

Trauma Dagboek

voor verwerking en herstel

Trauma Dagboek

voor verwerking en herstel

Auteur: Alexandra Wit
Coverdesign: Alexandra Wit
© Alexandra Wit
Uitgeverij: mijnbestseller.nl

Alle inhoud in dit boek is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden gedupliceerd, gekopieerd of op enige wijze gereproduceerd zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Het is niet toegestaan om de teksten te verspreiden, delen of gebruiken voor commerciële of niet-commerciële doeleinden zonder voorafgaande toestemming. Het overtreden van deze auteursrechten kan leiden tot juridische stappen. Dank u voor uw begrip.

INLEIDING

Welkom bij dit Trauma Dagboek. Dit dagboek is een bijzondere plek die is ontworpen om jou te helpen bij het omgaan met moeilijke situaties en ervaringen die je hebt meegemaakt. Het leven kan ons soms confronteren met uitdagende momenten die ons diep raken. Deze ervaringen kunnen variëren van ernstige ongelukken tot het verlies van een geliefde, geweld of andere ingrijpende gebeurtenissen die ons verdrietig, bang, boos of verward maken. We noemen deze gebeurtenissen "trauma's".

Trauma's kunnen ons helemaal uit balans brengen. Ze kunnen ons het gevoel geven dat de wereld onveilig is geworden, dat we de controle kwijt zijn of dat we vastzitten en niet weten hoe we verder moeten. Deze ervaringen kunnen ons vullen met intense emoties zoals verdriet, angst, woede of schaamte. Het kan moeilijk zijn om over deze emoties te praten, zelfs met de mensen die het dichtst bij ons staan.

Maar dit dagboek is hier om je te helpen. Het is een veilige ruimte waar je je gedachten, gevoelens en ervaringen kunt uiten zonder angst voor veroordeling of oordeel. Het is een plek waar je mag zijn wie je bent, met alles wat je voelt en denkt. Door te schrijven, geef je jezelf toestemming om je emoties te uiten en beter te begrijpen wat er in je hoofd en hart gebeurt. Het stelt je ook in staat om op een dieper niveau na te denken en verbinding te maken met jezelf.

In dit dagboek ga je ontdekken hoe je kunt omgaan met je trauma's. Je zult schrijven over wat er is gebeurd en hoe het je heeft beïnvloed. Je zult je gedachten en overtuigingen opschrijven over jezelf en de wereld om je heen. Je zult ook onderzoeken hoe je reageert op je emoties en welke dingen je

kunnen helpen om je beter te voelen. Dit kunnen gezonde copingmechanismen zijn zoals praten met vrienden, tekenen, schrijven, sporten of gewoon een wandeling maken in de natuur.

Je zult ook je vooruitgang bijhouden en doelen stellen voor de toekomst. Dit helpt je gemotiveerd te blijven en te zien hoe ver je bent gekomen in je herstelproces. Je zult leren om vriendelijk en geduldig te zijn met jezelf, wetende dat herstel tijd kost en dat het normaal is om ups en downs te ervaren onderweg.

Tot slot wil ik je bedanken dat je de moed hebt om dit dagboek te beginnen. Het is een teken van kracht en veerkracht om de confrontatie aan te gaan met je trauma's en te streven naar genezing. Je staat er niet alleen voor; dit dagboek is hier om je te ondersteunen op je reis naar herstel.

Beschrijving van het trauma

Datum van het trauma: _____

Wat is gebeurd tijdens dit trauma: _____

Waar vond het trauma plaats: _____

Was er iemand bij je: _____

Welke emoties voelde je tijdens het trauma: _____

Hoe reageerde je lichamelijk tijdens het trauma: _____

Welke gedachte ging er door je heen tijdens het trauma: _____

Wat heb je gedaan om voor jezelf te zorgen na het trauma: _____

Hoe kijk je terug op het trauma: _____

Wat heb je geleerd van deze ervaring: _____

Datum: _____

Wat is er vandaag gebeurd dat emotioneel voor je was: _____

Waar vond deze gebeurtenis plaats: _____

Was er op dat moment iemand bij je: _____

Welke emoties heb je ervaren tijdens deze gebeurtenis: _____

Op een schaal van 1 tot 10, hoe intens waren deze emoties: _____

Welke gedachten kwamen er in je op tijdens deze gebeurtenis: _____

Heb je lichamelijke reacties opgemerkt tijdens deze gebeurtenis:

Welke strategieën heb je gebruikt om met deze situatie om te gaan (praten, wandelen, enz): _____

Heb je tijd genomen voor ontspanning, hobby's, of andere activiteiten die je helpen ontspannen, zo ja welke: _____

Datum: _____

Wat is er vandaag gebeurd dat emotioneel voor je was: _____

Waar vond deze gebeurtenis plaats: _____

Was er op dat moment iemand bij je: _____

Welke emoties heb je ervaren tijdens deze gebeurtenis: _____

Op een schaal van 1 tot 10, hoe intens waren deze emoties: _____

Welke gedachten kwamen er in je op tijdens deze gebeurtenis: _____

Heb je lichamelijke reacties opgemerkt tijdens deze gebeurtenis:

Welke strategieën heb je gebruikt om met deze situatie om te gaan (praten, wandelen, enz): _____

Heb je tijd genomen voor ontspanning, hobby's, of andere activiteiten die je helpen ontspannen, zo ja welke: _____

Datum: _____

Wat is er vandaag gebeurd dat emotioneel voor je was: _____

Waar vond deze gebeurtenis plaats: _____

Was er op dat moment iemand bij je: _____

Welke emoties heb je ervaren tijdens deze gebeurtenis: _____

Op een schaal van 1 tot 10, hoe intens waren deze emoties: _____

Welke gedachten kwamen er in je op tijdens deze gebeurtenis: _____
