

© 2024 Petra Moerman
Foto Cover: Shutterstock
ISBN 9789465125701

Copyright: niets van in dit werkboek mag worden veeelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder uitdrukkelijke voorafgaande schriftelijke toestemming van Petra Moerman.

INHOUD

1	Over Petra
2	Verdriet overkomt iedereen
3	Het verlies onder ogen zien
4	Het verlies en de pijn
5	Gevoelens erkennen en exploreren
7	Gevoelens onderzoeken
8	Schuldgevoelens
9	Vreugde
10	Herinneringen koesteren
12	Herinneringskoffer
13	Kintsugi
14	Stukjes verbinden
16	Life Imprint
17	Jouw omgeving
21	Steuncirkel
22	Jouw bronnen
23	De betekenis van het verlies
25	Reflecteren over verlies
27	Veerkracht
28	Hoe vind je veerkracht?
30	Genieten
31	Dankbaarheid
32	De nieuwe IK
33	Zelfzorg
35	Luister naar je lichaam
36	Grenzen
37	Zoek verbinding met jezelf
40	Kwetsbaarheid als kracht
41	Waar vind je hulp?
