



ALS HET EVEN TE VEEL IS

Een pagina uit het
Zelfhulpwerkboek



ZACHTE STEUN
VOOR WANNEER
HET EVEN NIET
MAKKELIJK IS.





Jouw pagina voor moeilijke dagen

Bedankt dat je de pagina voor moeilijke dagen hebt aangevraagd.

Je kunt de pagina zo vaak als je wilt gebruiken.

Na het invullen kun je het opslaan onder een andere naam.

De lege pagina heb je dan nog voor andere moeilijke dagen.

De volgende pagina kun je dan ook weer onder een andere naam opslaan.

Ik wens je veel sterkte en succes met jouw persoonlijke inzichten.

PAGINA VOOR MOEILIJKE DAGEN

Als je dit leest, is het misschien een zware dag.
Misschien voelt alles te veel, te leeg of te vermoeiend.

Je hoeft vandaag niets op te lossen.
Alleen hier even zijn is genoeg.

Adem eerst rustig in en uit.

Wat voelt op dit moment het zwaarst?

Wat merk ik in mijn lichaam?

Iets wat mij vandaag een klein beetje zou kunnen helpen:

- ☐ rust
- ☐ stilte
- ☐ iemand spreken
- ☐ bewegen
- ☐ afleiding
- ☐ huilen
- ☐ slapen
- ☐ anders: Klik of tik om tekst in te voeren.

Eén kleine, zachte stap die ik nu kan zetten:

Iemand of iets dat mij steun kan geven:

Wat zou ik tegen een dierbare zeggen als die zich zo voelde?

En kan ik diezelfde zachtheid een klein beetje aan mezelf geven?

Blijf nog even

Ik hoef vandaag niet sterk te zijn.

Ik hoef alleen te blijven.

Voor de komende 10 minuten kies ik:

- ☐ ademen
- ☐ zitten
- ☐ liggen
- ☐ iemand berichten
- ☐ een glas water drinken
- ☐ even niets

Een zachte herinnering voor mezelf:

Je mag deze pagina zo vaak gebruiken als nodig is.

Zelfs het openen ervan is al een vorm van zorg.



Ik wens je veel kracht en vertrouwen toe op jouw weg naar meer inzicht in jezelf. Want hoe beter je jezelf leert kennen, hoe meer je kunt ontdekken hoe waardevol, mooi en authentiek jij werkelijk bent.

Het leven verloopt zelden in een rechte lijn. Onderweg kom je hobbels, bochten en kruispunten tegen. Sommige uitdagingen voelen licht en vanzelfsprekend, andere kunnen zwaar en verwarrend zijn. Dat hoort bij het leven én bij persoonlijke groei.

Op moeilijke momenten mag je altijd even terugkeren naar jezelf. Neem bewust een moment rust. Sluit je ogen, adem rustig in en uit en breng je aandacht naar je lichaam — van top tot teen, van binnen en van buiten. Voel wat er in jou leeft en vraag jezelf af: welke stap voelt voor mij nu goed?

Vertrouw erop dat je onderweg bent. Je leert, groeit, ervaart en ontwikkelt jezelf, iedere dag opnieuw. Tegenslagen betekenen niet dat je faalt. Vaak zijn het juist de momenten die je iets over jezelf leren.

Doe dit niet om aan verwachtingen van anderen te voldoen, maar vanuit liefde en aandacht voor jezelf.

Heel veel succes, dappere man.

Mocht je vragen of opmerkingen hebben, stuur me dan gerust een mail.
Ik reageer doorgaans binnen 24 uur.

info@boostinglifestyle.com

Harry Norder