

*Grip op je leven, regie vanuit je hart*



*Grip op je leven, regie vanuit je hart*

*I.C. Chenin*

## **Colofon**

Auteur: I.C. Chenin

Titel: *Grip op je leven, regie vanuit je hart*

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403784762

Eerste druk: 2025

© 2025 I.C. Chenin

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor meer informatie:

[https://publishnl.bookmundo/site/userwebsite/index/id/i.c.\\_chenin](https://publishnl.bookmundo/site/userwebsite/index/id/i.c._chenin)

<https://autisme-in-verbinding.nl>



# Voorwoord

Welkom bij *'Grip op je leven: regie vanuit je hart'*.

We hebben dit boek geschreven vanuit onze eigen ervaring dat het leven soms overweldigend kan aanvoelen. We begrijpen hoe lastig het is om je eigen pad te vinden in een wereld vol verwachtingen en weten hoe moeilijk het kan zijn om trouw te blijven aan jezelf. We herkennen hoe het voelt om vast te lopen, maar hebben ook ervaren hoe bevrijdend het is om de kracht in jezelf te ontdekken die je verder helpt.

Misschien heb je autisme, ken je iemand die ermee leeft of ben je op zoek naar meer richting in je leven. Wie je ook bent, we willen je laten zien dat je meer rust, zelfvertrouwen en evenwicht kunt vinden. De inzichten, oefeningen en persoonlijke verhalen in dit boek zijn bedoeld om je te inspireren, inzicht te geven in jezelf en de mensen om je heen en om praktische handvatten te bieden waarmee je jouw leven positief richting kunt geven. Je leert hoe je patronen kunt doorbreken, beter kunt communiceren en beslissingen kunt nemen die aansluiten bij wie je werkelijk bent. Of je nu op zoek bent naar meer harmonie, een sterker gevoel van eigenwaarde of meer grip op je dagelijkse leven, dit boek is er voor jou.

We weten hoe zwaar de zoektocht naar jezelf kan zijn, in een wereld die niet lijkt aan te sluiten bij wie jij bent en willen je juist daarom laten zien wat er mogelijk is. Door jezelf beter te leren kennen, gezonde grenzen te stellen en bewuste keuzes te maken die

bij jou passen, kun je stap voor stap je plekje vinden en dichterbij je authentieke zelf komen.

In *'Grip op je leven: regie vanuit je hart'* nemen we je mee op een reis naar meer innerlijke rust en vrijheid. Je leert hoe je zelfbewustzijn ontwikkelt, ruimte maakt voor het stellen van grenzen en het vertrouwen hervindt in jezelf en je keuzes. Wij delen onze inzichten en lessen in de hoop dat ze je helpen in je kracht te gaan staan.

Dit boek is geschreven voor iedereen die verlangt naar meer (be)grip, balans en zelfliefde in het leven. We nodigen je uit om ons boek met een open hart en nieuwsgierige geest te lezen.

Het pad naar jezelf is niet altijd een gemakkelijke weg, maar wij hebben ervaren dat "moeilijk" ook gaat, dat je obstakels kunt overwinnen en dat deze reis vol groei, geluk en mogelijkheden zit.

Jij hebt de regie in handen. Het is tijd om die regie te nemen en vanuit je hart te leven.

Met warmte en respect,

I.C. Chenin





# Inhoud

## 1. Vrijheid door bewustwording

- Alles begint met bewustwording. Dit hoofdstuk helpt je ontdekken wat je denkt, voelt en doet, en waarom. Door je bewust te worden van je patronen en overtuigingen, leg je de basis voor echte vrijheid.

## 2. Groei door zelfreflectie

- Hoe goed ken jij jezelf? Dit hoofdstuk laat je zien hoe zelfreflectie je kan helpen om te groeien, jezelf beter te begrijpen en veranderingen in gang te zetten die echt bij jou passen.

## 3. Zie jezelf

- Vaak zijn we kritisch op onszelf, maar hoe vaak kijk je écht naar wie je bent? In dit hoofdstuk leer je om jezelf te zien, te accepteren en te waarderen, precies zoals je bent.

## 4. Leef trouw aan jezelf

- Wat betekent het om trouw te blijven aan jezelf? Dit hoofdstuk geeft je tools om je waarden en grenzen te ontdekken, zodat je keuzes kunt maken die écht bij jou passen.

## 5. De kunst van kiezen

- Keuzes bepalen de richting van je leven. Dit hoofdstuk biedt je inzicht in hoe je bewust kunt kiezen, zonder je te laten overweldigen door twijfels of invloeden van buitenaf.

## **6. Zeg vaker nee**

- Vind je het lastig om nee te zeggen? Dit hoofdstuk helpt je om op een respectvolle manier “nee” te zeggen, zodat je ruimte maakt voor wat écht belangrijk is.

## **7. Sterk door grenzen**

- Grenzen beschermen wat waardevol voor je is. Dit hoofdstuk maakt je bewust van hoe je gezonde grenzen stelt en bewaakt, zodat je meer balans en rust ervaart in je leven.

## **8. Neem regie over je leven**

- Dit is jouw leven en jij hebt de regie. Dit hoofdstuk wijst je de weg naar het maken van actieve keuzes en verantwoordelijkheid nemen om je leven in te richten zoals jij dat wilt.

## **9. Ga in je kracht staan**

- Je hebt alles in je om krachtig en vol zelfvertrouwen te leven. We geven je handvatten om je eigen kracht te ontdekken en in te zetten voor een betekenisvol leven.

## **10. Leven in het nu**

- De toekomst en het verleden zijn vaak afleidingen. In dit afsluitende hoofdstuk leer je hoe je écht in het moment kunt leven en daar je rust en vrijheid in kunt vinden.



# 1.

## **Vrijheid door bewustwording**

Alles begint met bewustwording. Dit hoofdstuk helpt je te ontdekken wat je denkt, voelt en doet, en waarom. Door je bewust te worden van je patronen en overtuigingen, leg je de basis voor echte vrijheid. Het is niet alleen belangrijk om ongezonde patronen te herkennen, maar ook om te begrijpen welke gedragingen en overtuigingen je misschien onbewust hebt ontwikkeld, die je vrijheid en welzijn kunnen beïnvloeden. Dit hoofdstuk helpt je herkennen wanneer je keuzes, gedachten of acties worden gestuurd door externe invloeden, zoals verwachtingen van anderen en hoe je deze kunt heroveren.

We maken allemaal wel eens situaties mee waarin we het gevoel hebben dat we ons niet volledig vrij voelen om onze eigen keuzes te maken. Soms zijn deze invloeden subtiel, andere keren duidelijker, maar het is belangrijk om te beseffen dat jij altijd de regie hebt over je leven. Dit begint met het herkennen van patronen die je misschien onbewust hebt ontwikkeld, zoals het altijd voldoen aan de wensen van anderen, het vermijden van conflicten of het onderdrukken van je eigen behoeften. Bewust worden van deze patronen is de eerste stap in het herwinnen van je autonomie.

### **Wat zijn de patronen die je leven beïnvloeden?**

Soms is het gedrag van anderen niet bewust bedoeld om je te beïnvloeden, maar kan het wel effect hebben op de keuzes die je maakt. Bijvoorbeeld, je kunt het gevoel hebben dat je altijd beschikbaar moet zijn voor anderen, dat je jezelf altijd moet

aanpassen aan wat anderen van je verwachten, of dat je constant de balans moet bewaren in je relaties. Dit kan komen door aangeleerde overtuigingen of gewoonten die diep geworteld zitten. Hoewel deze patronen vaak onschuldig lijken, kunnen ze je welzijn op lange termijn ondermijnen. Het is belangrijk om te onderzoeken welke overtuigingen je hebt over je rol in relaties en of deze jou daadwerkelijk ten goede komen.

### **Hoe herken je ongezonde patronen?**

De eerste stap naar verandering is bewustwording. Hoe voel je je in bepaalde situaties? Wat is je automatische reactie? En, belangrijker nog, waarom? Dit kan je helpen om patronen te herkennen die je misschien onbewust hebt ontwikkeld. Enkele veelvoorkomende patronen die je welzijn kunnen ondermijnen, zijn onder andere:

**Altijd het gevoel hebben dat je 'moet' voldoen aan de verwachtingen van anderen** Het idee dat je altijd voor anderen beschikbaar moet zijn, kan een teken zijn dat je je eigen grenzen niet goed hebt afgebakend. Dit patroon kan ontstaan uit een verlangen om geliefd te zijn, afwijzing te vermijden of omdat je denkt dat het een vereiste is om relaties in stand te houden.

**Verantwoordelijkheid dragen voor het geluk van anderen** Dit kan zich uiten in het gevoel dat je altijd het emotionele welzijn van anderen moet dragen, zelfs ten koste van jezelf. Het idee dat jij de ander moet 'redden' kan zorgen voor emotionele uitputting en een onbalans in de relatie.

**Angst om conflicten aan te gaan** Het vermijden van confrontaties kan ervoor zorgen dat je je eigen gevoelens en behoeften onderdrukt. Het vermijden van conflict kan op korte termijn harmonie brengen, maar op lange termijn leiden tot frustratie en een verlies van je eigen identiteit.

### **Waarom laten we deze patronen toe?**

Patronen en overtuigingen ontstaan vaak uit de wens om goedkeuring te krijgen van anderen of om conflicten te vermijden. Soms is dit het resultaat van onze opvoeding of van eerdere ervaringen waarin we geleerd hebben dat we pas 'waardevol' zijn als we voldoen aan de verwachtingen van anderen. We willen geen afwijzing ervaren of relaties riskeren, maar door constant aan de behoeften van anderen te voldoen, verliezen we onze eigen stem.

### **Hoe doorbreek je deze patronen?**

Het doorbreken van deze patronen begint met bewustwording. Wanneer je bewust wordt van je reacties en overtuigingen, kun je beginnen met het maken van bewuste keuzes die jouw welzijn bevorderen. Hieronder benoemen we stappen die je kunt nemen om ongezonde patronen te doorbreken:

### **Herken de dynamiek van je eigen gedrag**

Vraag jezelf af: "Waarom voel ik me ongemakkelijk in deze situatie?" Dit kan je helpen om te ontdekken welke patronen je onbewust volgt en waarom je je zo voelt. Schrijf deze gevoelens op en reflecteer erop.

## **Zeg 'nee' zonder schuldgevoel**

Grenzen stellen is essentieel voor je welzijn. Je hebt het recht om 'nee' te zeggen zonder je schuldig te voelen. Oefen in situaties waarin je normaal gesproken 'ja' zou zeggen, maar waar het eigenlijk niet goed voor je voelt om dat te doen.

## **Wees duidelijk en assertief**

Leer je behoeften duidelijk en zonder schaamte te communiceren. Het is mogelijk om assertief te zijn zonder aanvallend te zijn.

Bijvoorbeeld: "Ik merk dat deze situatie niet goed voor me voelt en ik wil liever een andere keuze maken."

## **Reflecteer op je overtuigingen**

Het kan helpen om je ideeën en overtuigingen over jezelf en je relaties kritisch te bekijken. Vraag jezelf af of je overtuigingen waar zijn, of ze je daadwerkelijk helpen of dat ze je in de weg staan om je echte zelf te zijn.

## **Stel vragen om bewustzijn te creëren**

Wanneer je merkt dat je in een situatie zit die ongemak veroorzaakt, stel dan vragen aan jezelf of aan anderen om duidelijkheid te krijgen. Bijvoorbeeld: "Waarom voel ik dat ik dit moet doen? Wat zou er gebeuren als ik mijn grenzen stel?"

Het herkennen van je eigen patronen is de eerste stap naar het doorbreken van ongezonde invloeden, zoals sociale druk of schuldgevoelens. Door jezelf bewust te maken van de patronen die je onbewust hebt aangenomen, kun je beginnen met het nemen van de