

Waar ik stop en  
jij begint



© 2026 Milenka De Feyter

*Titel: Waar ik stop en jij begint*

*Ondertitel: Als dragen te zwaar wordt*

*Auteur: Milenka De Feyter*

*Omslagontwerp en illustraties: gegenereerd met behulp van AI en verder vormgegeven door de auteur.*

*Uitgever: Brave New Books*

*ISBN: 9789465460345*

*Druk: Brave New Books*

Dit boek is bedoeld als uitnodiging tot zelfreflectie en vervangt geen therapie of medische begeleiding. Wanneer oefeningen sterke spanning oproepen, zoek ondersteuning die bij jou past.



## **Dankwoord**

Dit boek is niet alleen geschreven. Het is gegroeid in ontmoeting. Eerst en vooral wil ik mijn cliënten bedanken. Voor het vertrouwen dat ze mij gaven. Voor de openheid waarmee ze hun verhaal deelden. Voor de moed om stil te staan bij wat moeilijk was.

Ik kreeg de kans om een stukje met hen mee te wandelen. Om te luisteren en mee te zoeken. Om samen te dragen wat soms te zwaar voelde. Hun ervaringen, hun vragen en hun bewegingen leven mee in deze pagina's.

Ook wil ik Anja bedanken. Zij plantte het eerste zaadje om dit boek werkelijk naar buiten te brengen. Op momenten van twijfel gaf ze vertrouwen. Vertrouwen dat dit verhaal mocht bestaan. En dat het waardevol kon zijn om het te delen.

Mijn broer Jason wil ik bedanken voor zijn betrokkenheid. Voor het lezen. Voor de eerlijke en constructieve feedback. Voor het meezoeken naar helderheid en richting.

Daarnaast gaat mijn dank uit naar mijn partner Ilse. Voor de ruimte en de tijd die ze mij gaf om met dit boek bezig te zijn. Voor haar nabijheid, het nalezen, haar steun en haar vertrouwen in dit proces.

Dit boek is geschreven vanuit een innerlijke beweging, maar het kon alleen groeien dankzij de mensen die mij onderweg droegen.

## Inhoud

Proloog .....	6
Voorwoord.....	8
Inleiding .....	12
1 Wanneer dragen te zwaar wordt.....	16
1.1 Ik ben moe... maar ik mag niet moe zijn .....	21
1.2 De mens die altijd ja zegt .....	25
1.3 Wat je lichaam al lang weet .....	28
1.4 Wanneer nee vanbinnen begint.....	31
1.5 “Maar als ik nee zeg...” .....	34
2 Hoe richting verdwijnt .....	38
2.1 Verliezen van grenzen .....	41
2.2 Loyaliteit en onzichtbare verplichtingen .....	43
2.3 Het lichaam als eerste grensbewaker .....	45
2.4 Grenzen als dragers van richting .....	48
3 Innerlijke beweging .....	50
3.1 Werk en verantwoordelijkheid.....	53
3.2 Je innerlijke krachten .....	56
3.3 Grenzen die geleefd worden .....	60
3.4 Van begrijpen naar voelen .....	64
3.5 Je innerlijke richtinggever .....	67
4 Herstel.....	72
4.1 Kiezen wat je blijft dragen .....	73
4.2 Van aanpassen naar afstemmen .....	77
4.3 Leren verdragen dat niet iedereen blij is .....	80
4.4 Van overleven naar leven.....	82
5 Oefeningen .....	86
5.1 Contact maken met je lichaam.....	88

5.1.1	De dagelijkse lichaamsscan.....	89
5.1.2	Terug in je lichaam komen .....	90
5.1.3	Ja en nee voelen in je lichaam .....	91
5.1.4	Zacht bewegen om spanning los te laten .....	92
5.1.5	Een veilige plek in je lichaam vinden .....	93
5.2	Grenzen leren herkennen.....	94
5.2.1	De pauze vóór het antwoord .....	95
5.2.2	Een kleine nee oefenen.....	96
5.2.3	Energieverlies herkennen .....	97
5.2.4	Wat is van mij en wat niet?.....	98
5.2.5	De grenszin laten landen .....	99
5.3	Energie en herstel .....	100
5.3.1	Waar laad ik op? .....	101
5.3.2	Rust leren toelaten.....	102
5.3.3	Je eigen tempo voelen .....	103
5.3.4	De signalen van ‘te veel’ herkennen .....	104
5.3.5	Afronden en afsluiten .....	105
5.4	Innerlijke beweging .....	106
5.4.1	Wie zit er aan het stuur?.....	107
5.4.2	De innerlijke richtinggever horen .....	108
5.4.3	In gesprek met schuldgevoel .....	109
5.4.4	De waarnemer versterken .....	110
5.4.5	Een kleine keuze vanuit jezelf .....	111

## Proloog

*Er liep iemand op een pad dat nergens leek te beginnen.*

*De Drager wist niet precies waar de reis was gestart.*

*Alleen dat hij al lang onderweg was.*

*De rugzak hoorde bij hem.*

*Zoals ademen. Zoals verder gaan.*

*Onderweg waren er dingen bij gekomen.*

*Zorg. Verwachtingen. Stilzwijgende beloftes.*

*Sommige had hij bewust opgenomen.*

*Andere waren er gewoon blijven zitten.*

*Hij had geleerd dat dragen betekende  
dat je sterk was.*

*Dat mensen op je konden rekenen.*

*Dat je niet zomaar stilviel.*

*Dus stapte hij verder.*

*Ook wanneer zijn schouders moe werden.*

*Ook wanneer de adem korter werd.*

*Ook wanneer de nachten onrustiger werden.*

*Afen toe dacht hij dat hij moest stoppen.*

*Maar stoppen voelde gevaarlijk.*

*Alsof alles wat hij droeg dan zou instorten.*

*Tot er op een dag iets verschoof.*

*Niet buiten hem.*

*De weg bleef dezelfde.*

*De wereld ook.*

*Maar vanbinnen ontstond een kleine vraag.*

*Zacht. Hardnekkig.*

*Is dit nog van mij om te dragen?*

*Hij bleef staan.*

*Lang genoeg om te merken*

*dat stilte niet leeg is.*

*Ze zit vol signalen.*

*Van het lichaam.*

*Van herinneringen.*

*Van iets wat al die tijd had gewacht*

*om gehoord te worden.*

*Misschien begint verandering hier.*

*Niet in een groot besluit.*

*Maar in het moment waarop iemand voelt*

*dat het anders mag.*

*De Drager wist nog niet hoe.*

*Alleen dat verder gaan*

*niet meer hetzelfde zou zijn*

# Voorwoord

*Dit boek is niet ontstaan uit een idee,  
maar uit ontmoeting.*

*Ontmoetingen met mensen die moe waren.  
Niet alleen lichamelijk,  
maar diep vanbinnen.*

*Mensen die zeiden:*

*“Ik weet niet meer wat ik zelf wil.”*

*Of:*

*“Ik voel wel iets, maar ik vertrouw het niet.”*

*In gesprekken, in stiltes,  
in lichaamssignalen die zich aandienden  
nog voor er woorden waren,  
werd telkens opnieuw zichtbaar  
hoe weinig ruimte er vaak is  
om echt stil te staan bij jezelf.*

*Hoe vanzelfsprekend het wordt  
om door te gaan.  
Om te zorgen.  
Om te dragen.*

*Ook mijn eigen weg loopt mee door deze pagina's.  
Niet expliciet,  
maar voelbaar.*

*Ik ken het verlangen om het goed te doen.  
Om sterk te zijn.  
Om te blijven geven wat er gevraagd wordt.  
En ik ken ook het moment  
waarop het lichaam zegt:  
nu niet meer.*

*Dit boek is geschreven vanuit die plek.  
Niet als expert die het antwoord heeft,  
maar als mens die heeft leren luisteren.*

*Naar cliënten.  
Naar het lichaam.  
Naar wat zichtbaar wordt  
wanneer je even stopt met uitleggen  
en begint met voelen.*

*Je hoeft in dit boek niets te herkennen.  
Niets te veranderen.  
Niets juist te doen.*

*Misschien is het al genoeg  
om te merken dat je niet alleen bent.  
Of dat iets in jou zacht begint te bewegen.*

*Als deze pagina's je helpen  
om iets meer ruimte te ervaren,  
iets meer mildheid,  
iets meer vertrouwen in wat je voelt,  
dan hebben ze hun weg gevonden.*

*Je bent welkom.  
Precies zoals je nu bent.*