

ADEM-IN VAN BINNEN NAAR BUITEN

25 hoofdstukken voor persoonlijke groei, richting en betekenis

Een praktisch e-book over bewustwording, verantwoordelijkheid, waarden, gewoontes, grenzen, moed en zingeving - met 25 oefeningen om inzichten in gedrag te veranderen.

Lezen. Schrijven. Oefenen. Terugkeren.

Voorwoord

Dit boek is geschreven voor mensen die niet per se “een ander mens” willen worden, maar dichter willen komen bij de versie van zichzelf die bewuster kiest, beter begrenst en meer richting ervaart.

De hoofdstukken combineren praktische psychologie, reflectie en zingeving. De toon is warm, maar niet vrijblijvend. Je wordt uitgenodigd om vriendelijk naar jezelf te kijken én verantwoordelijkheid te nemen voor wat vanaf vandaag wél binnen je invloed ligt.

Lees langzaam. Eén hoofdstuk per dag of per week is genoeg. Persoonlijke ontwikkeling zit niet in hoeveel je consumeert, maar in wat je herhaaldelijk toepast.

Belangrijk: dit e-book is bedoeld voor persoonlijke reflectie en educatie. Het vervangt geen medische of psychologische behandeling. Bij ernstige of aanhoudende psychische klachten is professionele hulp passend.

In ieder hoofdstuk deel ik ook een ervaring in de ik-vorm. Daarin laat ik zien hoe een inzicht er in een gewoon, onvolmaakt leven uit kan zien, juist op momenten waarop weten en doen niet vanzelf samenvallen.

© 2026 Adem-In. Alle teksten in dit e-book zijn origineel opgesteld voor Adem-In.

Zo gebruik je dit boek

- 1. Lees met een pen in je hand.** Markeer geen mooie zinnen om ze alleen te bewaren. Schrijf erbij wat ze in jouw leven betekenen.
- 2. Doe de oefening.** De oefening is geen bijlage bij het hoofdstuk; ze is het deel waar inzicht gedrag kan worden.
- 3. Kies klein.** Verander liever één gedrag dat je vier weken volhoudt dan tien dingen die drie dagen duren.
- 4. Herhaal.** Sommige hoofdstukken zullen op een later moment iets anders bij je raken. Groei is niet lineair.
- 5. Wees eerlijk én menselijk.** Eerlijkheid zonder compassie wordt zelfkritiek. Compassie zonder eerlijkheid wordt stilstand. Je hebt beide nodig.

Inhoud

- 01 Waar sta je werkelijk?
- 02 Eigenaarschap zonder zelfverwijt
- 03 Orde scheppen in chaos
- 04 Waarden boven stemming
- 05 Identiteit: wie ben je aan het worden?
- 06 Je innerlijke stem leren herkennen
- 07 Stilte, aandacht en de ruimte tussen prikkel en reactie
- 08 Grenzen zijn informatie
- 09 Loskomen van goedkeuring
- 10 Moed is handelen mét ongemak
- 11 Gewoontes bouwen je dagen
- 12 Discipline zonder hardheid
- 13 Vergelijking: informatie of vergif?

Inhoud - vervolg

- 14 Relaties vragen waarheid én zachtheid
- 15 Vergeving zonder ontkenning
- 16 Je verleden is context, geen cel
- 17 Angst als signaal, niet als bevel
- 18 Uitstelgedrag begrijpen
- 19 Je lichaam is geen bijzaak
- 20 Digitale ruis en mentale ruimte
- 21 Betekenisvol werk en nuttig zijn
- 22 Dankbaarheid zonder je problemen te ontkennen
- 23 Tegenslag en veerkracht
- 24 Richting kiezen: doelen die je leven ondersteunen
- 25 Je persoonlijke kompas

HOOFDSTUK 01

Waar sta je werkelijk?

Verandering begint niet bij het ideale beeld van jezelf, maar bij een eerlijke blik op waar je nu staat.

Persoonlijke ontwikkeling begint vaak met een verlangen: rustiger worden, sterker in je schoenen staan, betere keuzes maken of eindelijk richting voelen. Het gevaar is dat je meteen naar de toekomst springt. Je bedenkt wie je zou moeten worden en maakt van die persoon een meetlat waarmee je jezelf vandaag beoordeelt. Daardoor ontstaat al snel schaamte of onrust. Een steviger vertrekpunt is eenvoudiger: kijk nauwkeurig naar wat er nu werkelijk is.

Eerlijk kijken betekent niet dat je jezelf afbrandt. Het betekent dat je feiten en verhalen uit elkaar haalt. Een feit kan zijn dat je drie avonden per week uitgeput op de bank belandt. Het verhaal kan zijn: “ik ben lui en ik krijg nooit iets voor elkaar.” Die twee zijn niet hetzelfde. Feiten geven informatie. Verhalen kleuren die informatie vaak met angst, oude overtuigingen of verwachtingen van anderen.

Wie zichzelf helder leert waarnemen, krijgt keuzevrijheid terug. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Je hoeft alleen te zien wat energie geeft, wat energie kost, waar je jezelf kleiner maakt en waar je eigenlijk al weet dat iets anders moet. Bewustwording is geen passief nadenken; het is het moment waarop je stopt met automatisch leven.

KERNIDEE Kies één gebied met een laag cijfer. Formuleer geen groot doel, maar één kleine verbetering die je binnen 48 uur kunt uitvoeren.

UIT MIJN EIGEN LEVEN

Ik dacht lange tijd dat ik pas opnieuw mocht beginnen als ik precies wist waar ik naartoe wilde. Ondertussen zag ik vooral wat er niet goed ging: mijn energie wisselde, mijn hoofd was druk en plannen bleven liggen. Op een avond pakte ik een schrift en schreef ik twee kolommen. Links zette ik de feiten: ik was moe, ik zei te vaak ja en ik maakte te weinig ruimte voor wat mij voedde. Rechts schreef ik de oordelen die ik daarover had. Toen ik die uit elkaar zag staan, merkte ik hoeveel harder mijn verhaal was dan de werkelijkheid.

Die eenvoudige nulmeting loste niets meteen op, maar gaf me wel een eerlijk vertrekpunt. Ik hoefde mijn hele leven niet te repareren. De eerste stap was erkennen wat er werkelijk speelde en kiezen waar ik als eerste aandacht aan wilde geven.

OEFENEN

De nulmeting

Neem hier de tijd voor. Schrijf kort en eerlijk; je hoeft geen perfect antwoord te formuleren.

1. Schrijf zonder uitleg of excuses op: wat gaat er op dit moment goed in mijn leven?

2. Waar ervaar ik de meeste onrust, leegte of weerstand?

3. Welke drie situaties kosten mij structureel meer energie dan ze opleveren?

4. Wat weet ik diep vanbinnen al, maar schuif ik nog voor me uit?

5. Geef je leven op vijf gebieden een cijfer van 1-10: lichaam, relaties, werk/dagbesteding, innerlijke rust en zingeving.

DE KLEINE STAP Kies één gebied met een laag cijfer. Formuleer geen groot doel, maar één kleine verbetering die je binnen 48 uur kunt uitvoeren.

HOOFDSTUK 02

Eigenaarschap zonder zelfverwijt

Je hoeft niet verantwoordelijk te zijn voor wat je overkwam om verantwoordelijkheid te nemen voor wat je ermee doet.

Er is een belangrijk verschil tussen schuld en verantwoordelijkheid. Schuld kijkt terug: wie veroorzaakte dit? Verantwoordelijkheid kijkt vooruit: wat ligt vanaf hier in mijn handen? Soms is je situatie mede ontstaan door pech, verlies, gedrag van anderen of omstandigheden die je nooit hebt gekozen. Dat erkennen is noodzakelijk. Maar als je daar blijft, leg je ook je toekomstige bewegingsruimte buiten jezelf.

Eigenaarschap betekent dat je onderzoekt waar jouw invloed begint. Misschien kun je een ander niet veranderen, maar wel bepalen hoe vaak je beschikbaar bent. Je kunt het verleden niet herschrijven, maar wel kiezen welke betekenis je eraan geeft. Je kunt niet garanderen dat iets lukt, maar wel bepalen of je vandaag één eerlijke stap zet.

De volwassen vorm van verantwoordelijkheid is niet hard. Ze zegt niet: “alles is jouw eigen schuld.” Ze zegt: “jouw leven verdient jouw deelname.” Dat is iets anders. Wanneer je jezelf als actieve deelnemer ziet, groeit het gevoel van waardigheid. Niet omdat je alles beheerst, maar omdat je niet langer volledig afhankelijk bent van omstandigheden.

KERNIDEE Wanneer je merkt dat je piekert over iets buiten je controle, vraag: “Wat is het kleinste deel hiervan dat wél van mij is?”