



JOUW NAAM:

---

*Wat zijn de*

---

# HOOFDSTUKKEN?

*01*

INTRODUCTIE

*02*

HET BEGIN VAN JOUW REIS

*03*

HELPENDE WERKBLADEN

*04*

THE POWER OF MINDSET:  
DENK POSITIEF

*05*

EMOTIONAL INTELLIGENCE:  
HERKENNEN EN BEGRIJPEN VAN  
JE EMOTIES

*Wat zijn de*  
**HOOFDSTUKKEN?**

*06*

SELF-LOVE AND SELF-CARE:  
PRIORITEER JEZELF

*07*

OMGAAN MET STRESS:  
RELAXERENDE MANIEREN

*08*

FINANCIELE HULP

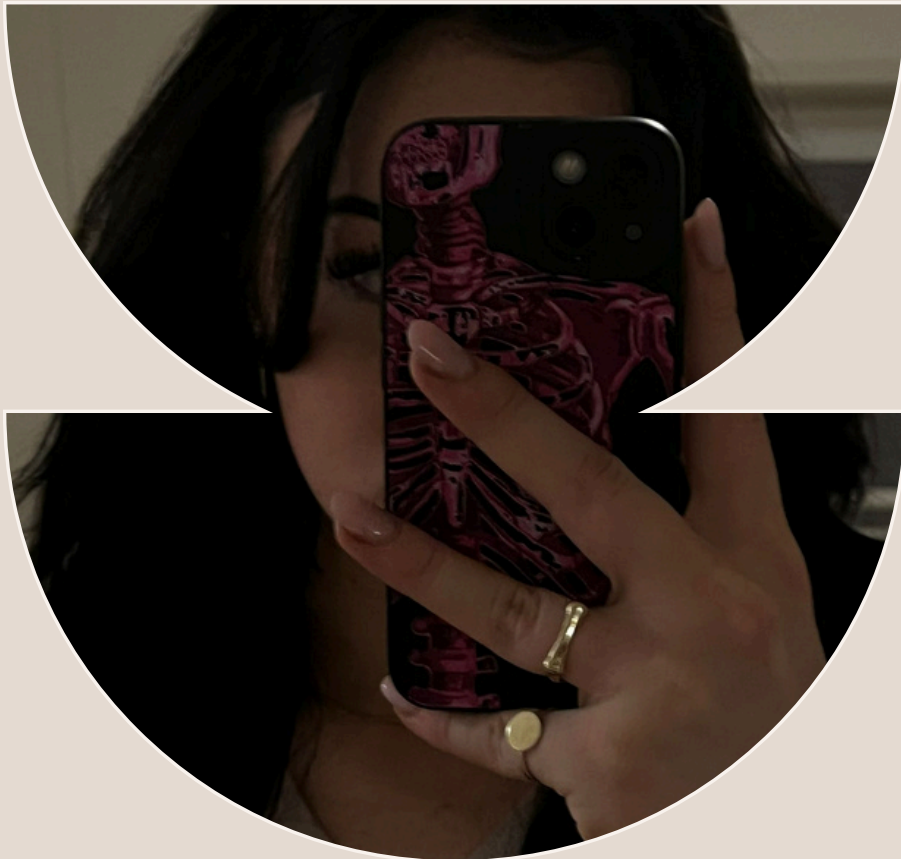
*09*

JOURNAL NOTES

*10*

EEN BETEKENISVOL  
LEVEN: JOUW UNIEKE  
REIS.

*P.S. ik heb ook helpende werkbladen toegevoegd.*



# HEY! IK BEN VEERLE

**Ik ben iemand die de geestelijke gezondheid van ieder mens ontzettend belangrijk vindt. Ik wil dat iedereen weet dat het cruciaal is om niet op te geven.**

**Ik streef ernaar om in moeilijke tijden een bron van licht te zijn in het leven van iemand anders. Ik begrijp hoe zwaar het leven kan zijn en hoe belastend het is om alles alleen te moeten doen, wat soms leidt tot het gevoel dat je alles niet meer wilt. Ik heb die worstelingen echter overwonnen en ik wil jou er ook doorheen helpen. Jij bent belangrijk, en dat wil ik je helpen beseffen!**

**Vraag me gerust iets of als je iemand nodig hebt om mee te praten, ik ben er voor je. Ik zal mijn best doen om je te helpen!**

*Veerle xoxo*

**LET'S DO IT!**



WELCOME TO YOUR HEALING JOURNEY WELCOME TO YOUR HEALING JOURNEY WELCOME TO YOUR HEALING JOURNEY

*welkom*

# BIJ DE HELING VAN JOUW REIS

WELCOME TO YOUR HEALING JOURNEY WELCOME TO YOUR HEALING JOURNEY

Dit boek is een reis van zelfontdekking, groei en het creëren van een leven waarin je de beste versie van jezelf kunt zijn. Of je nu worstelt met stress, zelfbeeld, relaties, of gewoon op zoek bent naar een gids om je mentale welzijn te versterken, dit boek is er voor jou.

In de komende hoofdstukken zullen we dieper ingaan op verschillende aspecten van je leven, met praktische tips, inspirerende verhalen en oefeningen om je te helpen obstakels te overwinnen en te bloeien. Mijn doel is niet alleen om inzichten te delen, maar ook om jou te ondersteunen op jouw vlak

unieke reis naar zelfverbetering. Laten we samenwerken aan het opbouwen van veerkracht, het cultiveren van een positieve mentaliteit en het ontwikkelen van gewoonten die uw geestelijke gezondheid verbeteren. Jij hebt de macht om de regisseur van je eigen verhaal te zijn, en ik ben hier om je te begeleiden.

Bedankt dat u de tijd heeft genomen om dit boek te openen. Laten we samen aan deze reis van transformatie en ontdekking beginnen. Je verdient het om de beste versie van jezelf te zijn, en ik ben hier om je op dat pad te helpen.

WELCOME TO YOUR HEALING JOURNEY WELCOME TO YOUR HEALING JOURNEY WELCOME TO YOUR HEALING JOURNEY

INSPIRATION

YOU ARE  
IMPORTANT.  
YOU ARE  
BEAUTIFUL.  
YOU ARE  
WORTHY.

INSPIRATION

# HOOFDSTUK

## I AM CREATING THE LIFE OF MY DREAMS

# NUMMER 1

INTRODUCTIE

4 pagina's

LET'S  
BEGIN

*Wat ga je leren?*

Je leert wie ik ben, wat ik heb  
overwonnen en waarom ik dit boek voor  
jou heb gemaakt.

In dit hoofdstuk hoop ik je te laten  
beseffen dat je niet de enige bent.



# INTRODUCTIE: WIE BEN IK?

Welkom bij het begin van jouw genezingsreis! Op deze pagina vertel ik je alles over wie ik ben en waarom ik dit boek voor je heb gemaakt. Maar eerst wil ik je hartelijk bedanken voor het kopen van mijn boek en je laten weten hoe trots ik ben dat je meer over jezelf wilt leren en meer wilt begrijpen over wat je tegenhoudt. Ik ben zo trots op hoe ver je bent gekomen; weet dat je hierin ECHT niet de enige bent, ook al voelt het misschien wel zo.

Mijn naam is Veerle; ik ben 21 jaar oud en bij mij is de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis gesteld. Ik wist altijd dat er iets "mis" met mij was, maar ik wist nooit wat het was tot de diagnose. Hoe ouder ik werd, hoe meer ik dacht dat ik een borderline-stoornis had, maar ik wilde natuurlijk geen 'zelfdiagnose' stellen. Het moment dat ik hoorde dat ik borderline-stoornis had, was een grote opluchting omdat ik eindelijk wist wat het was, maar op het moment dat ik van mijn therapeut naar huis reed, begon het allemaal op me af te komen... Ik kreeg echt de diagnose... Ik kan het nu niet omdraaien; het is iets waar ik de rest van mijn leven mee moet leven... Ik ging kapot.

Maar vanaf dat moment kreeg ik een hele goede therapie, waardoor ik meer inzicht kreeg in mezelf, mijn triggers en hoe ik daarmee om kon gaan. Ik kreeg ook medicijnen die voor mij echt werkten; het hielp me kalm te blijven en de meest nare gedachten weg te houden. Ik heb ermee leren leven, en nu... kan ik eindelijk zeggen dat het echt goed met me gaat. Ik zal je een paar voorbeelden geven van wat mijn worstelingen waren/zijn en wat ik heb gedaan... (TW: ik weet niet of je hier gevoelig voor bent).

## Ik worstel met:

- Extreme jaloezie/stalking
- Agressieve aanvallen/dingen kapot maken/zelfbeschadiging
- Suïcidale gedachten/gedrag
- Dit zijn de meest voorkomende dingen.

## Dingen die ik heb gedaan of meegemaakt:

- Ik heb iemand geslagen uit woede.
- Ik heb iemand aangetikt met mijn auto uit woede.
- Ik heb ingebroken in mijn eigen huis door het glas van mijn deur te breken. (Ik heb eerst mijn sleutel weggegooid uit woede waardoor ik later niet meer naar binnen kon)
- Huiselijk geweld.
- Overmatig drinken.
- Rijden onder invloed.

En veel meer..

T  
H  
E  
R  
E

LOVE AFTER PAIN

S

S  
U  
N

A  
F  
T  
E  
R

R  
A  
I  
N

Dit zijn enkele voorbeelden, er is nog veel meer

Als u meer wilt weten, kunt u contact met mij opnemen over mij of als je iemand nodig hebt om te praten. Ik ben een open boek en ik help graag mensen.<3

**Mijn Tiktok:**

@braintherapy101

# 5 MEEST VOORKOMENDE

## *Problematieken:*

01

### **MENTALE GEZONDHEIDS PROBLEMEN:**

Jonge volwassenen kampen vaak met geestelijke gezondheidsproblemen zoals angst, depressie en stress. De druk van academische en carrière verwachtingen, maar ook van persoonlijke relaties, kan bijdragen aan deze uitdagingen.

02

### **FINANCIËLE STRESS:**

Veel jongvolwassenen worden geconfronteerd met financiële problemen, of het nu gaat om het beheren van studieleningen, het vinden van een stabiele baan of het omgaan met de hoge kosten van levensonderhoud. Financiële stress kan een aanzienlijke impact hebben op het mentale welzijn.

03

### **CARRIÈRE ONZEKERHEID:**

Het betreden van de arbeidsmarkt en het maken van carrière keuzes kunnen overweldigend zijn voor jonge volwassenen. Ze kunnen te maken krijgen met uitdagingen zoals baanonzekerheid, moeite met het vinden van een geschikte baan of het kiezen van een carrière pad voor de langere termijn.

04

### **RELATIEPROBLEMEN:**

Het ontwikkelen en onderhouden van gezonde relaties, zowel romantische als platonische, kan een strijd zijn voor jonge volwassenen. Problemen als communicatiestoringen, conflicten en veranderende sociale kringen komen vaak voor.

05

### **IDENTITEITSVERKENNING:**

De jongvolwassenheid is een tijd voor zelfontdekking, en individuen kunnen worstelen met vragen die verband houden met hun identiteit, doel en toekomstige doelen. Dit kan het uitzoeken van persoonlijke waarden, overtuigingen en het begrijpen van iemands plaats in de wereld omvatten.



# DOEL Werkblad: STELLING:

DOEL:

MENTAL NOTE:  
**choose healing.**  
*Be patient with yourself, this type of work  
takes time.*



WAAROM:

STAPPEN OM TE ZETTEN:

NOTITIES:

*Routine*

””