Van Overleven naar Bewust Zijn

Voor mensen die willen begrijpen

wat er in hen speelt.



INHOUD WERKBOEK

Eerste deel

MODULE 1 Van Bewust Leven naar Bewust Zijn
MODULE 2 Jouw Innerlijk Kompas – Van Aanpassen naar Afstemmen
MODULE 3 Veilig Leren Voelen – Emoties Reguleren en Dragen
MODULE 4 Grenzen, Zelfwaarde en Relationele Patronen
MODULE 5 Loslaten van Controle – Angst, Vertrouwen en Overlevingsmechanismen
MODULE 6 Bewust Zijn – Leven vanuit Aanwezigheid, Zachtheid en Betekenis

Tweede deel

OEFENINGENBUNDEL
BEGELEIDENDE TEKST BIJ SUÏCIDALE GEDACHTEN
OEFENINGEN VOOR DONKERE MOMENTEN
WARME AFSLUITING VAN HET BOEK

Derde deel

REFLECTIEPAGINA
PAGINA VOOR MOEILIJKE DAGEN
MIJN NOODLIJST – PERSOONLIJKE STEUNBRONNEN
TERUGBLIK NA EEN MOEILIJKE PERIODE

Vierde deel

AFSLUITENDE ZELFCOMPASSIE-MEDITATIE
WAT NEEM IK MEE?
EEN ZACHT AFSLUITRITUEEL

Als afsluiting

DANKWOORD

Dit werkboek is vertrouwelijk en uitsluitend bedoeld voor eigen gebruik.

Bewustzijn

Hier ontstaat reflectie.

- Ik merk dat mijn hart sneller klopt.
- Ik zie dat dit gebeurt wanneer iemand kritiek geeft.
- Ik herken dat dit oud is.

Bij mij ontstaat dit als de gebeurtenis me herinnert aan soortgelijke ervaring.

Focus:

> "Ik weet dat ik iets ervaar."

Bewustzijn betekent niet dat je geen pijn meer voelt.
Het betekent dat je aanwezig bent bij wat je voelt.

En precies daar ontstaat ruimte.

Intuïtie – je stille innerlijke kompas

Naast denken heb je nog iets: intuïtie.

Dat zachte weten.
Dat onderbuikgevoel.
Die flits van inzicht.

Veel mensen met trauma of chronische stress zijn het contact met hun intuïtie kwijtgeraakt.
Niet omdat ze die niet hebben — maar omdat angst harder schreeuwt.

Intuïtie spreekt zacht.
Angst spreekt luid.

Bewustzijn helpt je het verschil leren herkennen.

Het voorbeeld van de wesp

Stel je voor: een wesp vliegt rond.

Veel mensen raken in paniek. Ze slaan, schrikken, verstijven.

Maar paniek lokt aanval uit.

Jij staat niet op het menu van de wesp!

Wanneer je rustig observeert, zie je wat er werkelijk gebeurt.
De wesp zoekt voedsel. Meer niet.

Dit is ook hoe je met je innerlijke reacties kunt omgaan.

In plaats van:

- wegduwen
- vechten
- onderdrukken

Ik had vroeger angst voor het onbekende.

Dit werkboek is vertrouwelijk en uitsluitend bedoeld voor eigen gebruik.

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:

Deze pagina is aangeboden door Boosting Lifestyle en is voor jou vrij te gebruiken.

OEFENINGENBUNDEL – Zachte Praktijken voor Dagelijks Gebruik

Je hoeft niet alle oefeningen te doen.
Zie dit als een verzameling mogelijkheden.
Kies wat op dit moment bij je past.
Kleine, herhaalde momenten van aandacht veranderen meer dan grote, eenmalige inspanning.

1. De Lichaamscheck (basis van zelfcontact)

Wanneer gebruiken: spanning, twijfel, overprikkeling

Zo doe je het:

- Sluit je ogen of verzacht je blik
- Scan je lichaam van hoofd naar voeten
- Merk op zonder te veranderen

Vraag jezelf:

- Waar voel ik spanning?
- Waar voel ik ruimte?
- Wat heeft nu aandacht nodig?

Doel: leren luisteren zonder oplossen

2. De Verlengde Uitademing

Wanneer gebruiken: angst, onrust, paniek

Adem 4 tellen in; Adem 6 tellen uit; Herhaal 10 keer

Doel: het zenuwstelsel kalmeren

3. De Mini-grens

Wanneer gebruiken: iemand plezieren, overbelasting

Kies één kleine grens, bijvoorbeeld:

- later reageren
- iets uitstellen
- eerlijk zeggen dat je moe bent

Observeer daarna:

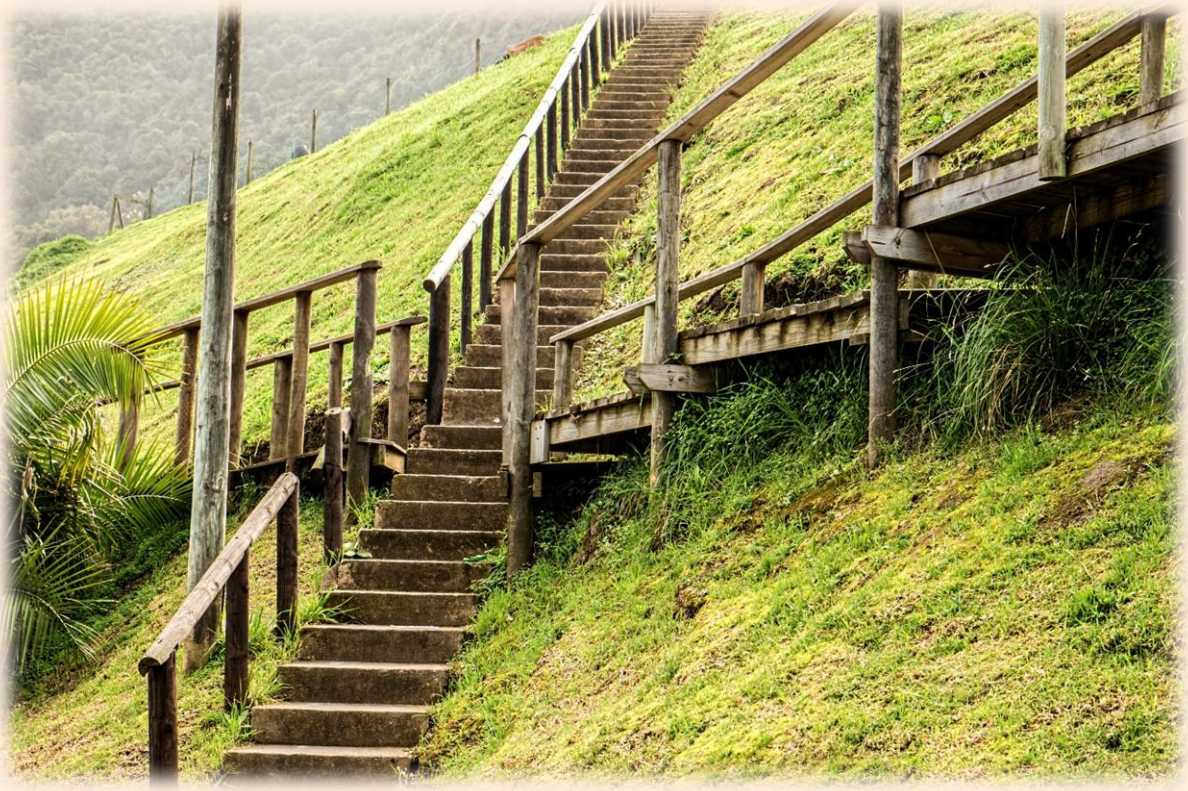
- Wat voel ik?
- Wat gebeurde er werkelijk?

Doel: veiligheid opbouwen rond grenzen

Dit werkboek is vertrouwelijk en uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik.

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

Dit stappenplan geeft je een eerste indruk van de 9 stappen die je kunt doorlopen.
Op de volgende pagina vind je een overzichtelijk schema dat je kunt uitprintenen bij de hand kunt houden tijdens jouw persoonlijke reis.

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.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.

Bestel jouw programma