Ruimte voor jezelf

Een persoonlijke reis naar meer ruimte in je dagelijks leven.

Voelen, herkennen en groeien

Esther van Duuren

Innerleaf

Colofon

Ruimte voor jezelf
Een persoonlijke reis naar meer ruimte in je dagelijks leven.
Tekst en concept: Esther van Duuren
Uitgegeven onder: Innerleaf by Esther
Eerste uitgave: 2026
ISBN: 9789465549934
Website: www.innerleafbyesther.nl

© 2026 Esther van Duuren

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur worden verveelvoudigd, 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 voelt dat er te weinig ruimte overblijft voor jou.

Misschien ben je veel bezig met wat er moet, met wat anderen van je vragen of met alles wat je nog wilt regelen. Je gaat door, vangt van alles op en probeert het zo goed mogelijk te doen. Ondertussen schuiven jouw eigen behoeften, wensen of grenzen steeds een stukje naar achteren.

Soms merk je pas achteraf dat het eigenlijk te veel was. Of dat je alweer automatisch ja hebt gezegd, terwijl je eigenlijk rust, tijd of duidelijkheid nodig had. Misschien weet je ergens wel dat het anders moet, maar vind je het lastig om die ruimte ook echt te nemen.

In dit werkboek neem ik je stap voor stap mee. Je onderzoekt waar jouw tijd, aandacht en energie naartoe gaan, wat jou belemmert om ruimte in te nemen en wat jij nodig hebt om meer plek voor jezelf te maken in je dagelijks leven.

Je hoeft niet meteen grote veranderingen te maken. Het begint met opmerken. Met eerlijk kijken naar wat er nu is, wat er in jou gebeurt en waar jij meer ruimte voor verlangt.

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

Je hoeft niet alles anders te doen om meer ruimte voor jezelf te voelen.

Je mag stap voor stap ontdekken dat jouw plek óók meetelt.

Waarom ik dit werkboek maakte

Ik weet hoe gemakkelijk het is om jezelf steeds op de laatste plaats te zetten. Om voor anderen te zorgen, alles te regelen en ondertussen weinig aandacht te hebben voor wat je zelf eigenlijk wilt of nodig hebt.

Vaak gebeurt het ongemerkt, in kleine momenten. Je zegt toch weer ja, stelt je eigen plannen uit of gaat door terwijl je moe bent. Voor je het weet, is de dag voorbij en ben je nauwelijks aan jezelf toegekomen.

Ik heb geleerd dat ruimte voor jezelf niet alleen gaat over vrije tijd. Het gaat ook over wat je jezelf toestaat. Je eigen wensen serieus nemen, keuzes durven maken en soms iets laten liggen omdat jij iets anders nodig hebt. Ook jouw tijd en energie zijn belangrijk.

Vanuit die gedachte is dit werkboek ontstaan. Om je te helpen ontdekken waar jouw ruimte blijft en hoe je stap voor stap meer plek voor jezelf kunt maken.

In dit werkboek vind je vragen en oefeningen die je helpen om bewuster naar je dagelijks leven te kijken. Je ontdekt wat je graag anders wilt en welke kleine veranderingen daarbij passen. Je hoeft niet alles tegelijk te doen. Kies wat voor jou goed voelt.

Ik heb niet alle antwoorden. Ik loop een stukje met je mee terwijl jij ontdekt wat voor jou belangrijk is.

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 meer ruimte voor jezelf

Stap 1 – Hoeveel ruimte is er voor jou?

Stap 2 – Wat vraagt jouw aandacht?

Stap 3 – Wat schuif jij steeds voor je uit?

Stap 4 – Wat houdt je tegen?

Stap 5 – Wat mag er anders?

Stap 6 – Ruimte maken in kleine stappen

Stap 7 – Ruimte voor wat jou blij maakt

Stap 8 – Je eigen ruimte behouden

Stap 9 – Terugkijken en afronden