

Reis naar jezelf

Een zachte weg naar herstel, rust en kracht

Voelen, herkennen en groeien

Esther van Duuren



Colofon

Reis naar jezelf

Een zachte weg naar herstel, rust en kracht

Tekst en concept: Esther van Duuren

Uitgegeven onder: Innerleaf by Esther

Eerste uitgave: 2026

ISBN: 9789465546735

Website: www.innerleafbyesther.nl

© 2026 Esther van Duuren

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur worden veeleelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt.

Belangrijke toelichting

Dit werkboek is bedoeld voor persoonlijke reflectie en ondersteuning. Het stelt geen diagnose en vervangt geen medische of psychologische behandeling of begeleiding. De oefeningen kunnen gevoelens of herinneringen oproepen. Jij bepaalt zelf welke oefeningen je doet en hoeveel je wilt opschrijven. Pauzeer wanneer iets te veel wordt en zoek steun bij iemand die je vertrouwt. Neem bij zorgen over je psychische gezondheid contact op met je huisarts of een gekwalificeerde hulpverlener.

Dit werkboek is met zorg samengesteld. De auteur en uitgever kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor de manier waarop de informatie en oefeningen worden toegepast.

Welkom

Je hebt dit werkboek geopend omdat je wilt stilstaan bij jezelf en bij wat je nodig hebt om verder te kunnen.

Na een moeilijke periode kun je merken dat je sneller gespannen bent, aan jezelf twijfelt of niet goed meer weet waar jouw grens ligt. Je bent zo lang bezig geweest met volhouden, aanpassen of reageren op wat er om je heen gebeurde, dat je jezelf onderweg bent kwijtgeraakt.

In dit werkboek neem ik je stap voor stap mee. Je kijkt naar wat je hebt meegemaakt en naar de invloed die dat nu nog op je heeft. Je leert gevoelens en patronen herkennen, ontdekt wat jouw grenzen aangeven en onderzoekt wat jou rust, kracht en vertrouwen geeft.

Je hoeft niet alles in één keer te begrijpen of op te lossen. Je hoeft ook niet meer op te schrijven dan op dat moment goed voor je voelt. Sommige vragen geven direct inzicht. Andere vragen hebben tijd nodig of raken iets waarvoor je eerst ruimte wilt maken.

Gebruik dit werkboek op jouw manier en in jouw tempo. Sla een oefening over wanneer die niet goed voelt en kom erop terug wanneer jij daar klaar voor bent.

Je hoeft jezelf niet opnieuw uit te vinden.

Je mag jezelf stap voor stap weer leren opmerken.

Waarom ik dit werkboek maakte

Ik weet hoe het voelt om jezelf kwijt te raken in moeilijke relaties en situaties. Om steeds je best te doen, je aan te passen en rekening te houden met anderen, terwijl je ondertussen steeds verder van jezelf verwijderd raakt.

Ook wanneer een moeilijke periode voorbij is, kunnen de gevolgen nog lang merkbaar blijven. Je kunt aan jezelf blijven twijfelen, alert zijn op de stemming van anderen of pas achteraf voelen dat iets te veel voor je was.

Tijdens mijn eigen herstel en therapie ontdekte ik dat terugkeren naar jezelf niet gebeurt door één groot inzicht. Het zit juist in kleine momenten: herkennen wat je voelt, begrijpen waar een reactie vandaan komt, opmerken wat je nodig hebt en stap voor stap andere keuzes leren maken.

Vanuit die ervaring is Innerleaf ontstaan. Een plek voor herkenning, rust en praktische stappen die je helpen om jezelf weer eerder op te merken.

In dit werkboek deel ik vragen en oefeningen die mij hebben geholpen om stil te staan bij wat er was, patronen te herkennen en opnieuw vertrouwen op te bouwen. Je hoeft niet alles op dezelfde manier te doen. Gebruik wat bij jou past en laat liggen wat je op dit moment niet nodig hebt.

Ik sta niet boven je met alle antwoorden. Ik loop een stukje met je mee terwijl jij ontdekt wat voor jou klopt.

Liefs Esther

Hoe je dit werkboek gebruikt

De stappen in dit werkboek bouwen op elkaar voort, maar er is geen vast tempo waarin je ze moet doorlopen. Neem de tijd die jij nodig hebt en pauzeer wanneer een oefening meer van je vraagt dan je op dat moment kunt geven.

Een paar richtlijnen

- Kies een moment waarop je niet direct weer door hoeft.
- Lees een vraag eerst rustig voordat je gaat schrijven.
- Schrijf alleen op wat voor jou helpend voelt. Een paar woorden kunnen genoeg zijn.
- Merk op wat er tijdens een oefening in je lichaam gebeurt.
- Pauzeer wanneer je spanning oploopt of je aandacht wegvalt.
- Sla een vraag over wanneer die op dat moment niet goed voelt.
- Kom later terug bij een oefening als je merkt dat je er opnieuw naar wilt kijken.

Je antwoorden hoeven niet mooi, volledig of logisch te zijn. Dit werkboek is niet bedoeld om het goed te doen. Het helpt je om aandacht te geven aan wat je voelt, denkt en nodig hebt.

Vraag jezelf voordat je begint kort af:

Heb ik nu voldoende tijd en ruimte?

Wat heb ik nodig om me veilig en rustig te voelen?

Wat kan ik na deze oefening doen om weer even te ontspannen?

Iedere keer dat je bewust bij jezelf stilstaat, zet je een stap.

Stap voor stap dichterbij jezelf

Stap 1 – Stilstaan bij wat er is gebeurd

Stap 2 – Herkennen wat je voelt

Stap 3 – Ontdekken waar je grenzen liggen

Stap 4 – Zorgen voor wat jij nodig hebt

Stap 5 – Begrijpen welke patronen je beschermen

Stap 6 – Rust vinden in het nu

Stap 7 – Zien waar jouw kracht ligt

Stap 8 – Vooruitkijken naar wat jij wilt

Stap 9 – Terugkijken en afronden