TERUG NAAR JEZELF

Een klein werkboekje voor meer rust, bewustwording en innerlijke kracht

Een moment voor jou

In de drukte van alledag kun je ongemerkt voorbijgaan aan wat jij voelt, nodig hebt of eigenlijk wilt. Misschien ben je veel bezig met anderen, houd je rekening met verwachtingen of ga je maar door terwijl je lichaam om rust vraagt.

Dit werkboekje helpt je om even stil te staan. De vragen nodigen je uit om bewuster te worden van je grenzen, je energie en je behoeften. De KI-oefening helpt je om je aandacht bewust naar je onderbuik te brengen en vanuit die plek rustiger en steviger aanwezig te zijn.

Je hoeft niet alle vragen achter elkaar te beantwoorden. Neem de tijd, schrijf op wat in je opkomt en wees mild voor jezelf. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Ontdek Jezelf en Groei

Holistic Therapy • Energetic Healing • Coaching



1. Even bij jezelf inchecken

We staan vaak automatisch aan: we denken vooruit, regelen dingen en reageren op wat anderen van ons vragen. Daardoor kun je het contact verliezen met wat er vanbinnen bij jou speelt. Door bewust even stil te staan, geef je jezelf de ruimte om op te merken hoe het écht met je gaat. Dat is een eerste stap om beter voor jezelf te zorgen.

Neem een paar rustige ademhalingen en voel even hoe je erbij zit.

Hoe voel ik me op dit moment, lichamelijk en emotioneel?

Denk niet alleen aan hoe je vindt dat het zou moeten gaan. Merk op wat je daadwerkelijk ervaart.

.....

.....

Wat vraagt op dit moment mijn aandacht?

Misschien is er iets dat je steeds uitstelt, iets waar je over piekert of een gevoel dat je nog weinig ruimte hebt gegeven.

.....

.....

Wat heb ik vandaag nodig?

Door deze vraag te stellen, verleg je je aandacht van alles wat moet naar wat jou kan ondersteunen. Soms is dat rust, hulp, beweging of juist een grens.

.....

.....

2. Grenzen voelen en aangeven

Je grenzen bewaken begint bij het herkennen ervan. Soms merk je pas achteraf dat iets te veel was, bijvoorbeeld omdat je moe, gespannen of geïrriteerd raakt. Door terug te kijken naar situaties waarin je over je grens ging, kun je signalen eerder leren herkennen. Zo ontstaat er meer ruimte om een keuze te maken die bij jou past.

In welke situaties zeg ik ja, terwijl ik eigenlijk nee voel?

Sta eens stil bij wat je op dat moment tegenhoudt om eerlijk te zijn over wat je wilt.

.....

.....

Waaraan merk ik in mijn lichaam dat iets te veel voor me wordt?

Denk aan signalen zoals spanning, een hoge ademhaling, onrust, vermoeidheid of de behoefte om je terug te trekken.

.....

.....

Welke grens zou ik wat duidelijker mogen aangeven?

Kies iets kleins en concreets. Een grens hoeft niet hard of boos te zijn; je mag rustig aangeven wat wel en niet voor jou werkt.

.....



3. Energie en rust

Niet alles vraagt evenveel van je. Sommige activiteiten en contacten geven energie, andere kosten energie. Als je daar weinig bij stilstaat, kun je ongemerkt te lang doorgaan. Door zicht te krijgen op wat jou voedt en wat je uitput, kun je bewustere keuzes maken en je energie beter verdelen.

Wat of wie geeft mij energie?

Denk aan mensen, plekken, activiteiten of momenten waarop je je prettig, levendig of ontspannen voelt.

.....
.....

Wat kost mij op dit moment meer energie dan ik zou willen?

Kijk zonder oordeel naar verplichtingen, gewoontes of situaties die veel van je vragen. Alleen al herkennen kan inzicht geven.

.....
.....

Waar kan ik deze week wat meer ruimte of rust creëren?

Maak het haalbaar. Misschien kun je iets schrappen, hulp vragen, een pauze nemen of een moment voor jezelf beschermen.

.....
.....

Wat mag ik van mezelf loslaten of minder belangrijk maken?

Deze vraag helpt je onderzoeken of je jezelf misschien verwachtingen oplegt die niet allemaal nodig zijn.

.....
.....

4. Wat heb ik werkelijk nodig?

We weten vaak goed wat anderen nodig hebben of wat er van ons verwacht wordt. Maar wat heb jij zelf nodig? Door daar eerlijk bij stil te staan, maak je contact met je eigen wensen en behoeften. Je hoeft ze niet meteen allemaal te vervullen. Het begint met ze serieus nemen.

Als ik eerlijk naar mezelf luister, verlang ik naar…

Laat het antwoord komen zonder het direct praktisch of haalbaar te maken.

.....
.....

Wat zou ik doen als ik mezelf daarin serieus neem?

Onderzoek welke keuze of verandering daarbij zou passen, hoe klein ook.

.....
.....

Welke kleine stap kan ik vandaag zetten?

Een kleine stap die je echt uitvoert, kan meer betekenen dan een groot plan dat blijft liggen.



5. De KI-oefening: adem naar je onderbuik

Het KI-punt bevindt zich in je onderbuik, ongeveer twee vingerbreedtes onder je navel. Binnen oosterse tradities wordt deze plek gezien als een centrum van levensenergie en innerlijke kracht. Je kunt het ervaren als een plek waar je je aandacht verzamelt en weer contact maakt met je eigen basis.

Door je handen op je onderbuik te leggen en rustig naar dit punt toe te ademen, richt je je aandacht bewust op je lichaam. Je hoeft niet langer mee te gaan in iedere gedachte of emotie die door je hoofd gaat. Je laat je gedachten en energie als het ware langzaam naar beneden zakken, richting je KI-punt. Zo oefen je om meer vanuit rust en je eigen centrum aanwezig te zijn.

Waarom deze oefening regelmatig doen?

Wanneer je deze oefening regelmatig herhaalt, neem je bewust een moment om te vertragen, te aarden en je aandacht terug te brengen naar jezelf. Je kunt merken dat je je rustiger, meer gegrond en steviger in je schoenen voelt staan. Het is een eenvoudige manier om contact te maken met je innerlijke kracht en om niet alleen vanuit je hoofd, maar ook vanuit je gevoel en lichaam aanwezig te zijn.

Zo doe je de oefening

1. Ga ontspannen zitten of staan. Zet beide voeten stevig op de grond, zodat je het contact met de aarde goed kunt voelen.

2. Leg **beide handen** op je onderbuik, ongeveer twee vingerbreedtes onder je navel. Breng je aandacht naar deze plek: jouw KI-punt.

3. Adem rustig in en richt je ademhaling naar je onderbuik, naar je KI-punt toe. Voel hoe je buik zachtjes meebeweegt onder je handen.

4. Adem rustig weer uit. Laat je adem vanzelf gaan en houd je aandacht bij het KI-punt.

5. Herhaal dit een aantal keer. Terwijl je in- en uitademt, laat je al je gedachten en energie langzaam naar beneden zakken, richting je KI-punt. Je hoeft niets weg te duwen; breng je aandacht steeds rustig terug naar deze plek.

6. Voel je voeten stevig op de grond en blijf nog even met je aandacht bij je onderbuik. Merk op hoe je je voelt voordat je verdergaat met je dag.

Je kunt deze oefening 's ochtends doen om je dag vanuit je eigen kracht te beginnen, tussendoor wanneer je merkt dat je veel in je hoofd zit, of 's avonds om bewust tot rust te komen. Een paar rustige ademhalingen kunnen al een waardevol moment voor jezelf zijn.

Wat merk ik op als ik mijn aandacht naar mijn KI-punt breng en daar naartoe adem?

.....

.....

6. Mijn kleine afspraak met mezelf

Inzicht krijgt meer betekenis wanneer je het kunt vertalen naar iets wat je in je dagelijks leven wilt proberen. Kies daarom één kleine, haalbare stap. Niet vanuit moeten, maar vanuit de wens om goed voor jezelf te zorgen.

Deze week geef ik mezelf wat meer ruimte door…

.....
.....
.....

Wanneer ga ik dit doen?

.....

Wat kan mij helpen om dit vol te houden?

Denk aan een herinnering, steun van iemand, een vast moment of het bewust kleiner maken van je voornemen.

.....
.....

Je hoeft niet alles vandaag te veranderen. Soms begint groei met even stilstaan, voelen en luisteren naar wat jij nodig hebt.

Dankjewel dat je dit moment voor jezelf hebt genomen.

Liefs,
Mariëtte
Ontdek Jezelf en Groei

Dit werkboekje is bedoeld als uitnodiging tot zelfreflectie en ontspanning. Het vervangt geen medische of psychologische behandeling.

Wil je verder aan jezelf werken?

Misschien heeft dit werkboekje je nieuwe inzichten gegeven of voel je dat je behoefte hebt aan meer rust, balans en innerlijke kracht. Je hoeft dat niet alleen te doen. In mijn **Transformatietraject van vijf maanden** begeleid ik je op een manier die aansluit bij jou en wat je nodig hebt. We kunnen werken met coaching, energetische healing en sjamanistische healing. Ook spiegelen met honden kan, wanneer dat passend is, onderdeel zijn van de begeleiding. Wil je ontdekken of mijn manier van werken bij je past? Je bent van harte welkom voor een **vrijblijvend kennismakingsgesprek** of om meer informatie te vragen. Op mijn website lees je meer over mijn werkwijze en aanbod.

