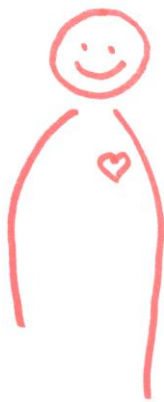


**Voor jou...**



**Find yourself** in everything  
you do because life is too short  
to sit down and look at it. Push  
your **limits** and treat  
people the way you want to be  
treated.

# **If you fall again**

**een houvast boek om te omarmen**

**Miekatrien Vanhoe**

**Waarom ben je hier?**

If you fall again

**Een houvast boek om te omarmen**

**Auteur:** Miekatrien Vanhoe

**Druk:** Brave new books


**Omslagontwerp:** Miekatrien Vanhoe en Brave new books

**Vormgeving binnenwerk:** Miekatrien Vanhoe

ISBN 9789465019758

Copyright © 2024 Miekatrien Vanhoe


Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur of uitgever.

**Opgedragen aan: al degenen die op een fantastische plek in mijn hart wonen. I love you **

**Speciale dank aan Kobe en Nick**

# Inhoudstafel

Inleiding	6
Stap terug	8
Chaos	11
Gedachten	15
Controle	21
Pauze	28
Emoties	33
Change your mindset	41
Geduld	46
Hulp	51
Keuzes/kansen	55
Omgeving	61
Relaties	66
Angsten	78
Ego	81
Communicatie	86
Zelfzorg	91
Verbintenis	94
Aantrekkingskracht	99
Believe	105
Notities	111



**You rise, you fall,**  
**you rise again.**

## **Inleiding**

Opeens voel je het. Je voelt de grip die je eindelijk in je leven had terug gevonden verzwakken. Je voelt je glimlach opnieuw verdwijnen. De vermoeidheid kruipt opnieuw in je lijf en het enige wat je wilt doen, is naar je oude 'ik' grijpen. Je comfortzone, alles wat daarbuiten ligt, boezemt je weer angst in en deze vragen dwarrelen opnieuw heen en weer in je hoofd. 'Ben ik wel goed genoeg?' 'En Waarom?' Het snijdt weer langs alle kanten, en de twijfel slaat om je hart. Laat je niet terugglijden naar hoe je vroeger was, hoe moedeloos je in het leven stond. Kijkend vanop de zijlijn naar je eigen leven tot op het moment dat je geen energie meer hebt en alles zwart wordt. Laat je niet misleiden door die gedachten in je hoofd. Het zijn maar gedachten en niet de werkelijkheid. Je maakt jezelf iets wijs. Neem het in de hand voordat het uit de hand loopt. Je kunt het, dat heb je al bewezen.

Dit is een houvast boekje om opnieuw die moed te vinden, om je rug te rechten. Om jezelf weer vooruit te helpen, zodat je opnieuw sterk kan staan in vertrouwen.

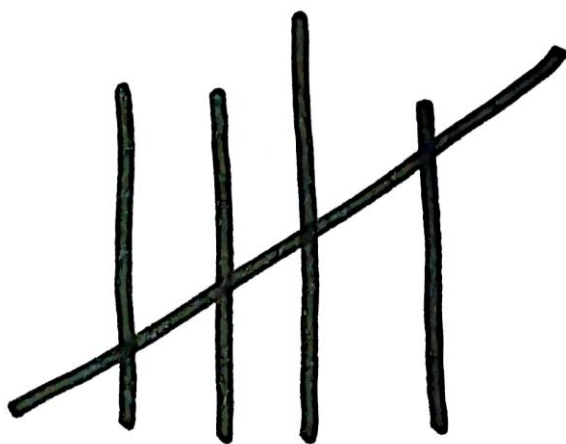


**Dichter,  
kom dichtter,  
alles komt dichtter.**

**Hoe langs open wonden glijden  
en geen pijn meer voelen.**

**Hoe woorden niet meer vallen  
in diepe kuilen,  
maar mild zijn  
en je kussen.**

**Stap terug**



Laat je niet ontmoedigen hoe je je nu voelt. Laat je hoofd niet hangen maar doorvoel het. Het leven is helaas geen rechte lijn. We zijn allemaal mensen met ups & downs, maar het zit hem in hoe je ermee omgaat. Het voelt nu aan alsof je terug in dat diepe dal wordt gegooid, maar zo mag je er niet naar kijken. Je bent wel gegroeid, je bent wel op de juiste weg, maar dat zie je nu even niet. Geef nu niet op. Hoe zwaar het ook aanvoelt. Je kunt het! Geef jezelf opnieuw die kans om terug die grond onder je voeten te voelen. **Niets komt uit opgeven.** Werk naar een betere versie van jezelf, niet voor iemand anders, maar voor jezelf.

Wat nu ook in je leven afspeelt, probeer opnieuw het positieve eruit te halen. Je hebt jezelf al bewezen dat je het kunt. Laat deze tegenslagen je niet ontsporen, maar omarm ze en kijk wat ze je leren.

Stel je even deze vragen. Wees kritisch voor jezelf.

**Wat heeft je hiertoe gebracht?**

**Wanneer is je zelfvertrouwen beginnen te wankelen?**

Graaf dieper dan je ooit tevoren deed.

Het leven geeft je lessen. Zolang je niet naar jezelf luistert, zullen steeds opnieuw dezelfde situaties zich voordoen.

**Wat kun je nu veranderen?**