

Van klacht naar kracht

Van klacht naar kracht

*Van signalen naar keuzes die je
versterken*

Véronique Smits

Van klacht naar kracht
© 2026 Véronique Smits
Uitgave via Storyland POD

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke manier dan ook, zonder toestemming van de auteur.

Auteur: Véronique Smits
Coverontwerp: Véronique Smits
Fotografie cover: Migle Vasiliauskaite
Fotografie binnenwerk:

- Véronique Smits
- Nia Ramirez
- Feli Art
- Cup of Couple
- Tara Wintread
- Ella Olsson
- Iliya Jokic

ISBN: 9789403876528

Inhoud

Voorwoord	1
Inleiding.....	3
Hoofdstuk 1. Voelen	5
1.1. Wanneer treden de klachten op?.....	6
1.2. Achterliggende emoties onderzoeken	7
1.3. Wanneer voel je je wél goed?	11
1.4. Reflectie na een week.....	11
1.5. Keuzes verkennen	11
Hoofdstuk 2. Evalueren.....	12
2.1. Herken je automatische gedachten, gewoontes en overtuigingen	12
2.2. Onderzoek je overtuiging.....	14
2.3. Creatieve visualisatie	15
2.4. (Her)schrijf je oude script.....	16
Hoofdstuk 3. Richting kiezen	19
3.1. Richt je blik vooruit.....	19
▶ Scrapbook	20
▶ Moodboard.....	23
3.2. Veranker je nieuwe script.....	26

Hoofdstuk 4. Ondersteunen.....29

4.1. Mentaal: gedachten herprogrammeren.....29

Thema 1: Je eigenwaarde versterken.....30

Thema 2: Opnieuw verbinden met jezelf.....37

Thema 3: Van angst naar vertrouwen in het leven45

Thema 4: Loskomen uit kwaadheid en machteloosheid53

Thema 5: Ruimte maken voor levensvreugde.....63

Thema 6: Omgaan met verlies en leegte73

Thema 7: Opnieuw richting vinden.....81

Thema 8: Loskomen uit jaloezie en controle.....91

4.2. Lichamelijk: veerkracht via voeding en zintuigen.....99

Thema 1: Je eigenwaarde versterken105

Thema 2: Opnieuw verbinden met jezelf.....133

Thema 3: Van angst naar vertrouwen in het leven155

Thema 4: Loskomen uit kwaadheid en machteloosheid177

Thema 5: Ruimte maken voor levensvreugde 197

Thema 6: Omgaan met verlies en leegte219

Thema 7: Opnieuw richting vinden243

Thema 8: Loskomen uit jaloezie en controle.....269

Hoofdstuk 5. Blijven voelen 293

Voorwoord

Dit boek is ontstaan tijdens mijn eigen zoektocht. In een periode waarin ik het contact met mezelf was kwijtgeraakt, ging ik lezen, meer naar mijn lichaam luisteren en opnieuw aftasten wat voor mij klopte. In boeken van onder anderen Louise Hay, Julia Hastings en Tony Robbins vond ik inspiratie en herkenning.

Die inspiratie was geen eindpunt, maar een vertrekpunt. Ik merkte hoe stil die innerlijke stem kon worden wanneer ik te lang over mijn grenzen ging. En hoe voorzichtig ze zich opnieuw liet horen, toen ik vertraagde. Wat voor mij werkte, heb ik in de loop van de tijd aangevuld met mijn eigen ervaringen en met wat ik leerde in opleidingen zoals life coaching, herborisme en loopbaanbegeleiding.

Ik hoop dat het samenbrengen van deze kennis en ervaringen jou mag inspireren om opnieuw in balans te komen en te luisteren naar wat jou werkelijk gelukkig maakt - ook al ben je dat misschien even uit het oog verloren.

Inleiding

Al van jongs af aan leren we te luisteren naar wat er van ons verwacht wordt: op school, thuis, op het werk. We passen ons aan, volgen regels en proberen te voldoen aan normen. Daardoor verliezen we soms het contact met wat er écht in ons leeft – onze eigen wensen en verlangens. Langzaam raken we verder verwijderd van onszelf.

Ons lichaam probeert ons dat vaak te laten voelen via kleine signalen, ongemak of terugkerende klachten. Zoals een kind dat aan je mouw trekt wanneer je aandacht ergens anders is.

Misschien herken je het wel. Dat knagende gevoel dat er iets niet klopt. Dat je blijft doorgaan, terwijl je vanbinnen voelt dat het anders mag - maar nog niet weet hoe.

Dat was ook mijn verhaal. Een paar jaar geleden gaf mijn lichaam steeds duidelijkere signalen: hartkloppingen, onrust, een beklemming op mijn borst - zonder duidelijke medische oorzaak. Toch bleef ik doorgaan. Tot het niet meer ging.

Ik besloot mijn job op te zeggen en een andere weg in te slaan naar meer rust, helderheid en verbinding met mezelf.

Met dit boek nodig ik je uit om stil te staan bij jouw signalen, patronen te herkennen en opnieuw te kiezen voor wat voor jou klopt - met praktische tools die je helpen om niet alleen te begrijpen wat er speelt, maar ook echt iets te veranderen in je dagelijks leven.

De VERO-methode: mijn praktische aanpak voor jou

Om het overzichtelijk te houden, heb ik de VERO-methode ontwikkeld: een stappenplan dat je helpt opnieuw de regie over je lichaam, je geest en je leven te nemen, op een manier die bij jou past.

- **Voelen - Hoofdstuk 1**
Bewust worden van je lichaam, emoties en klachten. Je maakt opnieuw contact met jezelf.
- **Evalueren - Hoofdstuk 2**
Inzicht krijgen in de gedachten, overtuigingen en patronen achter je klachten.
- **Richting kiezen - Hoofdstuk 3**
Helder krijgen wat je wilt veranderen, wat je belangrijk vindt en welke doelen je nastreeft.
- **Ondersteunen - Hoofdstuk 4**
Je innerlijke kracht versterken met coaching en praktische tools zoals voeding, kruiden, geuren en gewoontes.

Zo zet je stap voor stap beweging in gang van binnenuit. Jij kiest het moment om voor jezelf te gaan. Dit boek helpt je om die eerste stap te zetten - op jouw tempo en in jouw richting.

"Je hoeft de hele trap niet te zien, je hoeft alleen de eerste stap te zetten."

- Martin Luther King Jr.

Hoofdstuk 1. Voelen

- *"Wat zegt mijn lichaam mij op dit moment?"*

Soms voel je dat er iets wringt, ook al zegt je hoofd dat alles 'oké' is. Je bent moe, gespannen, je hebt vage klachten – maar de dokter vindt niets concreets. Toch weet jij: er is iets aan de hand.

In plaats van klachten als een probleem te zien, gaan we ze hier bekijken als boodschappen van je lichaam. Soms probeert je lichaam iets te laten zien wat je hoofd nog niet wil opmerken.

In dit boek ga je stap voor stap ontdekken wat jouw klacht jou zou kunnen vertellen. Niet door te zeggen wat het precies betekent – dat weet alleen jij – maar door samen te onderzoeken welke rol stress, negatieve overtuigingen en onbewuste patronen daarin spelen.

Wanneer je langdurig op je tenen loopt, pleaset, perfectioneert of innerlijk kritiek hebt, staat je stresssysteem voortdurend aan. Je lichaam blijft reageren alsof er gevaar is – zelfs als dat gevaar al lang verdwenen is.

De volgende opdracht is een dagboekopdracht om je klachten in kaart te brengen.

1.1. Wanneer treden de klachten op?

➤ Dagboekopdracht:

Noteer een week lang wanneer je klachten optreden.

Moment/activiteit	Klacht	Gedachten/emoties
Woensdagavond Uit eten met collega's, drukke sfeer	Buikpijn, gespannen gevoel in de onderbuik	<i>"Ik moet me aanpassen. Wat als ik iets stoms zeg?"</i> Onzekerheid, spanning, behoefte aan controle
Donderdagnamiddag Onverwachte wijziging in planning op het werk	Opgeblazen gevoel en krampen	<i>"Dit had ik niet voorzien. Nu loopt alles in de soep."</i> Stress, frustratie, weerstand
Zaterdagochtend Wandeling alleen in de natuur	Rustige buik, ontspannen	<i>"Ik mag gewoon zijn. Alles is goed zo."</i> Rust, ruimte, verbinding met mezelf

1.2. Achterliggende emoties onderzoeken

- Kies een klacht die op dit moment jouw aandacht vraagt. Ga rustig op zoek naar de klacht in de tabel op de volgende pagina's en lees de mogelijke emotionele oorzaken en reflectievragen. Voel welke woorden of emoties bij jou een reactie oproepen.
- Schrijf de reflectievragen in je dagboek of notitieboekje en beantwoord ze intuïtief, vanuit wat je op dit moment voelt.
- Herhaal dit proces regelmatig. Zo herken je patronen, signalen en terugkerende emoties.
- Deze tool is geen diagnosemiddel, maar een uitnodiging om naar binnen te keren. Zie je lichaam en je klacht als een boodschapper die je iets wil vertellen.
- Je kan een korte meditatie of ademhalingsoefening doen om stil te staan bij je klacht en te voelen welke emoties eronder liggen.

Lichamelijke klachten als ingang tot zelfinzicht, geïnspireerd door Louise Hay

Lichamelijke klachten	Mogelijke emotionele oorzaak	Reflectievragen
Ademhaling: Hyperventilatie	Angst, stress, gespannenheid	<i>“Waar mag ik meer ruimte voor mezelf innemen?”</i>
Ademhaling: Longklachten (kortademigheid, benauwdheid)	Verdriet, niet voluit durven leven, ruimte tekort ervaren	<i>“Waar houd ik mijn adem in? Waar verlang ik naar meer ruimte?”</i>
Allergieën	Overgevoeligheid, moeite met iets of iemand verdragen	<i>“Wat verdraag ik moeilijk? Wat wijst mijn lichaam af?”</i>
Auto-immuunziekten	Innerlijk conflict, jezelf aanvallen, diepe zelfkritiek	<i>“Waar ben ik in strijd met mezelf?”</i>
Bloed & circulatie: Bloedarmoede	Gebrek aan levensvreugde, vermoeidheid	<i>“Wat vreet energie?”</i>
Bloed & circulatie: Hartkloppingen	Angst, stress, niet leven volgens eigen ritme	<i>“Wanneer voel ik me vrij? Hoe luister ik naar mijn hart?”</i>
Bloed & circulatie: Hoge bloeddruk	Onderdrukte spanning, innerlijk conflict	<i>“Wat legt te veel druk op mij?”</i>
Bloed & circulatie: Hoge cholesterol	Opgestapelde spanning, verharding	<i>“Waar ben ik vastgelopen?”</i>
Bloed & circulatie: Koude handen / voeten	Gebrek aan warmte of verbondenheid, moeite met ontvangen	<i>“Waar houd ik mezelf van af? Waar mag ik meer warmte toelaten?”</i>

Lichamelijke klachten	Mogelijke emotionele oorzaak	Reflectievragen
Bloed & circulatie: Lage bloeddruk	Overgave, gebrek aan energie en kracht	<i>“Waar voel ik me uitgeput?”</i>
Bloed & circulatie: Stollingsproblemen	Emotionele verstarring, moeite met overgave	<i>“Waar wil ik controle houden?”</i>
Eetstoornissen / Controle: Anorexia / Boulimia	Controle, angst / gebrek aan zelfwaardering	<i>“Waar voel ik dat ik niet goed genoeg ben en probeer ik dat te controleren?”</i>
Hoofd & Keel: Hoofdpijn / Migraine	Overbelasting, angst, zelfkritiek, te veel denken	<i>“Waar leg ik te veel druk op mezelf?”</i>
Hoofd & Keel: Keelpijn / Heesheid	Moeite met jezelf uitdrukken, ingeslikte woorden	<i>“Wat zou ik zeggen als ik vrijuit mocht spreken?”</i>
Huidproblemen: Eczeem / psoriasis / uitslag	Kwetsbaarheid, grenzen, je niet veilig voelen in je omgeving	<i>“Waar voel ik me geraakt? Welke grens mag ik duidelijker bewaken?”</i>
Oog- of gezichtsproblemen: Vermoeidheid, ontsteking, droge ogen	Moeite met helder zien van je eigen pad, weerstand tegen wat zich aandient	<i>“Waar in mijn leven kijk ik bewust of onbewust van weg?”</i>
Rug & nek: Nekpijn / Stijfheid	Vasthouden aan oude overtuigingen, moeite met loslaten	<i>“Waar mag ik flexibeler zijn naar mezelf of een situatie?”</i>
Rug & nek: Bovenrug- / schouderklachten	Te veel lasten en verantwoordelijkheden van anderen dragen	<i>“Wat draag ik op mijn schouders?”</i>

Lichamelijke klachten	Mogelijke emotionele oorzaak	Reflectievragen
Rug & nek: Lage rugpijn	Gebrek aan steun, financiële zorgen	<i>“Waar mis ik steun of zekerheid?”</i>
Spieren & gewrichten: Gewrichtsklachten	Rigiditeit, onverwerkte frustraties, kritiek, rancune	<i>“Wat heb ik nog niet losgelaten, ook al weegt het op mij?”</i>
Spieren & gewrichten: Spierkrampen	Spanning, vasthouden aan controle, angst om los te laten	<i>“Waar houd ik te veel spanning vast? Waar mag ik meer loslaten?”</i>
Spieren & gewrichten: Tand- of kaakklachten	Onderdrukte boosheid, stress, niet uiten van frustratie	<i>“Wat slik ik in? Waar mag ik grenzen aangeven?”</i>
Slaapproblemen: Moeilijk inslapen / doorslapen / niet uitgerust wakker worden	Stress, piekeren, moeite met loslaten van gedachten, gebrek aan innerlijke rust	<i>“Wat houdt mij wakker? Waar mag ik meer vertrouwen in mezelf en het leven toelaten?”</i>
Spijvertering: Maagpijn / Reflux / Misselijkheid	Onverwerkte emoties, angst, controle willen houden	<i>“Wat probeer ik te onderdrukken?”</i>
Spijvertering: Darmproblemen (obstipatie, diarree, PDS, winderigheid)	Onverwerkte emoties, moeite met loslaten, vasthouden aan oude overtuigingen	<i>“Wat probeer ik in te houden of te negeren? Waar kan ik zachter voor mezelf zijn?”</i>
Spijvertering: Leverproblemen (overbelasting, vetlever)	Opgekropte woede en frustratie die zich opstapelt	<i>“Wat helpt mij om spanning of frustratie op een gezonde manier te uiten?”</i>
Urinewegen: Blaasproblemen / Terugkerende urineweginfecties	Opgekropte irritatie, relationele spanningen	<i>“Waar slik ik frustratie in? Wat irriteert me werkelijk?”</i>

1.3. Wanneer voel je je wél goed?

Noteer ook de momenten waarop je ontspant, lacht, ademruimte voelt. Wat deed je? Wat dacht je? Wat voelde je?

1.4. Reflectie na een week

- Wat valt je op?
- In welke situaties trekken je klachten aan de bel?
- Wanneer voel je ontspanning?
- Herken je een patroon?

1.5. Keuzes verkennen

Welke kleine keuze kan ik deze week maken die me dichterbij brengt bij wat wél werkt voor mij?

Je hebt keuzes:

Misschien merk je dat je vaak over je grenzen gaat, dat spanning zich opstapelt of dat iets in je leven niet meer klopt.

Je kunt kiezen. Misschien niet alles ineens, maar wel stap voor stap.

Hoofdstuk 2. Evalueren

- *“Welke overtuigingen houd ik in stand?”*

We leven vaak op automatische piloot. Gedachten komen op, overtuigingen sturen onze keuzes, gewoontes bepalen onze dagen. Maar kloppen ze nog wel? En dienen ze ons nog? Schrijf je antwoorden op de vragen hieronder, in je dagboek of op een notitieblok.

2.1. Herken je automatische gedachten, gewoontes en overtuigingen

We beginnen met het in kaart brengen van je patronen.

- Wat zijn terugkerende situaties waarin je je gestrest, klein, boos of uitgeput voelt?
(Bv. conflicten, kritiek, drukte, deadlines, alleen zijn...)

- Welke gedachten komen dan automatisch op?
(Bv. *“Ik moet dit goed doen!”*, *“Niemand begrijpt me...”*,
“Ik ben niet goed genoeg...”)

- Wat doe je dan meestal (je gedrag)?
(Bv. pleasen, vermijden, doorgaan zonder pauze, jezelf afsluiten...)

- Hoe voelt je je daarna?
(Bv. leeg, boos op jezelf, verdrietig, moe, gespannen...)

Wanneer je je patronen begint te herkennen, wordt zichtbaar welke overtuigingen daaronder liggen.

2.2. Onderzoek je overtuiging

Nu gaan we dieper in op de overtuiging die daaronder zit.

- Wanneer ben je ooit gaan geloven dat je geen keuze hebt?

- Welke gebeurtenis herinner je je daarbij?

- Wat geloofde je toen over jezelf of over de wereld?

- Dient dat geloof je vandaag nog?

- Wat zou een nieuwe, helpende overtuiging zijn?

Soms wordt een patroon nog duidelijker wanneer je het niet alleen onderzoekt, maar ook zichtbaar maakt.

2.3. Creatieve visualisatie

Soms zie je een patroon beter als je het tekent of visualiseert. Laat kleuren, symbolen of pijlen je helpen het terugkerende script te ontdekken.

- Teken je patroon op een manier die bij jou past: pijlen, kleuren of symbolen. Laat zien waar het telkens misloopt en waar je een ander pad kunt kiezen.

Trigger → Gedachte → Gedrag → Gevolg→

Van inzicht gaan we nu naar verhaal. Wat je herkent, mag je opnieuw vormgeven.

2.4. (Her)schrijf je oude script

Nu herschrijven we het verhaal in woorden. Zo geef je jezelf een nieuwe rol en een ander einde in je eigen leven.

Zie jezelf als de hoofdpersoon van een toneelstuk dat je al jaren opvoert. Wat is jouw script?

Hoe ziet jouw rol eruit?

- Welke zinnen herhaal je steeds?
- Wat verwacht je van anderen in dit stuk?
- Hoe loopt het verhaal steeds af?

- Titel van jouw script: “Ik ben altijd de...”

- Wat zegt jouw hoofdpersonage steeds tegen zichzelf?

- Wat is het vaste einde van dit verhaal?

- Wil je dit script herschrijven? Zo ja: hoe zou het nieuwe verhaal klinken?

Door het oude script uit te schrijven, wordt het zichtbaar. En wat zichtbaar wordt, kun je herschrijven. Je kan de kaders op de volgende pagina's voor deze oefening gebruiken.

OUDE SCRIPT - VOORBEELD		
Titel van jouw oude script	Wat zegt jouw hoofdpersonage steeds tegen zichzelf?	Vaste einde van dit verhaal
Ik ben de helper.	<i>“Zolang ik anderen gelukkig maak, ben ik veilig. Mijn eigen behoeften doen er niet toe. Als ik stop met zorgen, word ik afgewezen.”</i>	Ik voel me uitgeput, mijn eigen wensen blijven onzichtbaar en ik blijf zorgen voor wat buiten mij ligt. Het voelt alsof ik nooit genoeg doe of ben.
OUDE SCRIPT – JOUW VERSIE		

Schrijf nu je nieuwe script en herlees dit meerdere keren.

NIEUWE SCRIPT – VOORBEELD		
Titel van jouw nieuwe script	Wat zegt jouw hoofdpersonage nu tegen zichzelf?	Nieuwe einde van dit verhaal
Ik zorg ook voor mezelf.	<i>“Mijn behoeften zijn even belangrijk als die van anderen. Ik mag grenzen stellen zonder mezelf te verliezen of afgewezen te worden.”</i>	Ik voel meer rust in mezelf. Ik zorg nog voor anderen, maar niet meer ten koste van mezelf. Mijn keuzes voelen lichter en meer in balans.
NIEUWE SCRIPT – JOUW VERSIE		

Hoofdstuk 3. Richting kiezen

- *“Wat wil ik wél?”*

3.1. Richt je blik vooruit

- Coachvragen – Waar wil ik naartoe:
 - Waar wil ik écht naartoe in mijn leven of werk?
 - Wat geeft mij energie of voldoening?
 - Wanneer voel ik me op mijn best?
 - Welke keuzes passen bij wie ik werkelijk ben?
 - Als alles mogelijk zou zijn, wat zou ik dan kiezen?

Misschien merk je dat deze vragen niet meteen een duidelijk antwoord geven. Dat is helemaal oké. Soms ben je zo lang afgestemd geweest op wat er van je verwacht wordt, dat het tijd vraagt om opnieuw te voelen wat jij zelf wil.

Voor mij helpen twee dingen daarbij: een moodboard en een scrapbook. Mijn moodboard is een korte, visuele herinnering aan wat voor mij belangrijk is. Mijn scrapbook gaat een laag dieper en helpt me om stil te staan bij mijn richting en wat ik wil opbouwen.

- Oefeningen:

De volgende oefeningen kunnen je helpen om meer zicht te krijgen op wie je bent en waar je naartoe wilt in je leven. Je hoeft ze niet allemaal te doen - kies wat jou aanspreekt en wat op dit moment bij je past.

1. Scrapbook

Een scrapbook is een creatieve verzameling van wie jij bent en wat jou energie geeft. Je brengt herinneringen, beelden en woorden samen die bij jou passen.

Zo geef je bewust aandacht aan jezelf, krijg je meer zicht op wat belangrijk voor je is en versterk je je zelfbeeld op een zachte manier.



❖ Wat heb je nodig?

- Een scrapbook of mooi, stevig papier (bv. met houtnerf, bloemenprints, zachte tinten...)
- Tijdschriften, foto's, postkaarten, quotes die je raken
- Schaar, lijm, stiften, stickers, washi tape
- Een rustig moment voor jezelf

❖ Hoe ga je te werk?

1. Begin met wie je nu bent

- Kleef een foto van jezelf waarop je je goed voelt of waar je trots op bent.
- Schrijf er woorden bij die jou vandaag omschrijven zoals (bv. zoekend, hoopvol, leergierig, vol potentieel, in beweging...).
- Voeg een korte zin toe over iets wat je recent overwonnen of geleerd hebt.

2. Breng je warme herinneringen in beeld

- Kies beelden van momenten waarop je je echt gelukkig voelde (bv. met familie, vrienden, op reis, in de natuur...).
- Voeg woorden, quotes of symbolen toe die dat gevoel versterken.

3. Maak ruimte voor wat je wil

- Waar wil je naartoe? Wat wil je meer in je leven?
- Voeg beelden toe die dat gevoel of die richting weergeven.
- Je kan verschillende pagina's maken (bv. van wie je nu bent, van warme herinneringen, van reizen die je nog graag wilt maken, dingen die je wilt worden/bereiken, mooie momenten met vrienden/familie die je vaker wilt beleven, materiële zaken...)

4. Maak het krachtig

- Voeg woorden toe die voor jou belangrijk en krachtig zijn (bv. rust, vertrouwen, vrijheid, authenticiteit...).
- Voeg eventueel stickers toe die daarbij passen (bv. een dier, een plek, een symbool...)

5. Leg het zichtbaar

- Leg je scrapbook op een plek waar je het regelmatig ziet.
- Sta regelmatig stil bij wat je voelt als je ernaar kijkt.
- Pas het aan wanneer het niet meer klopt of wanneer er iets verandert.

Dit is geen eindproduct, maar een hulpmiddel dat met je meegroeit. Door je verlangens niet alleen te zien maar ook echt te voelen, breng je jezelf al in de juiste energie. Van daaruit maak je bewuster keuzes en kom je vaak sneller dichterbij wat je wil.

2. Moodboard

Een moodboard helpt je om richting zichtbaar te maken. Door beelden, woorden en kleuren te verzamelen, breng je in kaart wat jou energie geeft en wat je wil versterken in je leven.



❖ Wat heb je nodig?

- Een stevig blad, canvas, prikbord of een groot vel papier
- Tijdschriften, foto's, quotes die je aanspreken
- Schaar, lijm, stiften, washi tape, stickers
- Een rustig moment voor jezelf

❖ Hoe ga je te werk?

1. Kies je kernwoorden

- Kies 4 tot 6 woorden die echt belangrijk voor je zijn (bv. vrijheid, liefde, vertrouwen, rust, authenticiteit, creatie, avontuur).
- Schrijf deze woorden op of knip ze uit een tijdschrift en plak ze op je moodboard. Zorg dat ze opvallen, bijvoorbeeld in grote letters of met kleur.

2. Voeg inspirerende zinnen toe

- Kies 2 à 3 zinnen die je motiveren of richting geven.
- Plaats ze zo dat ze opvallen wanneer je kijkt.

3. Beelden van wat je al voedt

- Kies beelden van momenten waarop je je goed voelt (bv. op vakantie, tijd met vrienden en/of familie, in de natuur, een moment van voldoening, ...).
- Plaats ze als herinneringen aan wat je voedt en wat jou blij maakt.

4. Beelden van waar je naartoe wilt

- Zoek beelden die jouw dromen visualiseren: Waar wil je heen? Hoe ziet je toekomst eruit als je alles volgt wat je echt wilt (bv. een reisbestemming, een droomhuis, een beeld van rust, een avontuur dat je hoopt te beleven...)?
- Focus op het gevoel dat je daarbij wilt ervaren.

5. Breng rust en overzicht

- Leg je beelden en woorden op een manier die voor jou goed voelt.
- Zorg dat het geheel rustig blijft om naar te kijken.

6. Geef het een zichtbare plek

- Hang je moodboard op een zichtbare plek die je regelmatig passeert: boven je bureau, aan de muur naast je bed, op je badkamerdeur...
- Sta elke dag even stil bij de woorden en beelden die jou herinneren aan wie je bent, wat je belangrijk vindt en waar je naartoe wilt.

Je moodboard is geen eindpunt, maar iets dat met je meebeweegt. Voelt het niet meer krachtig of kloppend, pas het dan aan of maak een nieuw moodboard. Laat het meegroeien met wat jou energie geeft.