

✦ Ik vertrouw op Mij - Schrijftherapie – Roadmap 2026 – Herschrijf je leven

Ontspan, relax, adem in... adem uit... en laat je pen de rest doen ♥

🌙 **1. Hoe gaat het met je op dit moment? Niet eerder vandaag, niets straks. Niet afgelopen jaar, niet komend jaar. Hier en nu.**

Omcirkel of markeer wat voor jou klopt:

☀️ Heel goed

😊 Prima

😐 Neutraal

😞 Minder goed dan ik zou willen

💬 **2. Wat inspireerde je antwoord?**

(Bijv. een specifieke situatie, gevoel, gedachten, een sensatie in je lijf.)

✍️ Alles mag er zijn. Ik ben oké, wat ik ook voel of denk.

🧑‍🦯 **3. Waar in je lijf voel je op dit moment hoe je je voelt? Kun je ergens iets gewaarworden? Bv. druk op je borst of juist veel ruimte voelen, hoofdpijn of een glimlach op je gezicht, kramp, iets wat extra koud voelt of juist warm, een tinteling. Of merk je niets bijzonders op?**

De afwezigheid van gevoel kan ook iets zeggen. Bv. dat je het lastig vindt om van je hoofd in je lijf te zakken, niet gewend bent om er op te letten of omdat er simpelweg niets bijzonders is. Je bent gewoon. Alles is goed. Deze oefening helpt je om je bewust te worden van de signalen van je lijf en de samenwerking tussen wat je denkt, emotioneel voelt en hoe je lichaam dat vertaalt. Zo kun je leren luisteren naar je lijf en er op in spelen voor lichamelijk én mentaal welzijn.

✍️ Alles is oké.

🌟 **4. Voor we naar de Roadmap van 2026 gaan, sluiten we eerst 2025 af. Hoe heb je het afgelopen jaar beleefd? In 1 jaar kan veel gebeuren met meerdere ups & downs. Als je 2025 in het algemeen zou moeten omschrijven, welke past dan het beste?**

Kies er 1 die het meest van toepassing is:

- ☀️ Heel goed
- 😊 Prima
- 😐 Neutraal
- 😞 Minder goed dan ik zou willen

 **5. Wat inspireerde je antwoord? Hier kun je je antwoord uitleggen en alles opschrijven wat in 2025 van invloed is geweest. Wees eerlijk, rauw. Het hoeven geen mooie zinnen te zijn, je hoeft het niet zachter te maken dan het is. Laat alles toe, laat alles er zijn. Wat je gehoor geeft, is bereid weer te vertrekken.**

♥ Vind je het lastig of ben je bang voor zware emoties? Schrijf op en herhaal tegen jezelf met bv. een hand op je borst als emotionele support voor jezelf of geef jezelf letterlijk een knuffel: *Ik ben oké, wat er ook opkomt. Ik ben oké, wat ik ook voel. Ik ben oké, wat ik ook denk. Ik ben oké, wat er ook is gebeurd. Ik ben oké. Mijn lijf en mijn hoofd zijn sterk. Ik kan alles aan.* (Schud met je lijf om de opkomende emoties te verwerken, dans, zing of neurie en huil of schreeuw vooral als je lijf dat aangeeft. Dit zijn allemaal natuurlijke mechanismen van het lijf om emoties te verwerken. We zijn niet gemaakt om alleen op hoofdniveau te voelen. Laat het er maar uit. Je hebt het lang genoeg vastgehouden).

Benoem alle ups en downs, wat ging er afgelopen jaar super goed? Wat heb je als fijn ervaren? Wat voelde er minder prettig? Wat is er allemaal gebeurd en wat vind je daarvan als je terugkijkt? Welke gevoelens komen er bij je op? (En waar voel je dit in je lijf als je eraan terugdenkt?).

 Ik ben veilig.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

🌟 **6. Wat wil je graag achterlaten in 2025? Dus wat wil je niet meenemen naar het nieuwe jaar? Wat heb je ervan mogen leren?** (Bv. dat je jezelf waardevol genoeg vindt om ergens mee te stoppen. Dat je veerkrachtiger bent dan je dacht of dat je ergens toch meer mee zit dan je dacht.)

Schrijf alles op wat in je opkomt, ook als het onrealistisch voelt. Schrijf daarna onderstaande (schuine en onderstreepte) zin op en leg je handen over je hart. Herhaal de zin hardop en schudt daarna lekker met je lijf. Weg ermee! Je kunt dit op een apart papiertje opschrijven en symoblisch doorkrassen, in stukjes scheuren en/of in de fik steken (voorzichtig in een hitte bestendig bakje met water erbij natuurlijk).

 Ik laat los waar ik van heb mogen leren maar wat me nu niet meer dient, in liefde en in dankbaarheid

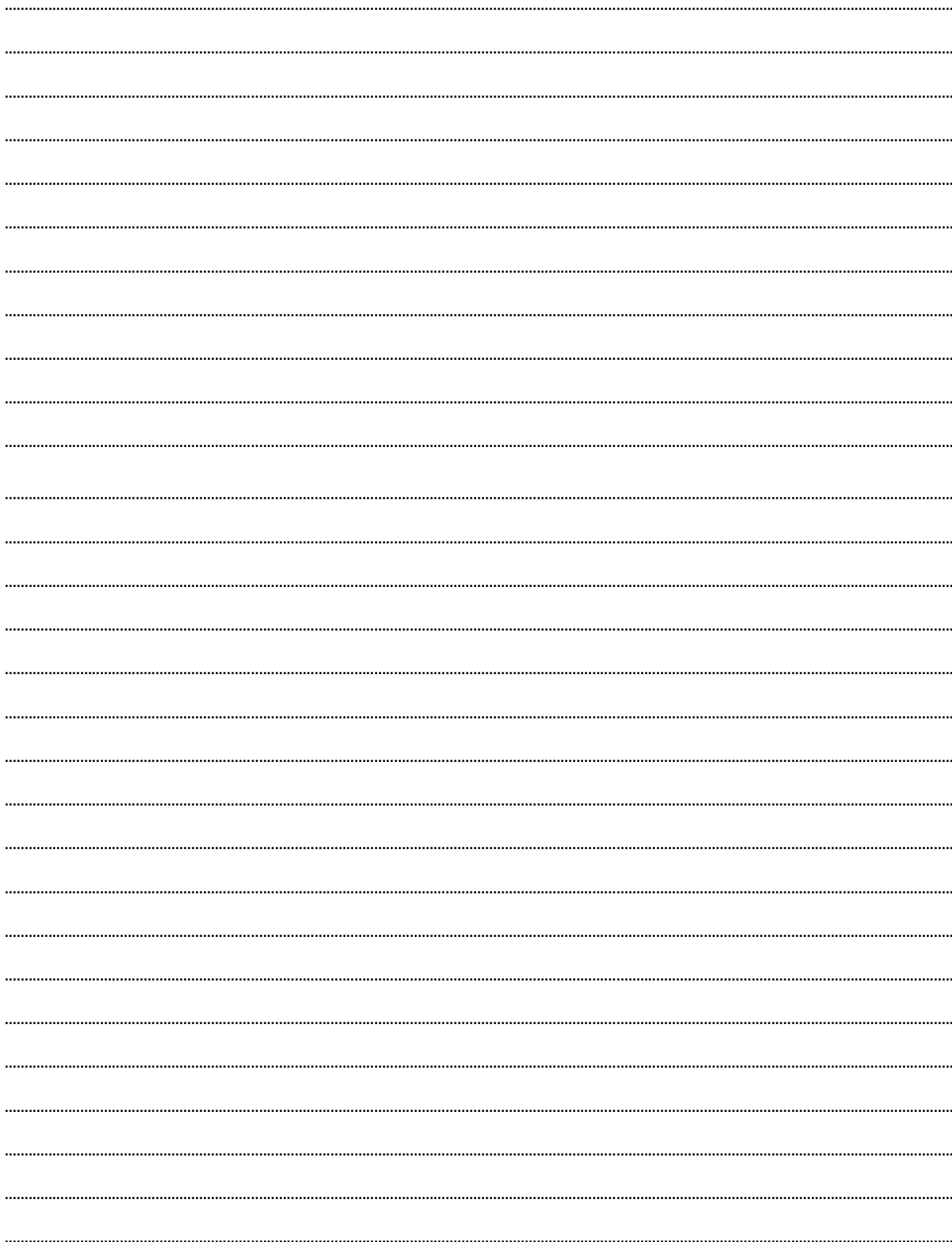
Pauzeer hier als dat nodig is en ga later verder.

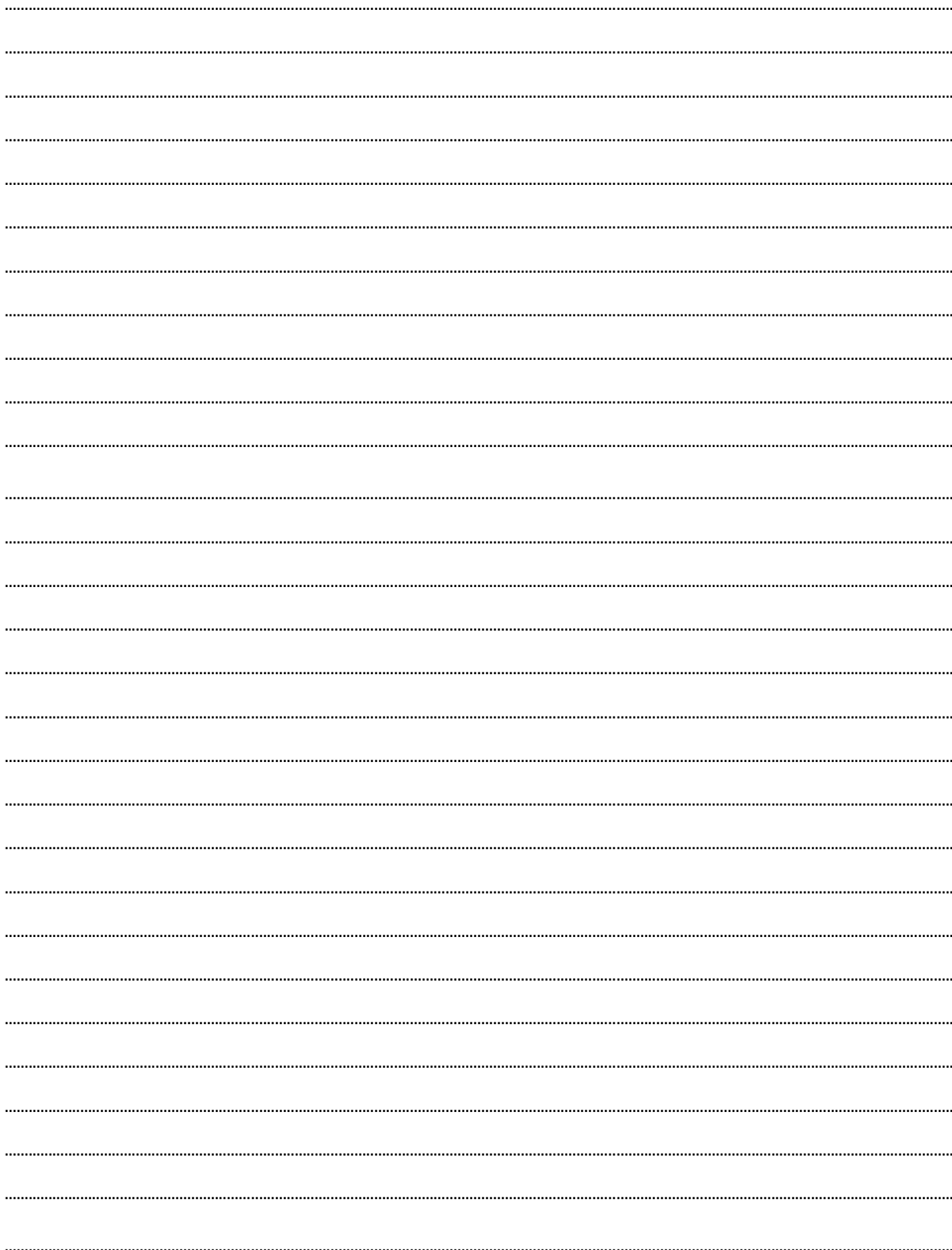
Herhaal tegen jezelf: *Ik ben hier en nu en hier en nu is goed. Met elke ademhaling kom ik meer tot rust.*

Wat wens je voor 2026? Wat zou je graag willen voelen, denken en meemaken? Wees zo specifiek mogelijk en gebruik al je zintuigen. Schrijf scènes uit als herinneringen.

Overweldigd? Begin met: Wat ik in 2026 het allerliefste wil ervaren is... (dit kan een gevoel zijn of een specifieke gebeurtenis). Herhaal dit voor elke “wens”.

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.





🌙 **8. Hoe voel het om hierover na te denken? Kun je het levendig voor je zien? Vind je het juist lastig en zo ja, wat vind je precies lastig? Bij het volgende puntje ga je aan de slag met negatieve gedachten en overtuigingen die mogelijk in je opkomen bij het dromen.**

Dit heeft niet te maken met dat het niet kan maar met een stukje veiligheid. Het voelt namelijk al snel onveilig wanneer we buiten onze normale paden treden. Door er alleen al over na te denken, gaat je brein in de beschermingsstand. Daardoor ga je vooral bedenken waarom het allemaal niet kan om te voorkomen dat je teleurgesteld wordt. Maar dat indekken zorgt er juist voor dat je teleurgesteld wordt, want diep van binnen wilde je dit toch al. Dus als het niet lukt, niet gebeurt, ben je sowieso teleurgesteld ook al voel je het misschien niet omdat het diep zit weggestopt. Door te dromen, breng je het aan de oppervlakte en daarmee geef je die teleurstelling de kans om naar de oppervlakte te drijven en dat doet pijn. Máár... als je het aandurft, geef je het ook eindelijk de kans om het wél te laten gebeuren. Om het wel te ervaren. Je moet het alleen toegeven. Wanneer je álles durft te voelen, stel je jezelf open voor nieuwe kansen. Want jij weet dat je toch wel oké bent, wat er ook gebeurt. Jij kunt het aan



✎ *Ik ben oké, ook als ik teleurstelling voel.*

💖 **9. Welke negatieve gedachten en overtuigingen komen er in je op die het dromen in de weg staan?**

Bv. "Dit is niet echt mogelijk." "Dit is niet voor mij weggelegd." "Ik mag dit niet willen omdat..." "Ik mag niet aan mezelf denken, ik moet voor anderen zorgen." "Ik heb hier geen geld voor." "Ik heb deze mogelijkheden niet." "Ik kan dit niet (waarmaken)." "Ik ben hier te dom, stom, lelijk, onhandig, dik, onzeker, slap etc. voor".

Schrijf elke niet-helpende gedachte en overtuiging op. Neem de tijd en wees eerlijk. Oordeel er niet over. Het is goed bedoelt, het probeert je te beschermen maar het helpt je niet verder. Geef het toe en de macht verdwijnt.

✎ *Het is veilig voor mij om te dromen en te wensen.*

🌙 10. Vorm de negatieve gedachten en overtuigingen nu 1 voor 1 om tot iets positiefs. De truc is om zodra je de oude gedachte herkent, 'm te vervangen met de nieuwe gedachte. Het liefst schrijf je 'm direct ergens op om te bekrachtigen (kan bv. ook in de notities van je telefoon).*

Bv: "Dit is niet echt mogelijk." -- "*Alles is mogelijk.*" Of "Dit is niet voor mij weggelegd." -- "*Dat het voor een ander kan, is bewijs dat het ook voor mij mogelijk is!*" Of "Ik heb deze mogelijkheden niet." -- "*Ik kan mogelijkheden creëren.*" / "*Ik kan gaandeweg leren.*" / "*Ik kan groeien.*"

Lastig? Begin kleiner: Ik kan het nóg niet/Het is nóg niet mogelijk voor mij. Zo zet je de deur op een kier. Ooit kan het wel. Daar begint dromen. Bij ooit. En dan ga je "ooit" stap voor stap, woord voor woord dichterbij brengen.

✏ Ik stel mezelf open om te denken in mogelijkheden en kansen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Let op: Dit kost tijd. Bovendien is het belangrijk om de onderliggende reden van je overtuiging aan te pakken. "De weg afsluiten". Soms zit er een overtuiging onder alle andere overtuigingen die alles beïnvloed, zoals: "*Ik ben het niet waard.*" Dit is "het beginpunt". Als je namelijk alle oppervlakkige overtuigingen aanpakt maar niet wat er onder ligt, sluit je weg halverwege af en pak je het niet aan bij de bron. De bron is voeding voor de rest. Pak je de bron aan, dan stopt de voedingstoevoer en worden alle andere overtuigingen in 1 klap veel makkelijker om te buigen!



💖 11. Wat is jouw *defaultsetting*? Op welke *standaard-instelling* val jij automatisch terug?

Dit zegt iets over of je een *fixed mindset of growth mindset* hebt. Een *fixed mindset* ziet overal valkuilen, alles is moeilijk, spannend, gevaarlijk, het niet waard om te proberen want het kan verkeerd uitpakken. Een *growth mindset* is bereid om te proberen, kan groeien, kijkt, denkt en handelt vanuit kansen en mogelijkheden. Je bewust zijn van jouw *defaultsetting* helpt ontzettend om jezelf te begrijpen én om van fixed naar growth te kunnen gaan. Vanuit geuld en liefde: Elke keer dat je reageert vanuit angst, onzekerheid, star- of koppigheid, kun je zeggen; dat is mijn *defaultsetting*. Daar val je automatisch op terug, zonder dat je erbij nadenkt. Nu je je er bewust van bent, kun je erover na gaan denken en dan bewust kiezen voor een andere optie! Ook dit kost weer tijd. Zo'n mindset zit namelijk al jaaaaaaaren vastgeroest. Dus heb een beetje geduld met jezelf. En wees weer eerlijk! Het papier oordeelt nooit. Je hebt er bovendien alleen jezelf mee als je het mooier maakt dan het is. Geef het toe. Dat kan jij.

🙄 Ik kan/ken het niet dus ik kan/doe het niet

🙄 Ik kan/ken het niet dus ik kan het proberen

😊 Ik kan/ken het nóg niet dus ik kan het leren

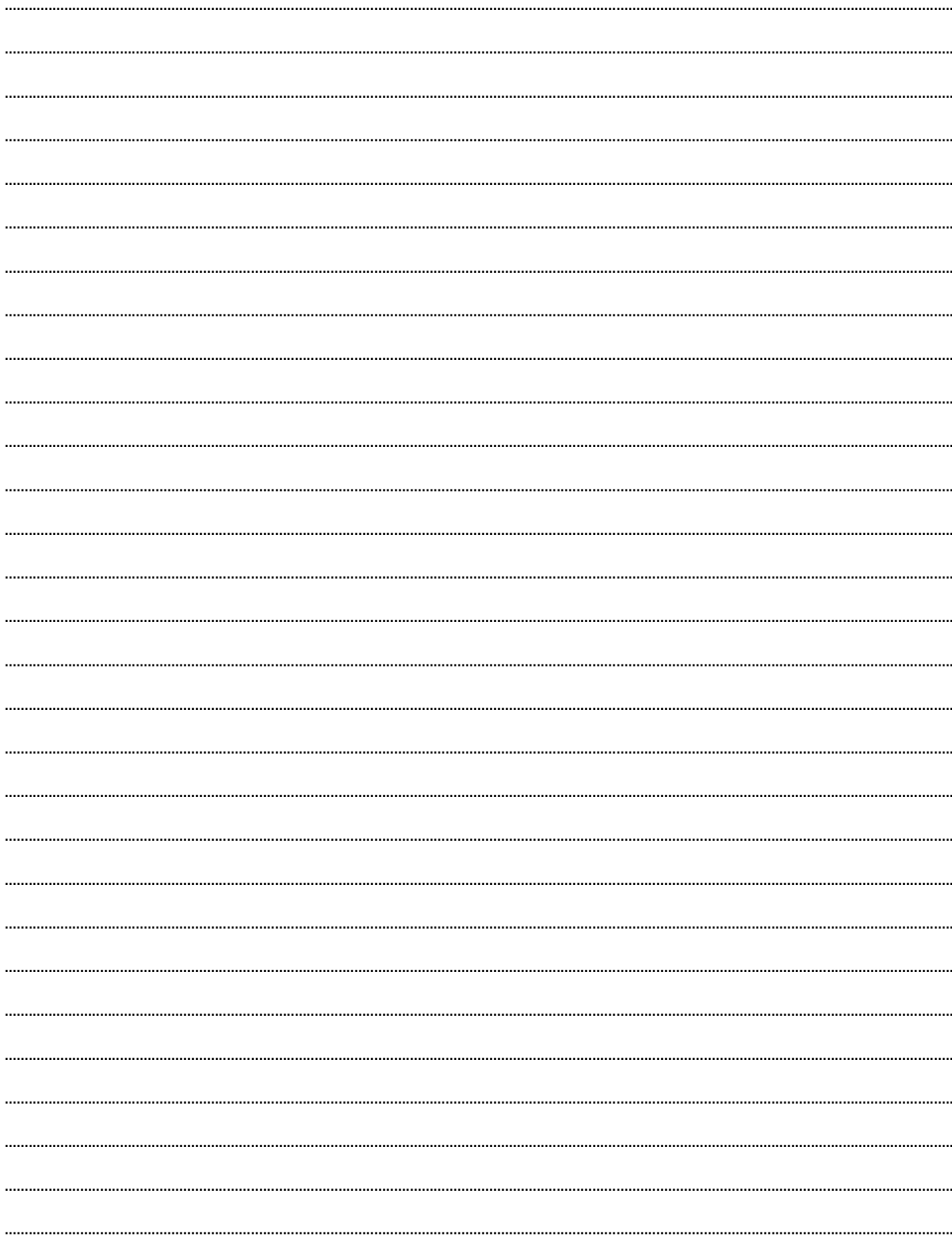
☀ Ik kan/ken het niet dus denk dat ik het wel kan!

Zo'n standaardinstelling is steeds een stapje op te schuiven. Zodra er iets onverwachts gebeurt, kun je toch weer op een oude manier reageren omdat onverwacht onveilig voelt en we dus op de automatische piloot gaan uit bescherming. Dat is wat we altijd hebben gedaan en het heeft ons zover gebracht dus doen we het weer. Ook al helpt het je niet daadwerkelijk verder. **Maar belangrijk is: Elke keer opnieuw kun je ervoor kiezen om weer terug te switchen. Iij hebt de macht. Iij bepaalt.**

Schrijf hieronder op wat je van jouw standaardinstelling vindt. Hoe is deze tot stand gekomen? Welke succes- of juist “faal”-ervaringen kun je linken aan jouw keuze? Schrijf een herinnering op die je als negatief ervaart waarbij je het gevoel had dat je faalde of bv. waarbij je kritiek kreeg dat je diep heeft geraakt en nu, als je zo terugkijkt, je leven en je keuzes heeft beïnvloed . Hoe oud was je ongeveer? Waar was je en met wie? Wat gebeurde er? Schrijf het op zonder oordeel. Gewoon zoals het voor jou was.

 Ik mag stap voor stap vooruit.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



💖 **12. Herschrijf nu deze herinnering op 1 van de volgende 2 manieren. (Of uiteraard allebei). Vergeet alle zintuigen niet! Haal weer even diep adem... zak in je lijf... en blaas rustig uit.**

Otpie 1. Begin bij het moment dat het “fout” ging en je kritiek kreeg of het gevoel had dat je het verkeerd deed (verkeerd wás?). In plaats van wat er daadwerkelijk gebeurde, beschrijf je nu wat je op dat moment nodig had gehad. Lees het terug. Ervaar het. Hoe voelt dat?

(Bv. iemand die het voor je opnam/je in bescherming nam of je hielp zonder boos te worden of gefrustreerd te raken, het voor jezelf opnemen of een welgemeend excuus van een ander.)

 Ik zorg goed voor mezelf.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]

Pauzeer hier als dat nodig is en ga later verder.

🌙 13. Je hebt nu je bewustzijn vergroot en wat blinde vlekken blootgelegd. Lekker bezig! Dat is niet altijd even makkelijk. Daar mag je trots op zijn. Schrijf ook dat weer lekker op en herhaal tegen jezelf: *Ik ben trots op mezelf!* Of zeg het alsof een ander het tegen je zegt (we zijn allemaal in meer of mindere mate op zoek naar validatie van buitenaf en dit houdt je brein een beetje voor de gek): *“Ik ben trots op je (vul je naam in)!”*

🧑 14. Nu je je bewust bent van jouw *defaultsetting* en bepaalde niet-helpende overtuigingen, kies je het belangrijkste uit waar je op dit moment het meeste last van ervaart. Daar gaan we een 2026 affirmatie tegenover zetten zodat je een nieuwe weg in je hoofd aanlegt en je er het hele jaar overheen gaat rijden om de weg goed te laten inslijten!

Schrijf deze op in (het liefst een nieuw, leeg) schrift. Bewaar dit schrift goed en leg het in het zicht, ergens waar je vaak langs komt. Elke keer dat je het schrift ziet, schrijf je de zin op of pak elke dag een standaard momentje om het op te schrijven, kijk wat voor jou het beste werkt. Bv. elke ochtend erin schrijven zodra je wakker wordt (in plaats van direct telefoon en aanstaan) en leg ‘m op je nachtkastje! Helpt gelijk om erover te dromen. Het moment waarop je inslaap valt en wanneer je wakker wordt, zijn sowieso twee magische momenten om bewust je gedachten in te vullen. Doordat je nog bepaalde “droomstofjes” aanmaakt (DMT), zijn dit de meest onbewuste bewuste momenten die we hebben en pak je het dus op een dieper niveau aan; namelijk je onderbewuste brein. Het grootste deel van wat we denken gaan onbewust dus daarom is het zo belangrijk om je bewustzijn te verhogen. Laat schrijven daar nou de ideale tool voor zijn!

Belangrijk! Je hoeft niet krampachtig elke dag te schrijven. Daarmee bedoel ik dat het niet erg is als je het een dag vergeet. Als je dat prettig vindt, kun je ‘m de volgende keer twee keer opschrijven om het “in te halen” maar het is niet de bedoeling dat het een obsessie wordt of een “moeten”. Het gaat er juist om dat het makkelijk is.

Voorbeeldaffirmaties: Kies of verzin er 1 die voor jou raak voelt. Het moet echt bij jou persoonlijk passen!

Ik kan gaandeweg leren en groeien, stap voor stap

Elke dag, op elke mogelijke manier, wordt mijn leven een beetje beter

Dat het voor een ander kan, is bewijs dat het ook voor mij mogelijk is

Het mag makkelijk en lichter

Alles komt goed

Het beste dat kan gebeuren, gebeurt altijd voor mij

Ik kan meer dan ik denk en ik denk dat ik veel kan

Er zijn altijd mogelijkheden als je ernaar zoekt en ik zoek er altijd naar

Mijn verwachtingen worden altijd overtroffen

Ik ben het waard om van te houden en sta open voor liefde en passie

Ik mag genieten van alles wat het leven te bieden te heeft

Ik vertrouw op Mij

 Ik ben instaat om niet-helpende overtuigingen om te buigen

2026-zin	
----------	--

💖 15. Deze 2026-zin herhaal je dagelijks. Door het op te schrijven maar ook door het in gedachten te herhalen. Bv. elke keer dat er iets gebeurt wat je moeilijk vindt, kun je deze ene zin herhalen die het moeilijke als het ware tegenspreekt. *Ondanks dat er net iets vervelends gebeurde, vertrouw ik op mijn 2026-zin.* Juist op die momenten dat je 'm eigenlijk niet zo voelt en gelooft, zijn de krachtigste momenten om 'm toch in te zetten. Want zo ga je het ongeloof tegen. Zo geef je jezelf een seintje dat dit is wat je kiest i.p.v. mee te gaan in je negatieve ervaring. Stap voor stap wordt dit makkelijker. Geef jezelf de tijd 💖.

Nu je begrijpt hoe de 2026-zin wordt gebruikt, dit is jouw standaard mantra voor het gehele jaar en val je elke keer op terug, ga je dit verdiepen met nog meer persoonlijke affirmaties.

Eerst maak je een **maandlijst**. Je kunt ervoor kiezen om de maandlijst nog niet van te voren in te vullen. Dit raad ik aan omdat je dan op het moment zelf kunt kiezen voor een affirmatie-zin o.b.v wat er op dat moment speelt. Je kunt ook vooruitdenken en er alvast 12 invullen die je dit jaar wilt gaan gebruiken. Doe wat voor jou het prettigst voelt.

De maandlijst betekent elke maand een extra affirmatie. Naast de 2026-zin waar je op terug valt, schrijf je 1 maand lang elke ochtend 1 extra zin op die jouw anker is voor die maand. Zo leg je 12 extra wegen aan in je brein!

Daarna is er nog 1 stap waardoor je bij elkaar met maximaal 3 wegen per dag aan de slag gaat maar stiekem meer. De volgende is namelijk een weeklijst.

Januari	
Februari	
Maart	
April	
Mei	
Juni	
Juli	
Augustus	
September	
Oktober	
November	
December	

🌙 16. Maak nu een affirmatielijst voor elke dag van de week die je ook weer het hele jaar lang gaat gebruiken. Hallo nieuwe wegen! Hallo nieuwe overtuigingen! Daaag, oude niet-helpende overtuigingen.

Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	

Zo kan dit eruit komen te zien in je schrift. Per dag:

..... 2026-zin

..... Maandzin

..... Dagzin

..... Iets wat je erover kwijt wilt/dankbaarheidslijstje/evaluatie etc.

Belangrijk! Het gaat nogmaals niet om krampachtig elke dag dit lijstje moeten afwerken. Het is een fijne manier om je dag mee te beginnen (mijn favoriet) maar je kunt er ook je dag mee afsluiten. Je kunt verschillende schriften gerbuiken voor bv. de maand en de dag-zinnen en ze opschrijven wanneer je eraan denkt. Het gaat er vooral om dat je je bewustzijn vergroot en

Bonustip: Maak een notitie aan in je telefoon zodat je er altijd bij kunt

💖 17. Pak om de zoveel tijd eens een momentje om terug te lezen en te kijken waar je nu staat. Hoe gaat het met je overtuigingen? Hoeveel makkelijker zijn ze geworden? Waar zit er nog weerstand? Zet weer een positieve zin tegenover die weerstand-gedachte. Deze kun je bv. als nieuwe maandagzin gebruiken!

✎ Ik ben oké, ondanks weerstand en oude niet-helpende overtuigingen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18. Waar in je lijf voel je de weerstand? Waar komt die weerstand denk je vandaan?

Schrijf weer alles op wat in je opkomt en herhaal de oefeningen van eerder. Schrijf op dat je oké bent, ondanks de weerstand

Schrijf daarna onderstaande (schuine en onderstreepte) zin op en leg je handen over je hart. Herhaal de zin hardop en schudt daarna lekker met je lijf. Weg ermee! Je kunt dit op een apart papiertje opschrijven en symoblisch doorkrassen, in stukjes scheuren en/of in de fik steken (voorzichtig in een hitte bestendig bakje met water erbij natuurlijk).

 *Ik laat los waar ik van heb mogen leren maar wat me nu niet meer dient, in liefde en in dankbaarheid*

19. Ankermomenten

Schrijftherapie is natuurlijk schrijven. Maar denken is eigenlijk ook schrijven: Je gedachten vormen verhalen in je hoofd. Daarom gaat schrijftherapie, en vooral deze roadmap, over het herschrijven van je gedachten. Schrijftherapie zelf is nog veel meer dan dit, waarbij je echt schrijftechnieken gebruikt voor verwerking, verbeelden en verwoorden. Met creatieve teksten voor creatieve verwerking op een diepere laag.

Voor nu, houden we het bij de gedachten herschrijven. Dit doe je dus niet alleen door de affirmaties op te schrijven, maar dus ook echt door de affirmaties in gedachten te herhalen. De makkelijkste manier waarop je dit doet, is toch ankermomentjes in te zetten.

Een anker is een dagelijkse bezigheid, een specifiek woord of voorwerp dat jij kiest of bv. dubbele getalen zien. Zodra je die dagelijkse handeling uitvoert, zoals bv. je tanden poetsen, jas aan trekken, douchen, eten, tv kijken of zodra je dat ene woord hoort of jouw gekozen voorwerp ziet (iets wat je vaak tegenkomt), herhaal jij in gedachte de affirmatie.

Zo wordt het een automatisme. Die handelingen doe je toch al, het voorwerp zie je vaak of dat woord kom je vaak tegen, jij voegt er alleen een extra handeling aan toe. Op een gegeven moment heb je niet eens meer door dat je het doet maar denk je automatische tijdens het tandenpoetsen: **Ik vertrouw op Mij.**

En zo wordt dit na verloop van tijd een echte overtuiging zonder dat je het door hebt of er al te veel moeite voor hebt gedaan. Het begint allemaal bij bewustzijn. Welike niet-helpende gedachten heb je die niet-helpende patronen in stand houden? Wekle helpende gedachten wil je gaan geloven?

Welke ankermomenten kies jij? (Door ze op te schrijven, onthoud je het beter en kun je ook teruglezen als dat nodig is).

 *Ik ben het waard om te leven zoals ik dat het liefste wil en geef mezelf toestemming daar direct mee te beginnen*

Extra schrijfruimte

 Ik accepteer mezelf zoals ik nu ben en sta open voor positieve verandering en groei



www.ikvertrouwopmij.nl

Instagram: @ikvertrouwopmij_

<mailto:evelien@ikvertrouwopmij.nl>