

# Reis naar jezelf

Een zachte weg naar herstel, rust en kracht

Voelen, herkennen en groeien



# Welkom op jouw reis

Welkom.

Je bent hier omdat je een moeilijke periode achter je hebt en de gevolgen daarvan nog steeds voelt.

Misschien merk je dat je sneller gespannen bent, twijfelt aan jezelf, moeite hebt met grenzen aangeven of het gevoel hebt jezelf een beetje kwijt te zijn geraakt.

Wat je ook voelt: het is oké.

In dit werkboek neem ik je stap voor stap mee op een zachte reis naar jezelf.

Een reis waarin je leert stilstaan bij wat er is gebeurd, je gevoelens leert herkennen, je grenzen ontdekt, beter voor jezelf leert zorgen en weer vertrouwen opbouwt in jezelf en je toekomst.

Je hoeft deze reis niet snel te maken.

Je mag pauzes nemen wanneer het te veel voelt.

En je mag stappen opnieuw doen wanneer dat helpend is.

Herstel gaat niet in een rechte lijn.

Soms ga je vooruit, soms even stil, of zelfs een stapje terug.

Alles hoort erbij.

Dit werkboek is er om jou te ondersteunen, niet om iets van je te eisen.

Alles wat je ontdekt mag er zijn, zonder oordeel.

Neem rustig de tijd.

Wat je nu doet is waardevol.

**Je bent al begonnen aan iets heel moois.**

# Over mij Jouw begeleider op deze reis

Mijn naam is Esther.

Deze reis is ontstaan vanuit mijn eigen ervaringen.

Ik weet hoe het voelt om jezelf kwijt te raken in moeilijke relaties en situaties.

Hoe verwarrend het kan zijn wanneer je steeds probeert je best te doen, maar het nooit genoeg lijkt te zijn.

En hoe lang de gevolgen daarvan kunnen doorwerken in je gevoel, je vertrouwen en je dagelijkse leven.

Ik heb zelf ervaren hoe belangrijk het is om stil te staan bij wat er is gebeurd, om gevoelens toe te laten, grenzen te leren herkennen en stap voor stap weer kracht op te bouwen.

Deze reis is geen theorie die uit een boek komt.

Het is opgebouwd vanuit herstel, therapie, vallen en opstaan, en vooral vanuit de wens om anderen te helpen hun weg terug naar zichzelf te vinden.

Je hoeft het niet perfect te doen.

Je hoeft niet snel te gaan.

Ik loop als het ware een stukje met je mee op deze weg, met zachtheid, begrip en praktische stappen die je kunnen helpen.

Ik geloof dat iedereen de kracht in zich heeft om te groeien, hoe zwaar de weg soms ook is geweest.

En ik ben blij dat jij deze reis voor jezelf bent begonnen.

Liefs Esther

## Hoe je dit werkboek gebruikt

Dit werkboek is er om jou te ondersteunen op jouw reis naar jezelf.

Je hoeft het niet in één keer door te werken en er is geen vaste volgorde waarin het “moet”.

Neem de tijd die jij nodig hebt.

Sommige stappen zullen makkelijk voelen, andere kunnen emoties oproepen.

Dat is heel normaal.

Een paar fijne richtlijnen:

Werk in je eigen tempo

Neem pauzes wanneer het te veel voelt

Wees mild voor jezelf

Wees eerlijk naar jezelf toe

Je mag een stap meerdere keren doen.

Soms ontdek je later nieuwe inzichten.

Er is geen goed of fout antwoord.

Alles wat je voelt en opschrijft mag er zijn.

Als het helpt, kun je:

- een rustig moment kiezen
- iets te drinken erbij pakken
- even diep ademhalen voordat je begint

En onthoud:

Herstel is geen rechte lijn.

Soms ga je vooruit, soms even stil, of zelfs een stapje terug.

Alles hoort bij jouw proces.

Neem rustig de tijd.

Wat je nu doet is waardevol.

## Stap voor stap komen we verder

Stap 1 – Stilstaan bij wat er is gebeurd

Stap 2 – Stilstaan bij je gevoelens

Stap 3 – Mijn grenzen ontdekken

Stap 4 – Voor jezelf zorgen

Stap 5 – Patronen herkennen

Stap 6 – Rust in het nu

Stap 7 – Je kracht en kwaliteiten

Stap 8 – Vooruitkijken

Stap 9 – Terugkijken en afronden