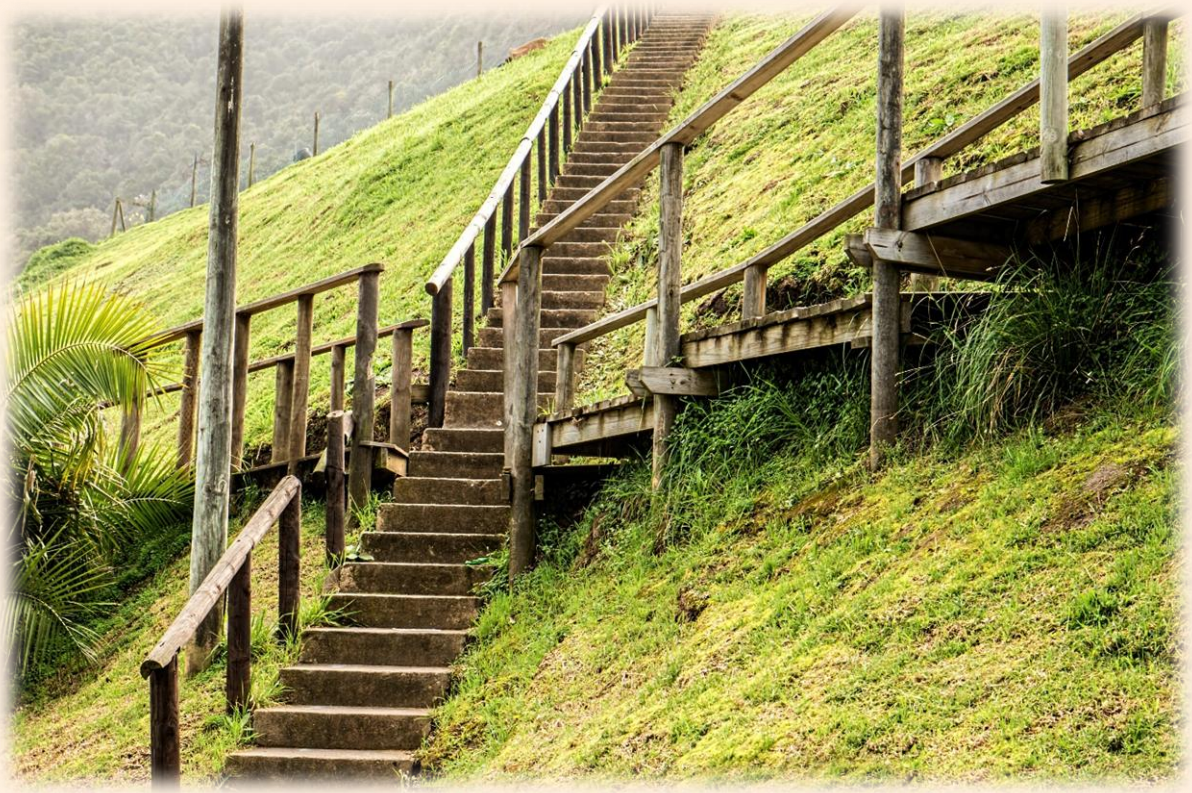


Stappenplan na het werkboek

Leven vanuit bewust zijn – een zachte leidraad voor elke dag



Stap 1 – Vertragen en terugkeren naar jezelf

Na het doorlopen van het werkboek begint de echte integratie.

- Neem dagelijks een moment van stilte (1–5 minuten is al genoeg)
- Stel jezelf de vraag: *“Hoe is het nu echt met mij?”*
- Adem rustig en voel je lichaam

Doel: van “doen” naar **zijn**

Stap 2 – Blijven afstemmen op je innerlijk kompas

Je hebt geleerd dat jouw waarheid in jezelf zit.

- Check bij keuzes: *“Voelt dit kloppend voor mij?”*
- Herken het verschil tussen aanpassen en afstemmen
- Sta jezelf toe om te kiezen wat goed voelt, ook als dat spannend is

Doel: **leven in lijn met jezelf**

Stap 3 – Ruimte maken voor gevoelens

Gevoelens blijven komen — dat is geen terugval, maar leven.

- Benoem wat je voelt zonder oordeel
- Gebruik oefeningen uit de bundel wanneer nodig
- Herinner jezelf: *“Ik kan dit dragen, stap voor stap”*

Doel: **veilig voelen wat er is**

Stap 4 – Grenzen blijven oefenen

Grenzen stellen is geen eindpunt, maar een proces.

- Voel wanneer iets “te veel” is
- Oefen met kleine, duidelijke grenzen
- Reflecteer: *“Was ik trouw aan mezelf?”*

Doel: **jezelf serieus nemen**

Stap 5 – Mild omgaan met controle en angst

Oude patronen kunnen terugkomen — dat is normaal.

- Herken wanneer controle het overneemt
- Adem en verzacht in plaats van te vechten
- Vraag jezelf: *“Wat heb ik nu nodig om me veilig te voelen?”*

Doel: **van overleven naar vertrouwen**

Stap 6 – Terugvallen gebruiken als ingang, niet als falen

Moeilijke dagen horen erbij.

- Gebruik je pagina's voor moeilijke dagen
- Kijk naar je noodlijst
- Zie terugval als een signaal, geen mislukking

Doel: **groeit met zachtheid**

Stap 7 – Actief zorgen voor jezelf

Zelfzorg is geen luxe, maar een basis.

- Plan momenten van rust en voeding (mentaal/emotioneel)
- Kies bewust voor wat jou energie geeft
- Sta stil bij kleine overwinningen

Doel: **jezelf dragen in het dagelijks leven**

Stap 8 – Blijven reflecteren en verdiepen

Je ontwikkeling stopt niet na dit werkboek.

- Gebruik regelmatig je reflectiepagina's
- Kijk terug na moeilijke periodes
- Stel jezelf vragen zoals:
 "Wat heb ik geleerd?"
 "Wat werkt voor mij?"

Doel: **bewust blijven groeien**

Stap 9 – Leven vanuit aanwezigheid

Dit is geen eindpunt, maar een manier van leven.

- Keer steeds terug naar het moment
- Laat perfectie los
- Kies voor zachtheid, ook als het moeilijk is

Doel: **zijn in plaats van worden**

Afsluitende boodschap voor jou

Je hoeft dit pad niet perfect te bewandelen.

Je hoeft alleen steeds weer terug te keren naar jezelf.

Alles wat je hebt geleerd, zit al in je.

En elke keer dat je opnieuw kiest voor bewustzijn, zet je een stap.

Sta hier even bij stil:

"Ik mag mijn eigen tempo volgen"

STAPPENPLAN NA HET WERKBOEK

— Leven vanuit Bewust Zijn – Een Zachte Leidraad —



1. Vertragen & Terugkeren naar Jezelf



Stel jezelf de vraag:
"Hoe is het nu echt met mij?"

2. Afstemmen op je Innerlijk Kompas

Kies wat klopt voor jou



3. Ruimte voor Gevoelens



Voel & draag stap voor stap



4. Grenzen Oefenen

Zeg "Ja" tegen jezelf



5. Omgaan met Controle & Angst

Van overleven naar vertrouwen



6. Terugvallen omarmen

Zie terugval als een signaal



7. Zorgen voor Jezelf

Geef jezelf wat je nodig hebt



8. Reflecteren & Leren

Kijk terug. "Wat heb ik geleerd?"



9. Leven in Aanwezigheid

Keer terug naar het Nu



Wees Zacht voor Jezelf.

Elke Stap is een Keuze voor Bewust Zijn.