceren – maar om het te herinneren.
4. Leg één hand op je hart, de andere op je buik.
5. Adem langzaam in, en laat bij de uitademing je mondhoeken ietsjes opkrullen.
Een halve glimlach. Niet gemaakt, alleen als het komt.
6. Beweeg zachtjes je handen, alsof je een energie opwekt.
7. Fluister in jezelf:
“Ik mag weer licht voelen, zonder iets kwijt te raken.”

Als er tranen komen, laat ze maar meekomen.

Ze stromen vaak mee met de vreugde.

Niets moet. Alles mag.



Sleutel 5



Vreugde toelaten na verlies

Je hoeft niet te kiezen tussen verdriet en vreugde. Ze mogen naast elkaar bestaan

Reflectievragen

- Wat gaf jou vroeger echt plezier?
- Wanneer voelde jij voor het laatst echte levenslust?
- Welke overtuiging houd jou tegen om vreugde toe te laten?
- Wat zou je doen als je geen schuld voelde bij blij zijn?
- Wat betekent het voor jou om 'voluit te leven'?
- Wat zou je vandaag kunnen doen dat voelt als een sprankel?



Zachte Reminder

Je hoeft niet te forceren wat nog niet komt.

Maar als er ergens in je lichaam iets wil tintelen,
een lach wil opwellen, een dans wil ontstaan...
dan mag dat.

*“Vreugde is geen verraad aan je verdriet.
Het is een herinnering aan je levendigheid.”*





Sleutel 5

Vreugde toelaten na verlies

Voor wie al vertrouwd is met vreugde
voelen... (lichtritueel)

Voor wie durft openen in kleine stapjes

1. Neem een klein voorwerp dat licht of warmte voor jou symboliseert: een kaarsje, een steen, een veertje, een bloem.
2. Leg het voor je neer. Sluit je ogen.
3. Herinner je een moment waarop je écht voelde dat je leefde. Niet perfect, maar écht. Een intens vreugdegevoel. Van ontroering.
4. Fluister (of schrijf): "Ik mag opnieuw stralen. Mijn licht is niet fout."
5. Wil je: het voorwerp bij je dragen, het in je huis leggen, of het ergens achterlaten als teken van jouw toestemming aan het leven,... iets anders? Doe vooral wat goed voelt.

Reflectievragen

- Hoe voelde het om een moment van échte vreugde te herinneren?
 - Wat gebeurde er in je lichaam terwijl je dit toeliet?
 - Voelde je weerstand? En mocht die er ook zijn?
 - Welke overtuiging zit er nog op 'geluk mogen voelen'?
 - Wanneer heb jij je licht voor het laatst tegengehouden?
 - Wat zou er veranderen als je jezelf toestemming geeft om weer te stralen?
 - Waarin merk jij vandaag al een glimp van vreugde — hoe klein ook?
- 



Sleutel 5

Vreugde toelaten na verlies

Mijn Persoonlijk Verhaal

Vreugde toelaten na verlies

Vreugde voelen.

Dat was een moeilijk dingetje, om het zacht uit te drukken.

Tosh was pas 22 toen ik hem verloor, op 6 februari 2022. Drie weken later ging ook mijn papa. En 6 maanden daarna vertrok mijn jongste zoon, net 19, naar Nieuw-Zeeland. Niet echt bij de deur.

Wat kan een moederhart nog meer dragen? Soms wist ik het niet. En eerlijk: soms weet ik het nog steeds niet.

Maar op het moment dat ik Tosh vond, nog geen uur later, heb ik mezelf één ding beloofd: ik ga niet in het ravijn van het bestaan duiken. Want ik wist dat ik het zou willen op momenten. Echt waar.

Dus daar, op dat breekpunt, ben ik mijn handen beginnen bouwen.

☁ Mindset.

☁ Gedachten.

☁ Constructief analytisch stilstaan.

Steen na steen. Adem na adem.

Maar theorie en overleven zijn één ding. Tot het zomer wordt. En je ineens naar een zonnebloem kijkt. Een simpele zonnebloem. Die naar je hart reikt. En daar iets opent. Ik zag het. Voelde het. En toen kwam de echte vraag: “Durf ik dit toelaten?”... Durf ik weer geraakt te worden? Niet door rouw... maar door pure schoonheid?

Ja, ik heb het toegelaten. En daarna... heb ik gehuild. Uren. En gebruld. Minutenlang. Zó luid dat ik daarna bij de burens maar even een woordje uitleg ben gaan geven.

Soms opent vreugde een deur waarvan je dacht dat ze voorgoed gesloten was. En die deur piept. Knaagt. Maar ze opent wél.

Wat laat jij vandaag toe om te openen?



Sleutel 5

NOTITIES





Sleutel 6

Verbinden zonder jezelf te verliezen

Je hoeft jezelf niet op te geven om verbinding te voelen.

Lieve Jij,

Rouw verandert niet alleen jou. Ze verandert ook hoe je je verhoudt tot anderen. Plots voel je je onzichtbaar. Of je loopt op eieren, uit angst dat je te veel bent. Te stil. Te aanwezig. Misschien ben je stilletjes verdwenen uit het leven van anderen. Of net gaan overcompenseren: pleasen, zorgen, harder je best doen dan ooit.

Beide reacties zijn begrijpelijk. En vooral: menselijk. Maar échte verbinding vraagt niet dat jij jezelf verliest. Ze vraagt dat je jezelf meebrengt. Meeneemt. Mee aanwezig bent. Je hoeft niet te kiezen tussen trouw blijven aan jezelf en nabij zijn met de ander.

Echte verbinding begint binnenin. Bij jou. Dat klinkt misschien simpel. Maar na verlies kan het een hele zoektocht zijn. Want vaak zijn we onderweg niet alleen een ander kwijtgeraakt, iets kwijtgeraakt, maar vooral een stuk van onszelf kwijtgeraakt.

En wat doen we dan? We gaan harder lopen. Meer geven. Nog sterker ons best doen. Want ergens hopen we: als ik maar genoeg geef, dan... Maar dat patroon breekt ons op. Niet jij bent te veel. Niet jij bent te weinig.

Misschien was je gewoon te lang aan het verdwalen buiten jezelf. Dus vandaag draaien we de vraag om: Niet: wie ben ik nog zonder mijn verlies? Maar wel: "Wie ben ik nog wél, ondanks mijn verlies?"

Misschien is dat een compleet nieuwe beweging voor jou. En dat is helemaal oké. Je hoeft het niet meteen te weten. Of morgen al te kunnen. Maar wat als je vandaag een eerste stap zet? Een kleine keuze, in jouw richting. Omdat jij het waard bent. Omdat jij mag bestaan, met alles wat je voelt, en alles wat je bent.

Sleutel 6

Verbinden zonder jezelf te verliezen

Je hoeft jezelf niet op te geven om verbinding te voelen.

Oefening

**Terug naar je midden in contact,
om je eigen stem te voelen,
ook in relatie tot anderen**

1. Denk aan een situatie waarin je je aanpaste, stil bleef of over je grens ging.
2. Sluit je ogen. Voel je voeten op de grond. Jij bent hier.
3. Leg één hand op je borstbeen, één op je buik.
4. Adem rustig in en uit.
5. Fluister zachtjes:
“Ik mag mijzelf zijn, ook in contact.”
6. Stel jezelf de vraag:
“Wat had ik eigenlijk willen zeggen of doen?”
7. Spreek het zachtjes uit voor jezelf.
Geen oordeel. Alleen waarheid.
8. Herhaal:
“Ik blijf in verbinding, met mezelf én met de ander.”

Deze oefening helpt je jouw plek terug te voelen.
Niet tegen de ander in, maar naast jezelf.



Sleutel 6

Verbinden zonder jezelf te verliezen

Je hoeft jezelf niet op te geven om verbinding te voelen.

Reflectievragen

- In welk soort contact verlies jij jezelf het snelst?
- Welke oude patronen spelen op sinds je verlies?
- Waar zeg je “ja”, terwijl je eigenlijk “nee” voelt?
- Wie ziet jou zoals je écht bent?
- Wat betekent ‘grenzen stellen’ voor jou?
- Waar verlang je naar in verbinding?

Zachte Reminder

Je hoeft jezelf niet te verliezen om erbij te horen.

Je hoeft geen muren op te trekken om jezelf te beschermen.

Je mag voelen, verbinden én begrenzen.

*“De diepste verbinding ontstaat
wanneer jij thuisblijft bij jezelf.”*



Sleutel 6

Verbinden zonder jezelf te verliezen

Voor wie al vertrouwd is om bij zichzelf te
blijven... (stoeloefening)

De Stoeloefening: jezelf in relatie zien

1. Zet twee stoelen tegenover elkaar.
2. Ga op de ene stoel zitten: dit ben jij. Voel je lichaam, adem, grenzen.
3. Kijk naar de andere stoel en stel je voor dat daar iemand zit die jou uit balans brengt.
4. Wat gebeurt er in je lijf? Waar trek jij je terug? Waar geef je jezelf op?
5. Wissel van stoel. Voel de energie van de ander. Wat wil hij/zij? Wat spiegelt deze persoon jou?
6. Ga terug naar jouw stoel, en fluister: "Ik zie jou. En ik blijf bij mij."

*Een oefening die helder maakt waar je jezelf verlaat,
en waar je jezelf terug mag uitnodigen.*



Reflectievragen

- Wanneer voel jij je het meest verbonden met jezelf?
 - In welk soort contact verlies jij jezelf het snelst?
 - Wat gebeurt er in je lijf wanneer je over je grens gaat?
 - Hoe uit jij je behoefte aan nabijheid? En aan afstand?
 - Welke oude patronen merk je op in relaties sinds je verlies?
 - Wat zou het voor jou betekenen om écht te verbinden, zonder jezelf kwijt te raken?
- 

Sleutel 6

Verbinden zonder jezelf te verliezen

Mijn Persoonlijk Verhaal

Over overleven, maskers en de moed om terug te keren naar mezelf

Heel wat mensen zien in mij een sterke, zelfverzekerde vrouw. Iemand die het wel weet. Die stevig staat.
En ergens klopt dat ook. Maar het is maar één kant van het verhaal.

Wat veel mensen niet weten, is dat dat beeld lang mijn overlevingsmasker is geweest. Ik ben van kleuter tot zesde middelbaar gepest. Steeds weer die afwijzing, dat gevoel van niet passen. En dus ontwikkelde ik een houding van:
“Niets raakt mij.” Onverschillig, zogezegd. Onaantastbaar. Maar niets was minder waar.

Ik was gewoon te bang om nog één keer gekwetst te worden. Het heeft drie jaar intensieve therapie gekost
om door die lagen heen te kijken. Om te ontdekken: ik ben helemaal niet die ‘sterke vrouw’ die alles onder controle heeft... Ik ben een mens die pleast, die compenseert, die haar best doet tot ze uitgeput is, en zichzelf daarna genadeloos saboteert.

En weet je... het voelt spannend om dat hier, in dit e-book, zo open te zeggen. Maar ik wil eerlijk zijn over het pad dat ik aan het lopen ben sinds Tosh stierf. Ik heb zitten graven. Huilen. Spreken. Zwijgen. Bewegen. Stilvallen.

Verdrinken in twijfel en mezelf toch weer terugvinden. En ja, ik ben trots op mezelf. Want als er iets is dat ik níet had verwacht in deze rouwperiode, dan is het deze keiharde confrontatie met mijn ‘kleine ik’. Het deel in mij dat maskers draagt om te overleven. Om geen pijn te moeten voelen.

Maar de ironie is... ik voel alles. Verdriet. Woede. Schaamte. Angst. Het hele rauwe spectrum. En nu ? Ik wil die maskers niet meer. Ik wil niet blijven vluchten. Ik wil thuiskomen bij mezelf. Echt thuiskomen.

Dát is waarom ik deze hele Kantelbeweging in gang heb gezet. Niet alleen om mijn verhaal te delen, maar om mezelf, stukje bij beetje bloot te geven. Want wie rouwt, weet het: je bent zóveel kwijtgeraakt. En ik wil dat het verlies van mijn dierbaren niet voor niets is geweest. Als ik ergens betekenis aan hun leven én dood kan geven, dan is het dit: “terugkeren naar mezelf”. En ik hoop... dat jij dat ook voelt. Dat je de ommezwaai proeft. Naar verwondering. Naar bewondering. Naar vervulling.

Want dáár gaat het voor mij om.
En voor jou?

Sleutel 6

NOTITIES



Sleutel 7

Leven in het Licht van de Dood

Licht en donker mogen samen bestaan. Ook in jou

Lieve Jij,

We voelen onszelf dood gaan bij het gemis van een dierbare, bij het verlies van iets kostbaars. Het is als een droom die aan diggelen wordt geslagen. Een leven dat niet meer klopt. Op een gegeven moment wringt de versie van jezelf. Je bent niet meer dezelfde, en je kunt die ook niet meer zijn.

Dat voelt als sterven zonder begrafenis. Alsof je een kleedje draagt dat niet meer past. Dat knelt. Wringt. En tegelijk... toch ook weer veilig aanvoelt.

Maar dan... op een dag merk je dat er iets verschuift. Dat je weer licht ziet vallen op de bladeren. Dat je de vogels weer hoort. Dat je stil wordt van hoe mooi iets kan zijn, zonder dat je het hoeft vast te houden. Niet omdat je 'erover bent'. Niet omdat het verdriet weg is. Maar omdat jij stilaan anders bent gaan kijken.

Je draagt het verlies niet meer als een gewicht, maar als een deel van jouw verhaal.

*"Je hoeft je niet los te maken van het oude
om je opnieuw te verbinden met wie jij vandaag bent."*

Deze sleutel is geen sluitstuk. Maar een uitnodiging. Om te durven verdergaan, niet als vlucht, maar als erkenning van wie jij aan het worden bent. Om het oude kleedje los te laten. Om jezelf toestemming te geven om op te ruimen. Om met je scherven opnieuw iets waardevols te maken.

De Japanners hebben daar een prachtig ritueel voor: Kintsugi, gebroken keramiek wordt met goud hersteld, zodat de barsten niet worden verborgen, maar net zichtbaar mogen zijn. Jij bent niet kapot. Je bent gekanteld. Geheeld in lagen.

En misschien ben je nu klaar om het leven opnieuw toe te laten. In jouw kleur. Op jouw tempo.



Sleutel 7

Leven in het Licht van de Dood

Licht en donker mogen samen bestaan. Ook in jou

Oefening

Leven toelaten

**Een oefening om bewust licht binnen te laten,
zelfs als het nog pijn doet**

1. Zoek een plek waar je even niet gestoord wordt.
2. Ga zitten of liggen. Voel je lichaam, adem rustig in en uit.
3. Stel je voor dat je hart zachtjes opent, zoals een bloem bij ochtendlicht.
4. Vraag jezelf zachtjes: “Wat wil vandaag door mij heen leven?”
5. Laat beelden, herinneringen, glimlachmomenten opkomen.
6. Laat ze er zijn. Zonder druk. Zonder ‘moeten’.
7. Eindig met deze zin: “Ik kies ervoor om het leven weer toe te laten, op mijn tempo, in mijn kleur, mét alles wat ik draag.”





Sleutel 7

Leven in het Licht van de Dood

Licht en donker mogen samen bestaan. Ook in jou

Reflectievragen

- Wat raakt je onverwacht de laatste tijd?
- Waar voel je een vonkje van leven, ondanks je gemis?
- Wat heb jij geleerd over wat écht belangrijk is?
- Wat zou jouw geliefde je toewensen, vandaag?
- Hoe wil jij het leven opnieuw bewonen?
- Waar wacht jouw licht nog op?

Zachte Reminder

Het is geen verraad om opnieuw te lachen.

Het is geen zwakte om opnieuw te dromen.

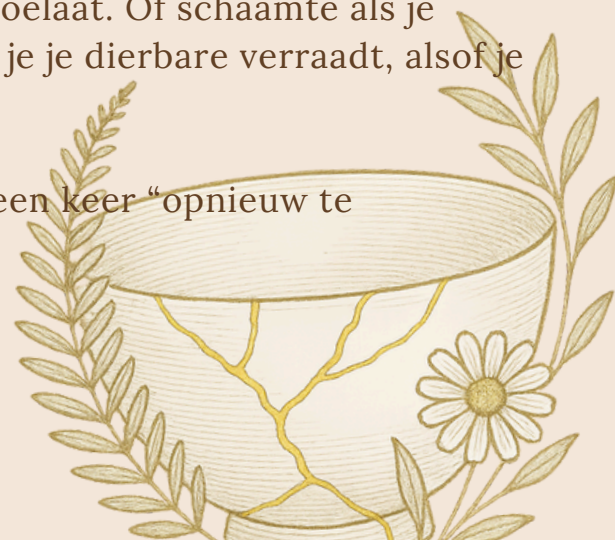
En het is geen egoïsme om weer iets moois te willen maken van je leven.

Sommige zouden dat “liefde” durven noemen. Ik heb het daar persoonlijk zelf moeilijk mee, maar zie het meer “als een teken dat je jezelf stilaan weer toelaat”.

Wanneer jij stilaan durft te leven met alles wat je draagt. Niet om te vergeten, maar om verder te dragen, op jouw eigen manier.

Misschien voel je schuld wanneer je weer vreugde toelaat. Of schaamte als je verlangt naar iets nieuws. Misschien voelt het alsof je je dierbare verraadt, alsof je “te snel” weer verdergaat.

Of alsof het gewoon niet meer lukt... om nog maar een keer “opnieuw te beginnen.”



Sleutel 7

Leven in het Licht van de Dood

Licht en donker mogen samen bestaan. Ook in jou

Zachte Reminder (vervolg)

Weet dan dit:

- Het is normaal om geen vertrouwen te voelen.
- Het is normaal om moe te zijn van het telkens weer opbouwen.
- Het is normaal om stil te staan, te twijfelen, te willen vluchten.

Je bent niet alleen.

En je hoeft het ook niet in één keer juist te doen.

*“De diepste verbinding ontstaat
wanneer jij thuisblijft bij jezelf.”*



Sleutel 7

Leven in het Licht van de Dood

Voor wie al vertrouwd is om bij zichzelf te
blijven... (ritueel)

Het Lichtmoment – Een ritueel voor thuiskomen

1. Steek een kaars aan. Kies bewust een plek waar je jouw geliefde(n) in gedachten mee naartoe neemt.
2. Leg een symbool neer: een steen, foto, briefje, bloem,... Iets dat voor jou staat voor rouw én leven tegelijk.
3. Zit in stilte. En fluister: “Ik draag je mee. En ik kies ervoor om te leven, met jou in mij.”
4. Schrijf (optioneel) één woord op een papiertje dat je wil uitnodigen in je leven. Vreugde? Vrede? Zin? Vertrouwen?
5. Bewaar het. Of verbrand het. Wat voor jou klopt.

Reflectievragen

- Wat gebeurde er in jou terwijl je de kaars aanstak?
- Wat symboliseert het object dat je hebt neergelegd voor jou?
- Wat voelde stilletjes welkom terwijl je daar zat?
- Was er een woord, beeld of herinnering die opkwam?
- Hoe was het om datgene wat je mist bewust mee te nemen in dit moment, in plaats van het “los te moeten laten”?
- Hoe voelde het om ruimte te maken voor dat wat je mist – zonder het te willen vergeten of oplossen?
- Wat zegt jouw stilte vandaag over waar jij staat?
- Wat wil jij graag toelaten, ook al voelt het spannend?
- Als je dat ene woord dat je opschreef zou leven... hoe zou je dag er dan uitzien?

Sleutel 7

Leven in het Licht van de Dood

Mijn Persoonlijk Verhaal

Over leven met alles wat is

Soms beseft ik pas achteraf hoe ver ik gekomen ben. Wat ik allemaal heb losgelaten. Wat ik heb overleefd. En hoeveel ik onderweg heb moeten afpellen... van wie ik dacht dat ik was.

De dood van Tosh was een keerpunt. Een breekpunt. Een snijdend moederhart in diggelen. Scherper dan de scherpste pijn die ik mij kon voorstellen.

En daarna... brak alles open. Niet alleen in het donker, maar ook in het licht. Ik heb niet alleen mensen verloren. Ik verloor ook zekerheden. Oude rollen. Verwachtingen. Stukken van mezelf. En heel eerlijk? Soms dacht ik dat ik mezelf nooit meer terug zou vinden. - 6 -

Tot ik besepte... dat ik eigenlijk aan het worden was. Langzaam ben ik beginnen verzamelen: stukjes hoop, stukjes inzicht, stukjes vreugde die ik durfde toelaten, stukjes zachtheid voor wie ik écht ben.

En vandaag voel ik: ik ben niet geheeld in de zin van 'af'. Maar ik ben wel geopend. Gekanteld. En misschien zelfs iets vrijer. Het voelt alsof ik niet alleen heb leren rouwen, maar ook heb geleerd te leven met alles wat ik draag. Niet ondanks mijn verlies, maar er net doorheen.

Sleutel 7

NOTITIES



Wie ben ik?

Ik ben Anett...mama, partner, bezielde zoeker.

Na het verlies van mijn zoon Tosh, mijn echtgenoot Bert en mijn papa, brak mijn leven open. Niet alleen in verdriet en wanhoop, maar ook in kracht.

Toen ik net Tosh gevonden had (feb 2022) op zijn kot in Leuven, heb ik mij plechtig beloofd om niet in de ravijn van het bestaan te duiken, maar aan de bovenkant van de krater te blijven lopen. Ook al was het moeilijk. Ik besloot om handvaten te zoeken, ankers,... die me er bovenop zouden houden.

En terwijl alles in mij wilde vluchten, bleef ik. Ik keek het leven aan, recht in de ogen. Omdat ik voelde: hier begint iets nieuws.

Op dat moment kon ik nog niet zien wat het ging worden, maar toen heb ik wel een belangrijke steen gelegd, waar ik nu, tot op de dag van vandaag, nog vaak aan denk.

Mijn missie is ondertussen duidelijk geworden :
“Mensen begeleiden om weer ademruimte te vinden na verlies. Mensen die willen kantelen. Mensen die een nieuwe vorm willen geven aan hun leven.

Niet door pijn weg te duwen, maar door er zacht bij te blijven. Met liefde, met licht, met beide voeten op de grond.

Ik geloof dat rouw geen einde is, maar een uitnodiging tot herademen, tot opnieuw verbinden met het leven, op jouw ritme, op jouw manier.

~Anett

De Kantelbeweging



Dànk je wel

Lieve Jij,

Als je tot hier bent gekomen, wil ik je bedanken.

Voor je moed om te blijven.

Voor je zachtheid onderweg.

Voor de ruimte die je gaf aan jezelf.

Ik wens je toe dat deze sleutels je mogen blijven begeleiden, zoals ankers aan je voeten. Zoals een adem in je rug.

En weet: jouw pad hoeft niet perfect te zijn. Maar wèl dat je één eerste stapje durft te zetten....

De vraag die je je nu waarschijnlijk stelt is, **en hoe kan ik nu verder?**

Dit is zó herkenbaar... ik heb me die ook zo vaak. Je voelt mss ook een soort van een innerlijke beweging... en je voelt dat er iets in beweging is gekomen. Een stroom van emoties, ideeën, verlangens, misschien ook onzekerheid. En dan... ja, wat dan? Je voelt die stroom aan emoties, ideeën, verlangens, onzekerheden, en dan... ja, wat dan?

Er is geen juiste volgorde. Geen strak pad. Maar er is wél beweging mogelijk. En je hoeft het niet alleen te doen. Als je voelt dat je méér wil: dieper verbinden, delen, stappen zetten, dan ben je meer dan welkom: in een cirkel, een workshop, een online traject waar je samen met mij op stap gaat, of een persoonlijk traject.

Wat heb jij nu nodig ?

Op de volgende pagina's vind je een overzicht van wat ik voor jou klaar heb liggen. Allemaal in het ritme van jouw adem, jouw flow, jouw ritme, jouw structuur, jouw behoefte....

En steeds vanuit hetzelfde vertrekpunt: **je hoeft niet geheeld te zijn om te beginnen met Leven**

Liefs,

Anett

~ van De Kantelbeweging

Wil je graag verder groeien met mij?



WORKSHOPS

Ik wil niet alles
alleen dragen.

Samen ademen.
Samen verbinden.



7 SEIZOENEN

Ik zoek houvast
en inzicht

Een zachte leidraad om
door je rouw te bewegen.



KANTEL- KWARTIERTJE

Ik wil voelen of dit iets
voor mij is

15 min, gratis, open



ONLINE TRAJECTEN

Ik wil thuis, op mijn tempo,
verder groeien

Begeleid waar ie bent.

**Laat me weten hoe ik
jou kan verder helpen;
klik even
op deze gele balk**



Liever via email, dat kan ook : adem.leven@gmail.com

EXTRA NOTITIES

Stil verdriet maakt vaak plaats voor stille kracht.



EXTRA NOTITIES

Wat in de schaduw groeit, is vaak sterker dan je denkt.



EXTRA NOTITIES

Je hoeft niet te bloeien om waardevol te zijn. Soms is wortelen al genoeg



EXTRA NOTITIES

Soms is Stilte.... geen leegte, maar wel een plek waar iets nieuws wil groeien.





Wat klein begint, kan groots bloeien...
als het maar de kans krijgt om te wortelen

Liefs,
Anett

PS. Moest je iemand kennen die ook baat zou hebben
bij dit E-book, laat het me even weten, en
ik neem graag contact met hen op

