

VOORWOORD

Welkom om het licht op jezelf en je verlies te zetten

Dit werkboek hoort bij het boek *Licht op verlies*. Misschien vraag je je af: wat kan dit werkboek voor mij betekenen? Of twijfel je: heb ik hier wel tijd en ruimte voor? Die vragen zijn begrijpelijk, zeker in een periode waarin je al zoveel te dragen hebt. Door dit werkboek op te pakken, heb je de eerste stap al gezet, zonder dat je misschien doorhebt hoe waardevol dat is.

Rouw voelt vaak als een reis door een landschap vol mist, je ziet niet waar je bent en waar je heen wilt gaan. Wat je wilt, is een moment van helderheid, van ademruimte. Ik herinner me nog hoe zwaar mijn eigen rouw voelde na het overlijden van mijn man. Het leek alsof alles stilstond en tegelijkertijd was alles veranderd. Ik verlangde naar een toekomst waarin het weer lichter zou zijn. Misschien herken je dat gevoel, dat verlangen naar een moment waarop je weer rust, energie en evenwicht ervaart.

Dit werkboek kan je gids zijn in het mistige landschap. Het helpt je om met praktische oefeningen je eigen weg te vinden. De oefeningen in dit werkboek zijn eenvoudig en bemoedigend. Je kiest zelf wat bij je past en waar je behoefte aan hebt. Het gaat er niet om dat je het meteen allemaal kunt, wel om wat jou op dit moment verder helpt. Zelf je keuze maken uit de oefeningen is belangrijk.

Dit werkboek gaat over negen keerpunten. Elk keerpunt is een moment om stil te staan en vooruit te kijken, een uitnodiging om je bewust te worden van je binnenwereld. De oefeningen ondersteunen je in het helder omgaan met je gedachten, emoties en keuzes.

Elk hoofdstuk met een keerpunt geeft je 'zicht' en wijst je op weg. Eerst krijg je overzicht van hoe het nu met je gaat. Daarna krijg je inzicht in waar je staat en waar je naartoe kunt. Uiteindelijk krijg je ook weer uitzicht. De mist is weg en je hebt weer perspectief. De negen keerpunten geven je houvast om jezelf te zijn en om te ontdekken hoe je ruimte maakt voor wat je nu nodig hebt.



Een kleine oefening om mee te beginnen

Stel je een witte bladzijde voor met een zwarte stip in het midden. Wat zie je? Veel mensen antwoorden: 'Ik zie een zwarte stip.' Sommigen zeggen: 'Een zwarte stip op een witte bladzijde.' Kijk eens naar de verhouding tussen zwart en wit. Er is heel veel wit om die stip heen.

Deze eenvoudige oefening laat zien hoe snel onze aandacht naar het donkere gaat, dat het daar soms bij blijft. Terwijl er vaak zoveel licht en ruimte omheen is. Deze oefening vraagt om je blik te verschuiven, om verder te kijken dan de zwarte stip. Dit werkboek helpt je om die beweging te maken, om het donker te zien, maar ook het vele wit eromheen. Dat kan een wereld van verschil maken.

Het inzichtboek en dit werkboek

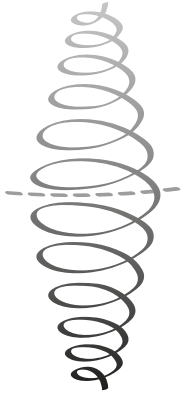
Dit werkboek hoort bij het inzichtboek *Licht op verlies*. In dit inzichtboek lees je hoe je door bewustzijn je leven lichter kunt maken. Je leert daarin twaalf lotgenoten kennen die elk een eigen weg door hun rouw heengaan. De keerpunten worden in het inzichtboek ook kort aangegeven. Dit werkboek sluit aan bij die visie en is juist opgebouwd rondom deze negen keerpunten. Het geeft hierbij praktische oefeningen, zodat je er zelf mee aan de slag kunt gaan.

Dit werkboek kun je ook zonder het inzichtboek gebruiken. Samen versterken ze elkaar. Door het inzichtboek krijg je de inzichten die je helpen om de werking van de oefeningen nog beter te begrijpen.

Het inzichtboek heeft net zoals dit werkboek negen hoofdstukken. Het inzichtboek geeft inzicht en inspiratie, het werkboek helpt je om dit toe te passen in je eigen leven. Het inzichtboek en het werkboek zijn als de takken en wortels van een boom. De takken reiken naar het licht en geven inspiratie, terwijl de wortels je helpen stevig te staan en om het geleerde in je eigen leven toe te passen.

De negen keerpunten op je weg van rouw

LICHT LEVEN



In dit werkboek gebruik ik het woord keerpunten om momenten van verandering in je rouwproces te beschrijven. Een keerpunt is een belangrijk moment waarop je inzicht krijgt en daardoor steeds meer overzicht. Het helpt je om verder te komen en om nieuwe stappen te zetten op je weg door je rouw heen. De negen keerpunten zijn wegwijzers naar een lichter en bewuster leven.

De keerpunten zijn niet alleen thema's die je tegenkomt in je rouwproces, maar ook werkwoorden die je aanzetten tot actie en bewustwording. Ze geven richting aan hoe je op jouw manier en in jouw tempo kunt omgaan met verlies. Elk keerpunt markeert een moment van stilstand én beweging, waarin je keuzes kunt maken die je verder helpen.

ZWAAR LEVEN

Rouwen gaat niet in een rechte lijn. Soms voel je je lichter en daarvoor beter, dan weer zwaarder en dat hoort erbij. De keerpunten in dit werkboek laten je zien dat je tijdens je reis van rouw op bepaalde momenten anders kunt denken, voelen of doen. Zo ervaar je dat je telkens voor je eigen richting kunt kiezen, zelfs als het moeilijk is.

Keerpunten maken duidelijk dat rouw niet alleen over verlies gaat. Het gaat ook over verandering en ontwikkeling. In dit werkboek kunnen de keerpunten jouw leidraad zijn om stap voor stap vooruit te komen. Je hebt dan weer uitzicht.

Dit werkboek is opgebouwd uit drie delen: Overzicht, Inzicht en Uitzicht. Elk deel heeft drie keerpunten:

Overzicht

- 1e keerpunt: bewust zijn
- 2e keerpunt: vertrouwen
- 3e keerpunt: afstemmen

Inzicht

- 4e keerpunt: ordenen
- 5e keerpunt: ontmoeten
- 6e keerpunt: ontdekken

Uitzicht

- 7e keerpunt: kiezen
- 8e keerpunt: focussen
- 9e keerpunt: ontwikkelen

De keerpunten in dit werkboek hebben een bepaalde volgorde. Als je alle stappen wilt doorlopen, kun je de opbouw van de negen keerpunten volgen. De keerpunten zijn samen een routekaart en de oefeningen zijn de wegwijzers op je pad.

Je kunt de oefeningen ook in een willekeurige volgorde doen, afhankelijk van waar je behoefte aan hebt. Misschien wil je liever alleen werken met dat ene keerpunt dat je nu aanspreekt. Voel je daarin vrij. Het belangrijkste is dat je luistert naar wat jij nu nodig hebt. Je eigen weg kiezen is altijd goed.

Let op: bij elk keerpunt in dit werkboek vind je een check die je helpt bij jouw proces. Deze checks helpen je om meer inzicht in jezelf te krijgen, maar zijn geen vervanging voor deskundig advies.

Waarom schrijven helpt

Dit werkboek nodigt je ook uit om te schrijven. Daardoor krijg je je inzichten helder. Ik raad je aan om voor een mooi schrijfboek te kiezen*. Schrijf je gedachten en je gevoel, en de inzichten daarover, in dit schrijfboek. Dit helpt je om je hoofd leeg te maken en om je steeds beter af te kunnen stemmen op jezelf. Het is alsof je een gesprek met jezelf voert, een gesprek waarin het mag zijn zoals het is. Dit schrijven maakt dingen helder en geeft je meer grip op wat vaak zo overweldigend voelt. Als je klaar bent met schrijven, sluit dan met aandacht je schrijfboek en berg het op: daardoor laat je het weer even los.

Vind je innerlijke licht

Rouw is geen rechte weg. Het is een pad vol bochten, met momenten waarop het donker voelt en je nauwelijks vooruitkomt. Juist in dat donker ligt de mogelijkheid om iets nieuws te ontdekken. Juist daar is, hoe wonderlijk ook, het licht te vinden. Het donker kan je uiteindelijk richting geven om een keuze te maken die je verder helpt.

Ik geloof dat er in iedereen een innerlijk licht aanwezig is, ook in de zwaarste tijden. Dit licht, of bewustzijn, is een diepe bron die verbonden is met iets groters. Of je het ziet als God, een hogere kracht, of een diep innerlijk weten, iedereen kan dit op een eigen manier ervaren. Volgens mij is elk geloof een andere weg naar hetzelfde licht. Door je bewust te worden van dit licht en het te delen, brengen we meer respect, vertrouwen, liefde, verbondenheid en begrip in de wereld. Juist in momenten van verlies kan dit licht je richting geven en kracht bieden om verder te gaan.

Met dit werkboek wil ik je helpen om dat licht te vinden, om bewuster te leven en weer verbinding te voelen met jezelf en je omgeving. Het boek *Licht op verlies* is de grondslag van dit werkboek en helpt je de inzichten beter te begrijpen.

Alles tegelijk aanpakken is niet nodig. Bouw het geleidelijk op, vanuit moed en vanuit je eigen kracht. Gun jezelf de tijd en ruimte om aan deze tocht te beginnen. Kijk naar wat jou aanspreekt en wat je nodig hebt. En weet dat je dit mag doen op je eigen manier. Iedere oefening is een uitnodiging om meer rust, ruimte en licht te brengen in je leven.

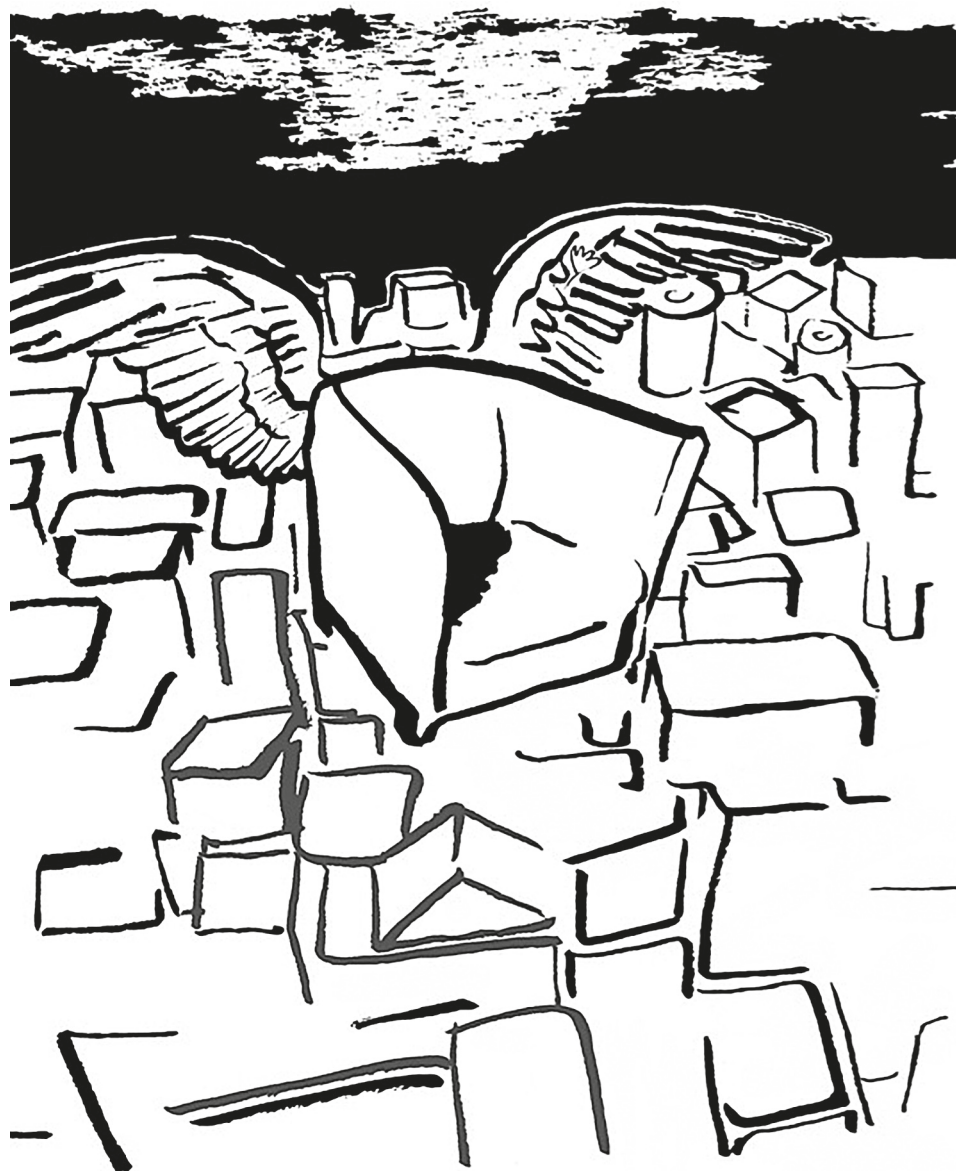
Ik wens je een reis waarin je jezelf kunt zijn, waarin vertrouwen groeit en vreugde weer een plek krijgt in je leven.

Marjolijn

Licht op Verlies



* *Licht op verlies heeft een set van drie boeken: Licht op verlies – het inzichtboek –, Licht op jezelf – dat is dit werkboek met oefeningen en checks. Daarbij hoort ook een schrijfboek. Deze driedelige boekenset is verkrijgbaar via www.lichtopverlies.nl.*



DEEL 1 – OVERZICHT

De weg erdoorheen is de weg eruit

In dit eerste deel over Overzicht begint je reis door het verlies. Het is alsof je aan de rand van een onbekend landschap staat. Je probeert te begrijpen wat er gebeurd is en je verlangt naar een overzicht, zodat je weet hoe je verder kunt. Het draait erom om eerst met je hoofd te begrijpen wat er speelt, zonder meteen alles te hoeven voelen.

In de begintijd van je rouw kan het zijn dat je door emoties wordt overspoeld. Het kan ook zijn dat je zelfs verbaasd bent dat je die nog niet zo voelt. Alles in één keer voelen zou gewoon te veel zijn. Je lichaam beschermt je op die manier.

Overzicht helpt je om stap voor stap helderheid te krijgen en je situatie te zien zoals die is. Je kunt met een milde blik naar jezelf kijken en naar wat je nodig hebt om verder te gaan.

Je hoeft het niet allemaal meteen te weten en aan te gaan. Overzicht is een veilige eerste stap. Het geeft je ruimte om later, in het deel van Inzicht, je verlies op je eigen manier te doorvoelen en te doorleven.

Wat je nu nodig hebt, is Overzicht, als een basis om van daaruit verder te gaan. De eerste drie keerpunten, Bewustzijn, Vertrouwen en Afstemmen, gaan hierover. De weg erdoorheen is de weg eruit. Iedereen doet dat in eigen tempo.





BEWUST ZIJN IN ROUW – BEWUST ZIJN

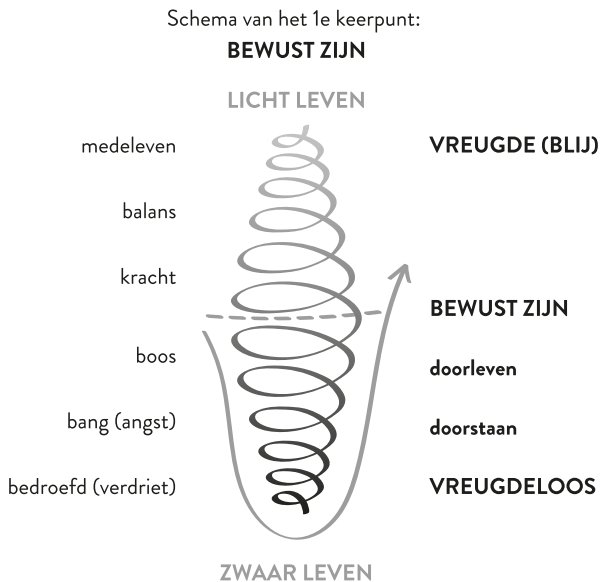
Rouw is als een berglandschap. Soms voelt het alsof je verdwaald bent in de mist, zonder te weten in welke richting je loopt. Maar als je even stil blijft staan en kijkt, zie je hoe het licht het landschap verandert. Je hoeft niet meteen de hele weg te kennen. Door je bewust te zijn waar je nu bent, zet je de eerste stap naar helderheid. Stap voor stap wordt het zicht ruimer.

HOOFDSTUK 1

Bewustzijn in rouw – van donker naar licht

Het eerste keerpunt: bewust zijn

In tijden van rouw kun je leren om bewuster met je emoties om te gaan, waardoor je leven lichter voelt. Door je gevoel toe te laten en milder voor jezelf te zijn, ontstaat er ruimte voor rust en balans. De oefeningen laten zien hoe je gedachten loslaat en meer in het moment leeft. Bewustzijn helpt je om stap voor stap van overleven naar écht leven te gaan, met meer vreugde, kracht en verbinding.



Herken je het gevoel dat rouw als een draaikolk aan je trekt, dat je leven steeds zwaarder en donkerder wordt? Dat emoties zoals verdriet, boosheid of angst je overweldigen? Misschien probeer je die emoties weg te duwen. Als je de pijnlijke emoties dempt, demp je jammer genoeg ook de vreugdevolle gevoelens. Daarom is het belangrijk om er anders

naar te kijken. Dit keerpunt nodigt je uit om die emoties te herkennen en toe te laten. Door juist ruimte te geven aan de donkere kanten kun je stap voor stap ook de lichtere gevoelens weer ervaren, zoals kracht, balans, medeleven en vreugde.

De neergaande spiraal herkennen

Rouw brengt je vaak in een neergaande spiraal. Misschien voel je boosheid over de oneerlijkheid van het leven, angst voor de toekomst of verdriet dat eindeloos lijkt. Deze emoties horen bij rouw en willen gevoeld worden. Probeer ze niet weg te stoppen. Laat ze er zijn. Net als golven in de zee komen ze op en ze verdwijnen ook weer. Wanneer je je dit bewust wordt, ontstaat er ruimte. Je hoeft niet langer te vechten tegen wat je voelt.

De kracht van bewustzijn

De weg omhoog begint wanneer je je emoties erkent en bewust onderzoekt. Stel jezelf vragen zoals: wat voel ik nu? Hoe komt het dat ik dit voel? Je herwonnen bewustzijn helpt je om je emoties te doorstaan en te doorleven. Dat geeft je de moed om verder te gaan. Je ontdekt dat emoties niet blijvend zijn; ze veranderen, verzachten en maken plaats voor nieuwe energie.

De opgaande spiraal naar vreugde

Misschien merk je op een dag dat je weer kunt glimlachen om een mooie herinnering. Of dat je weer energie hebt om een wandeling te maken. Dit zijn tekenen dat je rouw verandert. Je emoties maken plaats voor gevoelens zoals rust, kracht en mildheid. Ik heb ervaren dat compassie vanzelf groeit als je je eigen emoties hebt doorleefd. Je wordt milder voor jezelf en voor anderen. Je ontdekt dat rouw niet alleen een reis naar binnen is, het is ook een weg naar verbinding; met jezelf, met anderen en met het leven.

Van donker naar licht

Rouw is geen rechte lijn. Het is een pad van vallen en opstaan, een wisseling tussen donkere en lichte momenten. Je hoeft niet alles meteen te begrijpen of op te lossen. Kleine stappen zijn genoeg. Bewustzijn helpt je om die stappen te zetten en de zwaarte van je emoties stukje bij beetje los te laten.

Bewustzijn is als een innerlijk licht dat altijd aanwezig is, hoe donker het ook lijkt. Het geeft je kracht om niet vast te blijven zitten in je verdriet en biedt houvast om stap voor stap weer licht en balans te vinden. Vertrouw erop dat je, in jouw eigen tempo, de weg omhoog kunt vinden. Je mag voelen, loslaten en weer leven.

Hoe ervaar je je emoties?

- Kun je de neergaande spiraal herkennen?
- Welk gevoel of welke gedachten maken dat je vastloopt?
- Hoe ga je om met donkere en lichte momenten?
- Kun je accepteren dat rouw geen rechte lijn is en dat beide kanten, vreugde en verdriet, er mogen zijn?



1.1 Ontdek hoe bewust je bent

Veel spanning komt niet door het verlies zelf, wel door de gedachten die je daarover hebt. Toen ik merkte dat mijn gedachten me soms enorm onder druk zetten, was dat een keerpunt. Ik leerde om te luisteren naar mijn gedachten en ontdekte dat ik ze niet hoefde te geloven. Wat ik dacht, was niet altijd waar. Dat besef gaf me rust.

Er wordt wel gezegd dat 90 procent van je spanning en verdriet voortkomt uit je eigen gedachten. Stel je eens voor dat je dit kunt omkeren, hoe zou je leven dan aanvoelen?

Hoe bewuster je je hiervan bent, hoe minder grip je gedachten op je hebben. Dit besef kan je helpen om stress te verminderen, zelfs in moeilijke tijden. Je verlies en wat je meemaakt is al zwaar genoeg. Bewust worden van je gedachten, je gevoel en hoe je ergens mee omgaat, kan je helpen om die zwaarte lichter te maken.

De checklist in deze oefening helpt je om inzicht te krijgen in hoe bewust je bent van jezelf en je omgeving. Geef jezelf punten voor elke stelling die je positief kunt beantwoorden:

- Ja: 1 punt
Soms: 0,5 punt
Nee: 0 punten

1. Luister naar je gedachten

- ___ Ik kan mijn gedachten opmerken zonder erin mee te worden gezogen.
- ___ Ik realiseer me snel wanneer mijn gedachten afdwalen en ik kan mezelf terughalen naar het nu.
- ___ Ik heb grip op mijn reactie bij negatieve gedachten, waardoor ik minder emotioneel word.
- ___ Ik kan mijn gedachten voorbij laten gaan, zonder ze als de waarheid te zien.

2. Focus op je ademhaling

- ☐ Ik gebruik mijn ademhaling om mijn aandacht terug te brengen naar het huidige moment.
- ☐ Wanneer ik gespannen ben, lukt het me om bewust rustig te ademen en te ontspannen.
- ☐ Door mij op mijn ademhaling te richten, kan ik mezelf beter bewust worden van mijn lichaam.
- ☐ Ik kan mijn ademhaling gebruiken als houvast, zonder afgeleid te worden.

3. Vraag jezelf: 'Wat gebeurt er nu in mijzelf?'

- ☐ Ik stel mezelf regelmatig de vraag wat er op dit moment gebeurt om in het hier en nu te blijven.
- ☐ Ik herken snel wanneer mijn gedachten afdwalen naar het verleden of de toekomst en kan ze dan weer terugbrengen naar het nu.
- ☐ De vraag 'Wat gebeurt er nu in mijzelf?' helpt me om minder of niet te piekeren over dingen die ik niet kan veranderen.
- ☐ Door mezelf af te vragen wat er nu gebeurt, ervaar ik meer rust en helderheid.

4. Voel je lichaam

- ☐ Ik kan regelmatig voelen wat er in mijn lichaam gebeurt.
- ☐ Ik kan spanning in mijn lichaam herkennen.
- ☐ Door naar mijn lichaam te luisteren, kan ik mezelf tot rust brengen bij stress.
- ☐ Ik merk de signalen van mijn lichaam voordat ze te sterk worden.

5. Emoties voelen én waarnemen

- ☐ Ik merk mijn emoties zonder me erin te verliezen.
- ☐ Ik laat mijn emoties toe, zonder ze te onderdrukken, op een voor mij veilig moment.
- ☐ Ik kan mijn emoties herkennen en begrijp waar ze vandaan komen.
- ☐ Ik weet dat mijn emoties tijdelijk zijn en dat ze een keer zullen afnemen.

6. Accepteer het moment zoals het is

- ☐ Ik kan moeilijke situaties accepteren zonder ertegen te vechten.
- ☐ Ik herken momenten van innerlijke weerstand en probeer deze bewust los te laten.
- ☐ Ik voel minder de behoefte om me te verzetten tegen wat er gebeurt.
- ☐ Ik ervaar rust wanneer ik accepteer wat er nu gebeurt.

7. Ervaar rust en ruimte

- ___ Ik plan bewust momenten van rust en ruimte in mijn dagelijkse leven.
- ___ Ik voel rust wanneer ik even stilsta en luister naar de stilte om me heen.
- ___ Ik geniet van momenten waarin ik niets hoeft te 'doen' en gewoon kan zijn wie ik ben.
- ___ Ik kan pauzes tussen mijn gedachten toelaten, zonder iets te moeten denken of doen.

Uitkomst

Tel je punten op en lees hieronder de uitkomst. Klopt deze? Als je aan de onderkant of bovenkant zit, dan geldt de uitkomst erboven of eronder dus ook min of meer voor jou. Je uitkomst laat zien hoe bewust je bent van jezelf en je omgeving.

- 22-28 punten: Je bent zeer bewust en aanwezig in het nu. Je hebt een sterke verbinding met je gedachten, gevoelens en met wat je doet.
- 15-21 punten: Je bent goed op weg. Je bent vaak bewust en er zijn nog momenten waarop je in gedachten of emoties wordt meegezogen.
- 8-14 punten: Je bent soms aanwezig in het nu en je wordt vaak afgeleid door gedachten en emoties. Er is ruimte voor groei in je bewustzijn.
- 0-7 punten: Het lijkt erop dat je veel tijd doorbrengt in je gedachten en emoties, zonder echt bewust te zijn van het nu. Dit is een goed moment om te oefenen met meer bewustwording. Waardoor je leven lichter kan worden.

Hoe word je bewuster?

- Richt je op kleine stappen. Zelfs een paar momenten van bewustzijn per dag is waardevol.
- Gebruik je zintuigen. Kijk, ruik, voel of luister bewust naar wat er om je heen is.
- Gun jezelf tijd. Je hoeft niet alles tegelijk te leren, kies voor je eigen tempo.

Wat kun je actief doen?

- Plan elke dag korte pauzes in om even stil te staan bij je ademhaling, zoals drie bewuste ademhalingen per dag.
- Stel jezelf regelmatig de vraag: 'Wat doe, denk en voel ik nu?'
- Schrijf afleidende gedachten op om ze los te kunnen laten.
- Merk op hoe je lichaam voelt, bijvoorbeeld of je schouders gespannen zijn.
- Stel jezelf bij de dagelijkse dingen de vraag: 'Wat doe ik nu?'
- Wees vriendelijk voor jezelf als iets niet lukt: 'Het is oké, ik probeer het opnieuw.'
- Kies één moment per dag om bewust af te stemmen op je lichaam.



1.2 Gaat leven over gelukkig zijn of over bewust zijn?

Toen ik rouwde merkte ik hoe vaak mijn gedachten me gevangen hielden. Ik ergerde me aan mezelf en aan anderen. Mijn hoofd zat vol kritiek en ik had allerlei verwachtingen. Ik dacht: 'Waarom begrijpt niemand hoe zwaar dit is? Waarom doet die ander niet wat ik nodig heb?' Of 'Wat een rotopmerking is het, dat je eerst een jaar verder moet zijn! Hoe weet die ander dat?' Al die gedachten maakten me niet gelukkig.

Toen ik mijn gedachten begon te herkennen en me bewust werd van wat er in mijn hoofd rond tetterde, veranderde er iets. Het werd rustiger. Ik besepte steeds vaker dat het leven niet bedoeld is om mij gelukkiger te maken, wel om me bewuster te maken. Daarin ligt voor mijn gevoel echte rust en vrijheid. En niet in wat er van buitenaf op me afkomt. Niet in wat ik verwacht dat anderen doen. Niet in het veranderen van het gedrag van mezelf waar ik me ook aan erger. Die balans zit vanbinnen en komt als ik mijn eigen gedachten tot rust breng. Die ontdekking was zo'n opluchting voor me.

Deze oefening helpt je om je bewust te worden van je gedachten en verwachtingen en om ze los te laten. Zo kun je meer in het nu leven en je vrijer voelen.

Stap 1: herken wat je irriteert of wat je verwacht

Stel je irritatie voor als een pratend persoon. Hoe zou die eruitzien? Een mopperende oude man? Een opstandige tiener? Geef de persoon een naam en schrijf op wat hij zegt. Ook een optie: stel je irritatie voor als een gehaaste hamster in een rad. Deze stap maakt de irritatie minder bedreigend en helpt om er met afstand naar te kijken.

Stap 2: kijk vanuit de ander

Beeld je in dat je de ander op een podium ziet staan. Stel jezelf voor als een nieuwsgierige toeschouwer die probeert te begrijpen wat er achter het 'optreden' van deze persoon zit. Waarom gedraagt deze 'speler' zich zo?

Tip: Oefening 3.3 Accepteren dat je een ander niet kunt veranderen.

Stap 3: laat je verwachting of ergernis los

Stel je voor dat je de irritatie als een pakketje onder een drone hangt en het ver weg brengt. Of stel je voor dat je je ergernis in een raket laadt. Druk op de lanceerknop en kijk hoe ze met een oorverdovende knal richting de maan verdwijnt. Beschrijf je ergernis in een brief, geef haar aan een postduif en zie hoe de vogel haar met krachtige vleugelslagen naar onbekende streken brengt. Of adem je ergernis in een grote zeepbel. Blaas haar uit en kijk hoe ze langzaam opstijgt en uiteenspat in een regenboog van licht.

Vind vooral je eigen beeld.

Tip: Oefening 3.7 Laat je verwachtingen varen.

Stap 4: voel wat er gebeurt

Stel je voor dat je lichaam een 'irritatiemeter' heeft. Waar staat de meter nu? Hoog of laag? Hoe kun je de wijzer langzaam omlaag laten bewegen? Wat gebeurt er als de meter hoog blijft? Wat gebeurt er met jou als je de meter blijvend omlaag weet te brengen? Vraag je af wat je kunt doen om de spanning van de ergernis te verminderen. Bijvoorbeeld stevig wandelen, stampen, diep ademhalen of een krant of tijdschrift verscheuren.

Stap 5: schrijf op wat je hebt ervaren

Probeer je ervaring ook eens te tekenen. Misschien is het een wolk die oplost, een ballon die wegzweeft, of een zon die doorbreekt na regen.



1.3 Stem af op een milder kanaal

Ik noem het innerlijke gepraat mijn 'kletskanaal'. Het is net een radiozender die 's morgens meteen aanstaat, zonder dat je het doorhebt. Dat kanaal kan de hele dag doorgaan, met gedachten zoals:

'Zie je wel, ik kan niet eens meer een simpele e-mail schrijven. Wat zal ze er wel niet van vinden? Ik kan beter wachten tot morgen, maar ze heeft toch al laten merken dat ze niet zo met mij bezig is. Ben ik veranderd? Ik kom nergens meer aan toe. Wat een rommel in mijn hoofd. Net zoals om me heen. Ik zou beter voor mezelf moeten zorgen, maar daar heb ik geen tijd voor...'

Herkenbaar? Het kletskanaal lijkt alsof het je wil helpen, alsof het je waarschuwt of dingen onder controle houdt. Vaak is het helemaal niet behulpzaam. Het zuigt je energie weg en laat je juist denken dat je het allemaal niet aankunt.

Gelukkig kun je je afstemmen op een ander kanaal. Een positiever en milder kanaal. Een stem die bemoedigt en je energie geeft. Dit betekent niet dat je je pijn, verdriet of verlies moet negeren. Die emoties zijn er en die zijn echt. Wel kun je leren om anders met je gedachten om te gaan. Trouwens, wat zou een vriend tegen je zeggen als hij je kletskanaal hoort?

Probeer het eens. Zet dat kletskanaal even uit en stel jezelf deze vraag: 'Wat heb ik nu nodig?' Kun je luisteren naar het antwoord dat in je opkomt? En misschien nog een stap verder... kun je dat wat in je opkwam ook voor jezelf doen?

Deze oefening helpt je om de drukte in je hoofd even stil te zetten. Zo kun je ontdekken wat je nodig hebt om vriendelijker voor jezelf te zijn. Gebruik deze oefening als je (werk)stress hebt, als je in een conflict zit of als je een zware emotionele dag hebt. Zo vind je je balans sneller terug.

Stap 1: luister naar je kletskanaal

Als je een druk hoofd hebt, doordraaft, sta dan even stil! Vraag jezelf:

- Wat zegt mijn kletskanaal nu?
- Zijn mijn gedachten kritisch, streng of pijnlijk?
- Probeer er geen oordeel over te hebben. Merk gewoon op wat er in je hoofd gebeurt.

Stap 2: zet het kletskanaal uit

- Stel je voor dat je een afstandsbediening hebt waarmee je het kletskanaal harder of zachter kunt zetten. Of stel je voor dat je kletskanaal een krakende oude radio is.
- Adem een paar keer rustig in en uit terwijl je dit doet.
- Zeg vriendelijk tegen jezelf: 'Ik mag even stoppen met deze gedachten.'

Stap 3: stem af op een vriendelijk kanaal

- Stel jezelf de vraag: 'Wat heb ik nu nodig?'
- Luister naar het antwoord dat in je opkomt. Misschien heb je behoefte aan rust, een pauze of een moment om even niets te doen. Misschien luister je naar een innerlijke dj die muziek draait met bemoedigende teksten.
- Zeg tegen jezelf: 'Het is oké om nu te gaan luisteren naar wat ik nodig heb.'

Tip: Oefening 1.4 Vriendelijker zijn voor jezelf.

Stap 4: doe iets voor jezelf

- Kijk of je iets voor jezelf kunt doen als je weet wat je nodig hebt.
- Dit kan iets kleins zijn, zoals een glas water drinken, even naar buiten kijken of vijf minuten ontspannen.
- Merk op hoe het voelt om iets voor jezelf te doen en 'geniet' bewust van dat moment.

Stap 5: schrijf kort op wat je hebt ervaren

- Wat zei mijn kletskanaal tegen me?
- Wat gebeurde er toen ik het kletskanaal uitzette?
- Wat had ik nodig en hoe voelde het om dat voor mezelf te doen?

Wat kan dit werkboek voor jou betekenen?

Misschien vraag je je af: heb ik hier wel ruimte voor in mijn hoofd en hart? Die twijfel is begrijpelijk. Maar weet dit: door deze woorden te lezen, heb je al de eerste stap gezet.

Jouw wegwijzer in rouw

Rouw kan overweldigend zijn. Alsof je verdwaald bent in het donker en verlangt naar licht, naar ademruimte. Dit werkboek helpt je om stap voor stap die rust en helderheid terug te vinden, in jouw eigen tempo. Het neemt je mee langs negen keerpunten in het rouwproces, met inzichten en oefeningen die je richting geven.

Bemoedigend en hoopvol

De oefeningen zijn eenvoudig, ondersteunend en praktisch. Je kiest zelf wat past bij jou en wat je nu nodig hebt. Het gaat niet om alles tegelijk, maar om wat je vandaag helpt. Dit werkboek is opgebouwd vanuit die vrijheid: jij bepaalt je eigen weg.

***De weg erdoorheen is de weg eruit.
Dit boek helpt je daarbij.***

Van donker naar licht

Stel je een witte bladzijde voor met een zwarte punt in het midden. Wat zie je? Alleen de zwarte punt, of ook de witte ruimte eromheen? Deze oefening laat zien hoe makkelijk je aandacht naar het donkere gaat, terwijl er ook ruimte is voor licht. Dit werkboek helpt je om die beweging te maken, van het donker naar het licht.

Lichter leven vanuit vertrouwen

Elke oefening is een stap naar meer ruimte, betekenis en vertrouwen. Het helpt je om écht jezelf te zijn, ook op je reis door rouw. Gun jezelf de tijd en ruimte om ermee aan de slag te gaan.

Voor wie is dit boek?

Voor iedereen die met rouw te maken heeft:

- Bij het verlies van een dierbare
- Bij een naderend afscheid, van een ander of van jezelf
- Voor begeleiders en hulpverleners
- Voor rouw- en lotgenotengroepen



HAYSTACK