

# INHOUD

Voorwoord.....	9
1. Het 4–stappenplan.....	14
2. Ik wil, beter dan ik moet.....	28
3. commUnicatie.....	30
4. Zelfbeeld en Zelfwaardering.....	34
Zelfkritiek	
Zelfvertrouwen	
5. Fasen in proces.....	46
6. Opwaartse spiraal WIN-WIN situatie.....	56
7. Positieve vibes.....	66
8. Body en mind relaxatie= me – time.....	76
9. Waarom ben je zoals je bent?.....	86
10. De reis van het innerlijk.....	92
11. Gevoelens en emoties.....	102
12. Hoe assertief ben jij?.....	108
13. De sandwichmethode.....	114
14. IK en JIJ boodschap.....	124
15. Lepelmethode – verkeerslicht.....	132
16. Dagmodus – nachtmodus.....	138
17. Zelfstudie.....	144
18. Good Vibes = het hier-en-nu-moment.....	150
19. Leven in evenwicht.....	158
20. Spiritualiteit – chakra’s.....	164
21. Op het punt van aanvaarding.....	186
Slotwoord.....	191



# Voorwoord

## Elk begin en verandering is moeilijk...

Elke verandering is moeilijk en zo begon een aantal jaren geleden mijn levensweg een andere weg in te slaan.

Zoals elk van ons zijn/haar eigen verhaal heeft. Verzinsels of woorden die je eraan toevoegt, of enkel met de pure inhoud. Inhoud die weergave is van wat je voelt, beleeft,... dwars zit.

Ik wil mijn gevoelens, ervaringen neerpennen om voor anderen een steunpunt te kunnen zijn, een wegwijzer.

Mijn aandoening of chronische aandoening is fibromyalgie/cvs; deze is nog altijd zo moeilijk bespreekbaar in de media.

**En zo is het jammer genoeg nog steeds met zovele andere chronische aandoeningen.**

**En of het nu tussen onze oren zit of niet... dat doet hier zelfs niets terzake! Het is en blijft een dagelijkse strijd.**

Welke chronische aandoening je ook gekregen hebt, het is bij aanvang heel onbegrijpelijk en moeilijk om je leven zomaar plots om te gooien.

Wij met het onbegrip, woede en dagelijkse pijn blijven verder ploeteren in de hoop dat het ooit een dag beter is.

Genezen, daar geloof ik al een tijdje niet meer in.

Stabiel blijven en vooral er zelf leren mee omgaan is de kunde.

Ik wil graag mijn boek opdragen aan mijn lieve man, mijn kinderen, die na hun eigen strijd nu heel begripvol zijn.

Enkele trouwe vrienden. En vooral Lieve voor het uittypen.

Ook dank aan mijn huisdokter, neuroloog, kinesiste, osteopaat en psychologe.

Zij staan achter mij en ik weet dat ik steeds bij hen te rade kan.