

Vind je  
**KRACHT**  
terug



*Noëlla Bruyninckx*

**Vind je  
KRACHT terug**

*Jouw Journal voor herstel na narcisme*

*Auteur*

Noëlla Bruyninckx

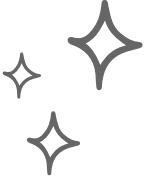
*Omslagontwerp*

Noëlla Bruyninckx

Copyright © 2024 door Noëlla Bruyninckx

Copyright © 2024 via Bookmundo

ISBN: 9789403775555



## *Welkom bij jouw Herstel Journal*

*Dit is jouw veilige ruimte om stap voor stap terug te keren naar jezelf, om jouw kracht te hervinden en los te komen van de pijn van narcistisch misbruik.*

*Iedere week helpen nieuwe vragen je om dieper naar binnen te kijken, stil te staan bij je emoties en langzaam maar zeker oude wonden te helen.*

*Weet dat je niet alleen bent in deze reis; dit journal is er om je te steunen, om je aan te moedigen en je zelfliefde te versterken. Neem de tijd, wees zacht voor jezelf, en geloof dat herstel mogelijk is.*

*Met elke bladzijde die je invult, kom je een stukje dichterbij de persoon die je wilt zijn—vrij, sterk en vol vertrouwen. Dit is jouw pad naar vrijheid, en het begint hier.*

*Als je onderweg behoefte hebt aan meer steun en begeleiding, ben je altijd welkom op mijn website voor extra hulp en inspiratie. Samen staan we sterker in jouw weg naar heling en zelfliefde.*







## *Hoe gebruik je dit Journal?*

*Dit journal volgt het ritme van mijn 16-weekse RESTART'-traject, met elke week vier vragen die je helpen om dieper bij jezelf stil te staan.*

*Het fijne is: jij bepaalt hoe je dit oppakt.*

*Je kan bijvoorbeeld:*

- Elke vraag om de andere dag beantwoorden, zodat je echt de tijd hebt om in de diepte te gaan.*
- De vier vragen achter elkaar beantwoorden, verspreid over vier dagen.*
- Of je neemt een moment om ze allemaal in één keer te doen.*

*Belangrijk is dat je elke week de tijd neemt om alle vragen te behandelen. Herstel van een narcistische relatie vraagt om geduld en ruimte voor jezelf.*

*Dit journal is er om jou daarin te ondersteunen. Neem het rustig aan, en geef jezelf de tijd. Veel succes!*



Herken de hoofdkenmerken van narcisme:

- 1) Ze hebben geen empathie.
- 2) Ze vinden dat ze boven de regels staan (zoals verkeersregels), of dat ze een speciale behandeling verdienen (als klant).
- 3) Ze vinden zichzelf groots en verkondigen dat ze het voorbeeld volgen van grootse persoonlijkheden (religieuze figuren, humanitaire helden zoals Ghandi, Nelson Mandela...). Maar achter gesloten deuren doen ze zelf het tegenovergestelde.
- 4) Ze zijn heel oppervlakkig. Ze pronken graag (op sociale media...) met hun leven, hun partner, hun verwezenlijkingen...
- 5) Ze reguleren heel slecht hun emoties. Stemningswisselingen, uitbarsten zonder aanleiding, overdreven reacties...







Week 1

Dag 5

Datum

.....

Weet je nu pas dat het narcisme heet  
of had je al langer dat vermoeden?

