





Mijn emoties



# Mijn emoties

Brigitte Claudia Holband

Eerder verschenen boeken van deze auteur:



**Voor altijd in ons hart** - activiteitendagboek rouwverwerking  
verliesverwerking en geestelijke groei door het gemis heen  
ISBN 978 94 6403 128 7

Het activiteitendagboek kan een hulpmiddel zijn bij verwerking van verlies. Bij verlies van een dierbare, een geliefde of bijvoorbeeld een kind dat uit huis geplaatst wordt. Je kunt hierin elke dag je activiteiten beschrijven. En door de prachtige positieve overwegingen word je meegenomen om stil te staan bij hoe je je inderdaad voelt op die bewuste dag. Was het een dag die je nooit meer gaat vergeten? Met wie heb je deze dag doorgebracht? Alleen of met familie, vrienden, of kennissen? Wanneer zag je dat je weer ging opbloeien? Graaf in je verleden, weet waar je nu staat en omarm je prachtige en liefdevolle toekomst. Zodat je door het gemis heen een geestelijke groei doormaakt.



**Voor altijd in ons hart** - de kracht voor vandaag ligt in het vertrouwen van morgen  
ISBN 978 94 6431 503 5

Wanneer een dierbare geliefde op een traumatische wijze sterft, zakt de grond onder je voeten vandaan. Je valt in een zwart gat. Het lijkt bijna alsof je in een film bent gestapt waar geen einde aan komt. Je gaat op reis met het onbekende. Het is een reis waar je liever niet aan deelneemt. Ik neem je graag mee in een reis van emoties, verleden en heden. Wacht niet langer en laten we samen afreizen naar de eerste bladzijde. Want de kracht van vandaag ligt in het vertrouwen van morgen!