



ROOTS & RELEASE

PROGRAMMA
WERKBOEK



WONDERLIJK LEVEN | SYLVANA VAN DIJK



WELKOM!



Lieve vrouw, welkom bij ROOTS & RELEASE!

Wat prachtig dat je deze reis naar jezelf hebt gekozen. Dit is een pad van thuiskomen in jouw eigen energie, van diep verankeren in jezelf en je Hogere Zelf.

Hier mag je loslaten wat niet meer dient en ruimte maken voor jouw pure essentie.

In de komende weken gaan we samen een transformerende reis maken. Een reis waarin je oude lagen doorvoelt en loslaat, je energie zuivert en jouw verbinding met de Bron verdiept. Jij bent hier niet zomaar, je ziel heeft je hier gebracht, op het juiste moment.

Weet dat je gedragen wordt, niet alleen door de begeleiding en de sessies, maar ook door een veld van liefde en licht waarin jouw groei en heling centraal staan. Je bent precies goed zoals je bent, en alles wat je tegenkomt in dit proces is er met een reden.

Sta jezelf toe om te ontvangen. Sta jezelf toe om te herinneren wie je werkelijk bent.

In dit werkboek vind je de theoretische ondersteuning van het programma en vind je elke week een opdracht.

Ik wens je veel succes komende weken en kijk er enorm naar uit om deze reis met je te maken!

Liefs,

Sylvana van Dijk





MODULE 1: VERANKERING IN LICHT & AARDE

Thuiskomen in jezelf en de flow activeren

In deze eerste module maak je verbinding met je Hogere Zelf via de Centrale Zon en veranker je jouw energie stevig in de aarde. Dit is de basis van jouw transformatie: stevig staan én openstaan voor de hoogste lichtfrequenties. Je leert hoe je in de flow kunt blijven en hoe je jezelf afstemt op de energie van moeiteloos ontvangen en loslaten.

Wat is jouw Hogere Zelf?

Je Hogere Zelf is de meest pure, stralende versie van jou—je essentie, vrij van angst, conditioneringen en beperkingen. Het is het deel van jou dat verbonden is met de Bron, met de universele wijsheid en onvoorwaardelijke liefde. Jouw Hogere Zelf is ook een deel van jouw Ziel. Waar jouw Ziel ervaringen opslaat en ook emoties en pijn kent is jouw Hogere Zelf daar helemaal vrij van.

Terwijl je menselijke zelf zich beweegt door ervaringen, emoties en lessen, blijft je Hogere Zelf altijd in een staat van helderheid, waarheid en licht. Het is jouw innerlijke gids, de stem die je intuïtief leidt, die weet wie je werkelijk bent en waarom je hier bent. Jouw Hogere Zelf voelt pijn niet, maar kan hier wel empathie voor opbrengen en zal jou altijd liefdevol ondersteunen.

Je Hogere Zelf communiceert met je via intuïtie, ingevingen en synchroniciteiten. Hoe meer je je energie opschoont en afstemt op hogere frequenties, hoe dieper je deze verbinding ervaart.

Door je te verbinden met je Hogere Zelf, stap je in je ware kracht. Je herinnert je wie je bent buiten de verhalen en grenzen van het ego (jouw kleine zelf). Dit brengt niet alleen diepe innerlijke rust, maar opent ook de poort naar creatie, manifestatie en een moeiteloos leven in flow.

Wanneer je werkt met de energie van de Centrale Zon, activeer je de lichtcodes en wijsheid van je Hogere Zelf. Je wordt steeds meer een belichaming van deze hogere frequenties in je dagelijks leven.





Wat is de Centrale Zon?

De Centrale Zon wordt beschouwd als een soort kosmisch hart dat pure levensenergie, liefde en wijsheid uitstraalt naar alle dimensies en wezens. Het is niet per se een fysieke zon, maar eerder een metaforisch en energetisch concept dat verwijst naar de oorsprong van alle bestaan.

De Centrale Zon is een concept dat in spirituele en esoterische tradities wordt gebruikt om een bron van goddelijk licht, bewustzijn en energie te beschrijven. Het wordt vaak gezien als het kosmische hart van het universum, van waaruit alle leven en creatie voortkomen.

Afstemmen op de Centrale Zon kan een diepgaande invloed hebben op je energie, bewustzijn en spirituele groei. Het wordt vaak gezien als een manier om je frequentie te verhogen en dieper in contact te komen met je Hogere Zelf.

Ook helpt verbinden met de Centrale met het activeren van je DNA (lichtcodes & bewustzijnsexpansie).

Ons DNA bevat niet alleen fysieke informatie, maar ook energetische blauwdrukken die verbonden zijn met ons hogere potentieel. De Centrale Zon wordt gezien als een poort waarlangs lichtcodes en nieuwe frequenties naar de aarde komen, die ons DNA kunnen activeren.

Wanneer je werkt met de Centrale Zon:

- Wordt het makkelijker om heldere intuïtieve boodschappen te ontvangen.
- Voel je een sterkere innerlijke leiding en vertrouwen in je zielspad.
- Ontwikkel je een dieper gevoel van overgave en eenheid met het universum.

Verbinden met de Aarde.

De Aarde is niet alleen een planeet, maar een levend wezen met een eigen ziel: Moeder Aarde. Haar energie is liefdevol, bewust en doordrenkt van oeroude wijsheid. Ze helpt je om te landen in je lichaam en aanwezig te zijn in het hier en nu.

Als je goed gegrond bent, voel je je rustiger, helderder en minder beïnvloedbaar. In de Aarde kunnen wij ook spanning en oude energie loslaten, dit doen we via ons stuitgebied, onze voeten en Aardesterchakra.

Ze helpt je loslaten wat niet meer bij je hoort, en ontvangen wat je nodig hebt.

Hoe meer je verbonden bent met de Aarde, hoe dieper je jezelf voelt. In verbinding met de Aarde ben je thuis – in jezelf.

De Aarde speelt ook een belangrijke rol in het ontvangen van boodschappen van jouw Hogere Zelf, omdat deze esoterische boodschappen via de Aarde 'vertaald' moeten worden voordat wij deze via onze intuïtie kunnen verstaan.





OPDRACHT MODULE 1: JOUW ENERGETISCHE ANKERPUNT

Doel van deze opdracht:

In deze module verbind je je met de Aarde en de Centrale Zon. Je ontvangt een flow-meditatie en een healing op je Aardster- en Zielensterchakra. Maar hoe voelt energie eigenlijk voor j^ou? In deze opdracht ga je bewust je eigen energieveld observeren en ervaren wat deze activiteiten met je doen.

Wat je gaat doen:

Je houdt de komende 7 dagen een kort dagboek bij over jouw energetische staat. Dit helpt je om te voelen wanneer je goed gegrond bent en wanneer je juist omhoog 'schiet' in energie.

Stap 1: Dagelijkse Energiescan (5 min per dag)

Iedere ochtend neem je 5 minuten de tijd om je energie waar te nemen. Je kunt dit doen zittend of liggend met je ogen dicht. Schrijf daarna kort op wat je voelt.

Sluit je ogen en voel:

- Hoe voel ik me lichamelijk? Licht, zwaar, moe, energiek?
- Waar zit mijn energie vandaag? In mijn hoofd, borst, buik, voeten?
- Voel ik me gegrond en verbonden met de Aarde? Of juist 'zwevend' en afwezig?
- Voel ik me verbonden met mijn Hogere Zelf en de Centrale Zon?
- Welke kleuren, beelden of sensaties komen op in mijn lichaam?

Noteer in je journal, volgens dit eenvoudige dagboekformat:

Dag __:

- Mijn energie voelt vandaag: (bijv. zwaar, licht, gejaagd, ontspannen)
- Waar zit mijn energie het meest? (bijv. hoofd, hart, buik, voeten)
- Mijn verbinding met de Aarde voelt: Sterk / Zwak / Niet voelbaar
- Mijn verbinding met de Centrale Zon voelt: Sterk / Zwak / Niet voelbaar
- Kleur(en) of beelden die ik waarnam:
- Extra inzichten of emoties:





Stap 2: Na de Flow-Meditatie & Healing

Na het doen van de flow-meditatie herhaal je je energiescan en schrijf je op:

- Wat is er veranderd in mijn energie?
- Voel ik een sterkere verbinding met mijn Aardester en Zielenster?
- Zijn er specifieke inzichten of gevoelens die omhoog komen?
- Welke beelden of kleuren heb ik ervaren?

Let op hoe je energie zich over de dagen heen verandert en verdiept.

Stap 3: De Boodschap van jouw Hogere Zelf

Aan het einde van de week (of eerder als jij dit leuk vindt!) neem je een moment om in stilte te zitten en te verbinden met je Hogere Zelf. Gebruik hiervoor de videoles uit module 1. Eventueel kun je vooraf de flow-meditatie doen om het contact te versterken.

Stel jezelf de volgende vragen:

“Wat is de ”JA” van mijn Hogere Zelf?” Let op de sensaties in jouw lichaam, een beeld of gevoel. Noteer wat je observeert in jouw dagboek.

Nu ga je hetzelfde door voor nee. “Wat is de “NEE” van mijn Hogere Zelf?” Noteer hoe jij de nee ervaart.

Nu wil ik je uitnodigen om regelmatig vragen aan jouw Hogere Zelf te stellen waarvan de uitkomst voor jou niet dermate belangrijk is. Bijv bij een keuze over wel of niet iets eten, kleding die je uitkiest etc. Hoe vaker je dit doet, hoe sterker de connectie zal worden.

Als dit op een gegeven moment goed lukt en jij de taal van jouw Hogere Zelf leert verstaan kun je ook de leiding van jouw Hogere Zelf gaan gebruiken bij belangrijke zaken. Ook is het fijn om in de ochtend als je net wakker wordt meteen te verbinden met jouw Hogere Zelf en te vragen welk inzicht je voor deze dag mag ontvangen.

Bonus: Reflectiemoment met de Groep

Wil je jouw ervaring delen? Dit kan in de community groep of deel tijdens de volgende live-sessie hoe jouw energie de afgelopen week is veranderd.





MODULE 2: DE REIS NAAR JE WORTELS

Bewustwording en heling van transgenerationeel trauma

De eerste stap naar heling is bewustwording. Het begint bij het erkennen dat er pijn bestaat, zowel in jezelf als in je familiegeschiedenis. Dit betekent het loslaten van schuldgevoelens en schaamte en het begrijpen dat trauma niet jouw schuld is, maar wel jouw verantwoordelijkheid om te helen.

Het is in de eerste plaats het besef dat het leven ons cadeautjes geeft in de vorm van pijn, verdriet of angst. Dit zijn namelijk kansen tot heling, fluisteringen van een eerdere pijn die nu terugkomt in jouw leven in een andere vorm, zodat jij het opnieuw aan mag kijken om de pijn nu eindelijk los te kunnen laten. Dit vraagt om moed en doorzettingsvermogen. Maar als jij hier nu bent en dit leest, kun je ervan uitgaan dat dit ebook bij jou terecht gekomen is omdat juist jij de schakel mag zijn die het familietrauma zal doorbreken dat al generatie op generatie doorgegeven wordt. Als jij daartoe besluit kan dit eindigen bij jou!

Wat is transgenerationeel trauma?

Soms dragen we een verdriet met ons mee dat niet van ons lijkt te zijn. Het voelt als een vage aanwezigheid, een onverklaarbare zwaarte die ons beïnvloedt op manieren die we niet volledig begrijpen. Misschien merk je het wanneer je reageert op iets kleins met een onverwachte intensiteit, of wanneer je je in relaties steeds in dezelfde patronen vastloopt. Wat je voelt, is niet altijd alleen van jou. Het kan een echo zijn van wat anderen vóór jou hebben meegemaakt.

Transgenerationeel trauma is het fenomeen waarbij trauma en onverwerkte emoties van de ene generatie op de andere worden doorgegeven. Alle onverwerkte trauma wordt gedragsmatig, emotioneel, energetisch en zelfs genetisch doorgegeven naar de volgende generatie.





Opdracht Module 2: Doe de checklist!

Veel van onze overtuigingen, angsten en gedragingen komen niet alleen uit onze eigen ervaringen, maar worden onbewust doorgegeven vanuit onze familielijn. We herkennen het vaak niet als transgenerationeel trauma, maar als iets van onszelf, dat is heel verwarrend! Daarom is het zo goed om je hier bewust van te worden. Beantwoord de volgende vragen met JA of NEE om te ontdekken of jij transgenerationeel trauma meedraagt. Zet een vinkje voor elke JA. Onderaan de checklist vind je de uitslag.

EMOTIONELE PATRONEN

- ☐ Voel je je vaak verantwoordelijk voor het geluk of welzijn van anderen?
- ☐ Heb je moeite met het uiten van je emoties, omdat je geleerd hebt om “sterk” te zijn?
- ☐ Ervaar je schuldgevoelens als je je eigen pad kiest, los van familieverwachtingen?
- ☐ Heb je regelmatig het gevoel dat je “niet goed genoeg” bent, hoe hard je ook je best doet?

GEDRAGS- EN DENKPATRONEN

- ☐ Herken je bij jezelf patronen zoals perfectionisme, pleasegedrag of zelfopoffering?
- ☐ Heb je het gevoel dat je altijd hard moet werken om iets te verdienen?
- ☐ Voel je je schuldig of ongemakkelijk als je rust neemt of geniet van succes?
- ☐ Merk je dat je onbewust bepaalde keuzes maakt om te voldoen aan familieverwachtingen?

RELATIEPATRONEN

- ☐ Trek je steeds dezelfde ongezonde of moeilijke relaties aan?
- ☐ Voel je angst om een diepe, echte verbinding met anderen aan te gaan?
- ☐ Heb je moeite om je grenzen te bewaken in relaties met familie of geliefden?

PATRONEN IN HET MOEDERSCHAP

- ☐ Heb je het gevoel dat jij je “moet opofferen” voor jouw kinderen?
- ☐ Voel je een onverklaarbare angst om je kind te verliezen of niet goed genoeg te zijn als moeder?
- ☐ Herken je reacties bij jezelf die lijken op hoe jouw ouders met stress omgingen?
- ☐ Heb je patronen van schuldgevoel, perfectionisme of constante alertheid m.b.t. het moederschap?





OVERIGE SIGNALEN

- ☐ Heb je vaak onverklaarbare angsten, spanning of stress?
- ☐ Ervaar je een diepe, onverklaarbare emotionele pijn die niet direct uit je eigen ervaringen lijkt te komen?
- ☐ Heb je het gevoel dat je een emotionele last draagt die niet van jou is?

UITSLAG: Wat betekenen de antwoorden?

- 0 - 5 keer 'ja' → Je draagt waarschijnlijk geen zware transgenerationele belasting, maar mogelijk zijn er enkele subtiele patronen die je bewuster mag onderzoeken.
- 6 - 10 keer 'ja' → Er zijn duidelijke signalen dat je transgenerationeel trauma meedraagt. Bewustwording is de eerste stap, en er is veel mogelijk om deze patronen te doorbreken!
- 11+ keer 'ja' → Je draagt een diepe energetische last vanuit je familielijn. Dit kan zich op veel niveaus uiten in je leven. Het is tijd om deze patronen bewust te helen en jezelf vrij te maken!



Bonusopdracht: Reflectiemoment met de Groep

Wil je jouw uitslag delen in de groep? Voel je vrij, er is niets om je voor te schamen, we doen dit samen.





MODULE 3: VAN HERHALING NAAR HEELHEID

Doorzie je familiescripts, omarm je innerlijk kind, en stap in het bewustzijn van je Ziel.

Het ontstaan van je innerlijk kind

Je innerlijk kind is niet zomaar een herinnering aan je jeugd, maar een levend deel van jou dat vandaag de dag nog steeds invloed heeft op hoe je je voelt, denkt en handelt. In de eerste zeven levensjaren neem je als kind alles op als waarheid — over jezelf, over liefde, over veiligheid. Je vormt overtuigingen op basis van hoe je gezien, aangeraakt, getroost of afgewezen wordt.

Deze innerlijke ‘blauwdruk’ gaat vaak onbewust je volwassen leven bepalen, totdat je bewust wordt van het kind in jou dat zich nog steeds wil laten horen.

Je innerlijk kind leeft in jou als de bewaker van je vroegste ervaringen, overtuigingen en on vervulde behoeften. Jouw taak is om haar een stem te geven. Te herkennen in jezelf wanneer zij jou roept en haar dan te zien en naar haar te luisteren. Dit is een prachtige wijze om jezelf te helen, jezelf lief te hebben, zoals alleen jij dat jezelf kunt geven.

Familiescripts en herhaling

Patronen die je vandaag tegenkomt, zijn vaak echo's van je familiesysteem, zoals in module 2 behandeld is.

We worden geboren in een gezin dat op zielsniveau is gekozen. Niet omdat het perfect is, maar omdat het ons precies datgene spiegelt wat we mogen helen, leren en transformeren. In jouw familiesysteem zijn er onbewuste overtuigingen, gedragingen en rollen die generaties lang worden doorgegeven — vaak zonder dat iemand zich ervan bewust is.

Je innerlijk kind past zich aan dit systeem aan om erbij te horen. En juist die aanpassing zorgt er later voor dat je je verwijderd voelt van wie je werkelijk bent.

Door zicht te krijgen op deze familiescripts, zoals we in de vorige module gedaan hebben open je de weg naar heling. Wat ooit nodig was om te overleven, mag nu getransformeerd worden naar liefdevol bewustzijn.





De emotionele laag ontgrendelen

Emoties zijn de taal van je innerlijk kind. Ze wijzen je de weg naar onverwerkte pijn én naar bevrijding.

Vaak is je innerlijk kind niet alleen vergeten, maar ook genegeerd in haar emoties. Je leerde je gevoelens te onderdrukken, weg te lachen, of je ervoor te schamen. Maar emoties zijn energie — ze willen gevoeld worden om vrij te kunnen stromen.

Wanneer je een situatie vandaag als ‘heftig’ of ‘pijnlijk’ ervaart, dan is de kans groot dat het je innerlijk kind is dat zich opnieuw geraakt voelt. De emotie is dan niet van nu, maar van toen. Dit is de trigger, om jou te herinneren dat er nog iets te helen valt.

Deze week mag je je dus extra bewust zijn van deze triggers. Kom je er eentje tegen? Doorvoel deze dan eerst goed, neem er de tijd voor om de emotie te laten stromen. Daarna kun je met de trigger-analyse-tool (bijlage 1) en vergiffeniswerk zelf de stappen naar heling gaan zetten. Een prachtige combinatie van Body, Mind & Soulwerk!

Van overleving naar aanwezigheid

Je bent niet langer het kind dat moet overleven. Jij mag nu het veilige anker zijn voor je innerlijk kind.

Zodra je bewust gaat waarnemen wat er in jou gebeurt, ontstaat er ruimte. Ruimte tussen het voelen en het reageren. Je stapt uit de overlevingsmodus en komt in de aanwezigheid van je volwassen Zelf. Hier kun je het kind in jou geven wat het nooit heeft gekregen: erkenning, veiligheid, onvoorwaardelijke liefde.

Vergiffenis wordt dan geen zwakte, maar een daad van kracht. Je vergeeft niet omdat ‘alles oké was’, maar omdat je jezelf niet langer een gevangene wilt laten zijn van het verleden.

Je kiest ervoor om jouw verhaal opnieuw te schrijven. Niet vanuit pijn, maar vanuit liefde. De kracht ligt in jou!





VERGIFFENISWERK

De ruimte vrijmaken voor je ware Zelf.

Vergiffenis is een krachtige poort naar innerlijke bevrijding. Niet vanuit het hoofd, maar vanuit het hart. In dit werk nodig ik je uit om een diepere laag te verkennen: jezelf vergeven voor de beperkende overtuigingen die je ooit bent gaan geloven over wie je bent, wat je waard bent, en wat er voor jou mogelijk is.

Deze overtuigingen zijn niet zomaar ontstaan. Ze waren ooit een beschermingsmechanisme. Een manier om jezelf veilig te houden in een wereld die soms overweldigend, onveilig of onvoorspelbaar voelde. Maar nu... nu houden ze je klein. Nu mogen ze zachtjes losgelaten worden.

Vergiffenis betekent niet dat je 'fout' was omdat je deze overtuigingen had. Het betekent dat je erkent dat je jezelf onbewust hebt vastgezet in een verhaal dat niet meer van jou is. En dat je bereid bent om jezelf de liefde, mildheid en vrijheid te schenken die je toen misschien niet kon voelen.

In dit vergiffeniswerk buig je de oude overtuiging om. Niet door strijd, maar door compassie. Je keert terug naar jezelf met zachtheid. Je zegt als het ware tegen je innerlijke kind:

"Het is oké dat je dit bent gaan geloven. Je wist niet beter. Maar nu weet ik beter. En daar vergeef ik ons allebei voor."

Voor het toepassen van vergiffeniswerk mag je onderstaand stappenplan gebruiken of gebruik de meditatie die je in de module vindt.

Vergiffeniswerk is het meest krachtig op het moment dat jij vol in de emotie/pijn zit, nadat een pijnstuk getriggerd is. Dit komt omdat dit HET moment is om te helen, het dient zich tenslotte al aan en je kunt goed bij het gevoel blijven.





VERGIFFENISWERK

Stappenplan om te helen in het moment van verdriet

Stap 1 – Blijf bij je emotie. Laat de emotie er gewoon zijn en voel wat er gevoeld mag worden.

Stap 2 – Wat ben ik gaan geloven over mezelf? Pak eventueel een spiegel. Wat komt er omhoog? Laat het gebeuren. Misschien zie je een beeld van het verleden, weet of voel je het of komt jouw innerlijk kind naar voren. Geef er maar ruimte aan.

Stap 3 - Welke overtuiging hoort hierbij?

Bijvoorbeeld:

- “Ik ben niet goed genoeg.”
- “Ik moet het alleen doen.”
- “Als ik mezelf echt laat zien, word ik afgewezen.”

Bedenk hier meteen de overtuiging bij die je wel wenst.

Stap 4 – Vanuit dit gevoel gaan we naar vergiffenis, leg je hand op je hart en zeg hardop (eventueel in de spiegel):

“Vergeef me voor de overtuiging dat ik ben geloven dat... (vul de overtuiging in).”

“Dankjewel, gelukkig is dat niet de waarheid over jou. De waarheid is dat.. (gewenste overtuiging).

Bijv, “De waarheid is dat je altijd gezien wordt, leeft en bestaat, je bent een kind van het licht.”

Stap 5 – Adem rustig, breng je aandacht naar je lichaam. Luister goed naar de sensaties. Is je lichaam bevrijdt van deze overtuiging? Voelt je lichaam ontspannen? Voel je nog wat zitten? Herhaal bovenstaande stappen dan.

Stap 6. Geef de opdracht aan jouw Hogere Zelf om alles los te laten komen wat nog vast zit aan deze overtuiging en visualiseer of voel dat dit allemaal van je af valt.

Stap 7 – Sluit af met dankbaarheid

Bedank je zelf, je lichaam en je Ziel voor deze ervaring.

Stap 8 - Humor is de gateway naar God, de Bron. Mogelijk kun je er later nog om lachen dat je deze beperkende overtuiging weer even aangenomen had als waarheid. Het kan als een enorme bevrijding voelen als je hier met mededogen naar kunt kijken en misschien zelfs een grapje om kan maken met jezelf. ;)



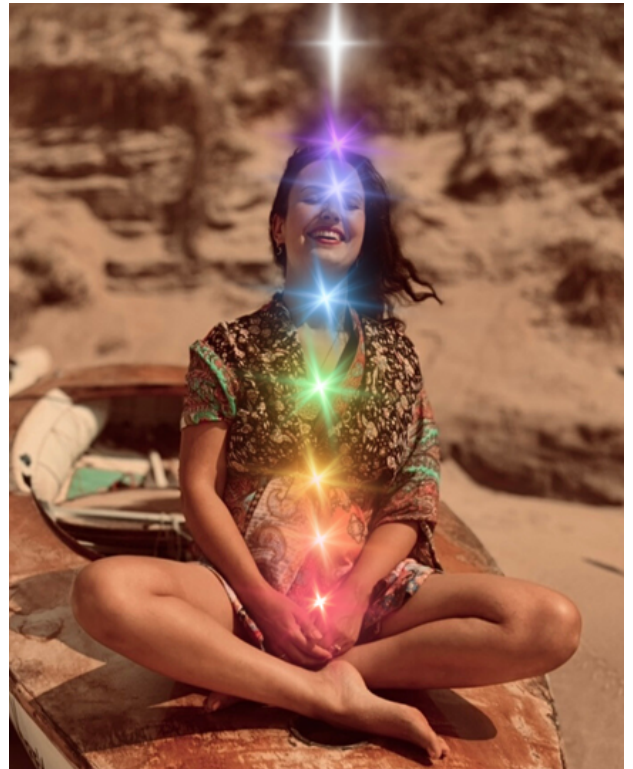


MODULE 4: VUUR VAN BINNENUIT

Activeer jouw innerlijke kracht en eigenwaarde

In deze module staat het derde chakra, het zonnevlechtchakra centraal. Dé plaats van jouw innerlijke kracht en eigenwaarde. Je chakra's zijn de energetische sleutels tot jouw kracht daarom komen ze in deze module uitvoerig aan bod als theoretische ondersteuning.

Het chakrasysteem vindt zijn oorsprong in de oude Indiase traditie, duizenden jaren geleden. Het woord chakra betekent 'wiel' in het Sanskriet en verwijst naar draaiende energiecentra in het lichaam. In yogische en tantrische geschriften worden zeven hoofdchakra's beschreven die langs de wervelkolom liggen, van de wortel tot de kruin. Elk chakra correspondeert met specifieke fysieke, emotionele, mentale en spirituele thema's. Het systeem werd later ook geïntegreerd in boeddhistische en oosterse geneeswijzen.



Jouw chakra's vormen een subtiel maar krachtig systeem in jouw lichaam dat alles beïnvloedt: je emoties, je fysieke gezondheid, je intuïtie, je creativiteit, je zelfvertrouwen én je vermogen om in verbinding te leven met jezelf en het goddelijke. Elk chakra is als een energetisch wiel dat een bepaald aspect van jouw zijn vertegenwoordigt. Jouw chakra's open, gezuiverd en in balans zijn, stroomt jouw levensenergie vrij. Je voelt je krachtig, helder en gegrond. Je bent afgestemd op je intuïtie én durft stappen te zetten in lijn met jouw zielsmissie.

Je leeft dan niet langer vanuit overleving of angst, maar vanuit jouw centrum – jouw essentie.

Bewustwording van je chakra's helpt je om jezelf energetisch te begrijpen én te bevrijden. Het brengt je terug naar jouw kern, waar rust, kracht en liefde al aanwezig zijn.

Daarom werken we in ROOTS & RELEASE diepgaand met deze poorten van transformatie.

Want wanneer jouw energie vrij stroomt, stroom jij ook – en word je de kracht die je diep vanbinnen al bent.





De eerste drie chakra's – wortel, sacraal en zonnevlecht – vormen samen jouw energetische fundament. Ze zijn sterk verbonden met jouw oorsprong, veiligheid en bestaansrecht op aarde. Hier liggen je diepste overlevingsmechanismen, maar ook je kracht om te aarden, te voelen en jezelf te laten zien. Als deze chakra's in balans zijn, voel je je veilig in je lichaam, verbonden met je emoties en stevig in je kracht. Ze helpen je om grenzen te stellen, aanwezig te blijven en vol vertrouwen je plek in te nemen. Een verstoorde basis uit je jeugd of familielijn kan hier nog voelbaar zijn. Daarom is heling op dit niveau essentieel om echt te kunnen rusten in jezelf. Vanuit een stabiele basis kun je omhoog bewegen naar je hart, je waarheid en je ziel. Want zonder wortels, geen groei.

Hieronder vind je uitleg bij elk van de 7 chakra's.

WORTELCHAKRA (MULADHARA)

Locatie: Basis van de wervelkolom

Kleur: Rood

Element: Aarde

Thema's: Veiligheid, aarding, basisvertrouwen, overleving

Bij disbalans: Onveiligheid, angst, controle, niet kunnen landen in je lichaam

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

In module 1 en 2 van het programma staan we stil bij je fundament. Je leert je energetisch gronden, je lichaam bewonen en oude overlevingspatronen loslaten. Dit chakra is ook verbonden met jouw voorouderlijke lijnen. Dit chakra is essentieel voor het thuiskomen in jezelf.

Reflectievragen:

- Wat betekent veiligheid voor mij – fysiek, emotioneel, energetisch?
- Wat heb ik nodig om me écht gedragen te voelen door het leven?
- Waar houd ik nog controle vast uit angst voor instorting?

Energetische oefening:

Ga met blote voeten op de aarde staan, adem diep in door je voeten en visualiseer wortels of een energetisch koord die je verbinden met de kern van Moeder Aarde.





SACRAAL CHAKRA (SVADHISTHANA)

Ook wel heiligbeen chakra genoemd.

Locatie: Onderbuik, net onder de navel

Kleur: Oranje

*Element: Water

Thema's: Gevoel, sensualiteit, creativiteit, stroming, innerlijk kind

Bij disbalans: Emotionele blokkades, moeite met ontvangen, schaamte, gebrek aan plezier

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

In module 3 nodig ik je uit om contact te maken met je innerlijk kind, met je levendigheid en je vermogen om te voelen. Hier ligt de sleutel tot jouw pure levensenergie. Het innerlijk kind is verbonden met jouw sacraal chakra.

Reflectievragen:

- Hoe vrij stroomt mijn gevoel op dit moment?
- Welke emoties laat ik toe – en welke onderdruk ik nog?
- Hoe is mijn relatie met mijn lichaam, plezier en sensualiteit?

Energetische oefening:

Leg je handen op je onderbuik, adem er naartoe en maak kleine cirkelbewegingen met je heupen. Visualiseer oranje licht dat vrij stroomt.

Om jouw intuïtie te versterken en jouw 2e chakra te helen kun je ook het infinitysymbool visualiseren tussen jouw sacraal chakra en jouw hartchakra en hier energie door laten stromen.





ZONNEVLECHTCHAKRA (MANIPURA)

Locatie: Maagstreek

Kleur: Geel

Element: Vuur

Thema's: Wilskracht, zelfvertrouwen, grenzen, autonomie, actie

Bij disbalans: Gebrek aan kracht, faalangst, moeite met grenzen, perfectionisme

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

Module 4 helpt je jouw kracht terug te nemen, je grenzen te voelen en keuzes te maken vanuit jouw waarheid. Dit chakra ondersteunt je om innerlijke leiding te volgen in plaats van externe verwachtingen. Het ego is ook actief in het 4e chakra.

Reflectievragen:

- Wanneer voel ik me krachtig en gecenterd?
- Wat ondermijnt mijn zelfvertrouwen of maakt me klein?
- Hoe duidelijk zijn mijn grenzen – en durf ik ze uit te spreken?

Energetische oefening:

Visualiseer een zon in je maaggebied. Laat deze groter worden met elke ademhaling en voel je innerlijke vuur toenemen.





HARTCHAKRA (ANAHATA)

Locatie: Midden van de borst

Kleur: Groen

Element: Lucht

Thema's: Liefde, verbinding, compassie, vergeving

Bij disbalans: Gesloten hart, bitterheid, moeite met intimiteit, zelfveroordeling

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

Module 5 nodigt je uit om jezelf te openen voor onvoorwaardelijke liefde – in de eerste plaats voor jezelf. Hier vindt diepe heling plaats.

Reflectievragen:

- Wat heeft mijn hart nu het meest nodig?
- Wat houd ik nog achter uit angst voor afwijzing of verlies?
- Kan ik mijzelf liefhebben in mijn volledige mens-zijn?

Energetische oefening:

Leg je handen op je hart en adem langzaam in en uit. Leg je intentie op het in- en uitademen door je hart. Hier hoeft je niets voor te doen, dit gaat puur op intentie. Laat vervolgens jouw hartcentrum bij elke ademhaling uitbreiden, tot jij volledig omhuld bent door jouw hartsenergie.





KEELCHAKRA (VISHUDDHA)

Locatie: Keelgebied

Kleur: Blauw

Element: Ether

Thema's: Expressie, waarheid, communicatie, innerlijke waarheid spreken

Bij disbalans: Slikken van gevoelens, niet durven uitspreken, stemverlies

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

In module 6 ga je meer ruimte geven aan je waarheid. Je leert spreken vanuit je hart, niet vanuit angst. Je expressie wordt een kanaal van bevrijding.

Reflectievragen:

- Wat wil ik écht zeggen, maar hou ik nog in?
- Waar heb ik mezelf klein gehouden om anderen te pleasen?
- Hoe klinkt mijn authentieke stem?

Energetische oefening:

Zing, humm of spreek hardop een waarheid uit. Laat je keel trillen en voelen dat ze ruimte mag innemen. Je kunt ook chanten om jouw keelchakra te openen, zoals de klank: "HAM" (uitgesproken als "haaaam").





DERDE OOG CHAKRA (AJNA)

Locatie: Tussen de wenkbrauwen

Kleur: Indigo

Element: Licht

Thema's: Intuïtie, innerlijk weten, visie, helderheid

Bij disbalans: Twijfel, verwarring, moeite met keuzes maken, disconnectie van intuïtie

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

In module 1 en openen we de poort naar je hogere zelf. Je leert je afstemmen op jouw innerlijk weten en hogere leiding ontvangen.

Reflectievragen:

- Wat weet ik diep vanbinnen, maar durf ik nog niet volledig te volgen?
- Welke tekens of ingevingen krijg ik steeds opnieuw?
- Wat helpt mij om helder te blijven in mijn hoofd en open in mijn hart?

Energetische oefening:

Sluit je ogen en adem naar je voorhoofd. Visualiseer een helder indigo licht dat je verbindt met je 3e oog, laat dit stromen.





KRUINCHAKRA (SAHASRARA)

Locatie: Boven het hoofd

Kleur: Violet of wit

Element: Kosmisch bewustzijn

Thema's: Zielsverbinding, eenheid, spiritueel bewustzijn, overgave

Bij disbalans: Zweven, spirituele bypassing, disconnectie van het lichaam

Verbinding met ROOTS & RELEASE:

In module 1 verbinden we met de Centrale Zon, jouw Ziel en Hogere Zelf. Je leert ontvangen vanuit het Goddelijke én tegelijkertijd gegrond te blijven in je lichaam.

Reflectievragen:

- Wat betekent overgave voor mij?
- Durf ik te vertrouwen op de leiding van mijn ziel?
- Hoe ervaar ik de verbinding tussen hemel en aarde in mezelf?

Energetische oefening:

Visualiseer een stralend wit licht dat vanuit de hemel je kruin binnenkomt en je hele lichaam vult. Laat het je verbinden met je hoogste waarheid.





MODULE 5: LEEF VANUIT JE HART

De weg van Zelfliefde en Innerlijke Vrijheid

Zoals je in vorige module geleerd hebt is het hartchakra het vierde chakra en bevindt zich in het centrum van ons energiesysteem. Het vormt de brug tussen de onderste drie fysieke, aardse chakra's (wortel, sacraal, zonnevlecht) en de bovenste drie spirituele chakra's (keel, derde oog, kruin).

Het is het centrum van liefde, verbinding en heling. We spreken hier over jouw energetische hart, niet jouw fysieke hart.

Een geopend hartchakra zorgt ervoor dat je in staat bent om liefde te geven én te ontvangen. Niet alleen liefde voor anderen, maar vooral ook liefde voor jezelf, omdat dat is waar liefde begint, bij jezelf.

Tussen het hartchakra en het keelchakra – ter hoogte van het borstbeen (thymusklier) bevindt zich nog een chakra, namelijk het Hogere Hartchakra, hieronder vind je nog informatie over dit essentiële chakra voor de weg naar zelfliefde en innerlijke vrijheid.

Het Hogere Hartchakra (Thymuspaleis)

Kleur: Magenta, turquoise of perzikkleurig wit

Element: Licht / Ether

Mantra: Om Mani Padme Hum (Boeddhistische mantra voor mededogen)

Het hogere hartchakra is een subtiel, maar krachtig energiecentrum dat de zetel is van zielsliefde, universeel mededogen en goddelijke eenheid.

Waar het hartchakra verbonden is met persoonlijke liefde, gaat het hogere hartchakra over liefde voorbij het persoonlijke. Het is de plek waar je je verbindt met jouw Hogere Zelf, Ziel en Bron.

In het hogere hartchakra voel je dat liefde je ware natuur is.

Het is de energetische tempel van jouw spirituele missie en dienstbaarheid aan het grotere geheel.

Een geactiveerd hogere hart maakt het mogelijk om vanuit onvoorwaardelijke liefde te leven, te spreken, te creëren en te leiden.





Samenwerking tussen het hart en het hogere hart

Deze twee centra horen bij elkaar.

Het hartchakra is de poort naar je mens-zijn in liefde,
het hogere hart is de poort naar je Ziel in dienstbaarheid.

Wanneer beide in balans zijn:

- Voel je je veilig om liefde te geven en te ontvangen
- Weet je wie je bent én waarvoor je hier bent
- Kun je jouw zielsmissie leven vanuit zachtheid en kracht
- Sta je in je hartkracht: gegrond, helder en afgestemd

De reis terug naar je hart

In de loop van ons leven leren we ons hart vaak sluiten.

Door afwijzing, teleurstelling, verlies of het gevoel niet begrepen te worden.

We bouwen muren om ons hart, uit bescherming.

Maar die muren houden niet alleen pijn buiten –
ze sluiten ook liefde, verbinding en vrijheid uit.

Terugkeren naar je hart is geen quick fix. Het is een heilige reis.

Een keuze om te verzachten waar je verhard bent.

Te openen waar je gesloten bent.

En te vertrouwen waar je gekwetst bent.

Zelfliefde als fundament van echte liefde

Je kunt pas werkelijk liefhebben als je jezelf liefhebt.

Niet als voorwaarde, maar als oorsprong.

Zonder zelfliefde wordt liefde afhankelijk, leeg, bevestiging zoekend.

Met zelfliefde wordt liefde vrij, voedend en helend.

Zelfliefde is de bereidheid om jezelf te ontmoeten in al je lagen:
licht en donker, kracht en kwetsbaarheid.

Het is jezelf dragen – ook als niemand anders het doet.

Het is jezelf vergeven, elke dag opnieuw.

En het is durven kiezen voor wat jouw hart werkelijk nodig heeft.





Wanneer je jezelf liefhebt:

- Sta je sterker in relaties, zonder jezelf te verliezen.
- Kun je grenzen stellen zonder schuldgevoel.
- Wordt liefde een vrije stroom, geen wisselkoers.
- Ontstaat verbinding zonder afhankelijkheid.

Heelheid ontstaat in jezelf

We zoeken vaak buiten onszelf naar heelheid: in de ander, in succes, in spiritualiteit zelfs. Maar heelheid is geen bestemming, het is een herinnering.
Je bent nooit kapot geweest. Alleen vergeten wie je bent.

Wanneer je het hartcentrum opent, herinner je je jouw goddelijke heelheid.
Dan valt de illusie van tekort, van niet-goed-genoeg, van afgescheiden zijn weg.
En ontstaat er ruimte. Adem. Licht. Zelfvertrouwen.
is de ervaring dat je niets hoeft toe te voegen of te fixen om goed te zijn.
Je hoeft alleen maar terug te keren naar jezelf.

Innerlijke vrijheid begint in je hart

Vrijheid is geen plek. Geen status. Geen resultaat. Vrijheid is een staat van zijn.
En die begint diep vanbinnen, in je hart.

Als je leeft vanuit je hart:

- Leef je trouw aan je waarheid, in plaats van aan de verwachtingen van anderen.
- Kies je voor verbinding zonder jezelf te verlaten.
- Kun je voelen wat klopt, zonder je te laten leiden door angst of twijfel.
- Ontstaat er rust, zelfs als het leven om je heen beweegt.

Innerlijke vrijheid betekent dat je je niet langer gevangen laat houden door oude verhalen, overtuigingen of rollen.
Het betekent dat je je hart durft te volgen – ook als dat pad nieuw of spannend is.





OPDRACHT 1: DAGELIJKE HART CHECK-IN

Een zachte practice om terug te keren naar jouw innerlijke waarheid

Neem elke ochtend (of avond) een paar minuten om deze eenvoudige, liefdevolle check-in te doen. Je hoeft niets te veranderen, alleen te voelen en erkennen. Deze oefening helpt je om je hart te openen, afgestemd te blijven op jezelf, en je keuzes te laten ontstaan vanuit liefde in plaats van vanuit gewoonte of angst.

Ga rustig zitten. Leg je handen op je hart. Adem rustig in en uit.
Stel jezelf dan de volgende vragen:

1. Hoe voelt mijn hart vandaag?

- Open / Gesloten
- Zacht / Gespannen
- Licht / Zwaar
- (Laat het antwoord gewoon zijn. Zonder oordeel.)

2. Wat wil mijn hart mij vandaag vertellen?

(Laat spontaan opkomen wat je voelt of hoort. Vertrouw het eerste dat komt.)

3. Wat heeft mijn hart vandaag van mij nodig?

- Meer rust?
- Een grens aangeven?
- Een moment van stilte?
- Een liefdevol gebaar naar mezelf?

4. Waar mag ik vandaag JA tegen zeggen, en waar NEE?

(Wat klopt echt voor jou vandaag?)

5. Wat is mijn intentie voor vandaag, vanuit mijn hart?

(Eén woord, zin of gevoel dat je draagt in je energie.)

Tip: Schrijf je antwoorden dagelijks op in jouw dagboek. Na verloop van tijd ga je patronen herkennen, en ontwikkel je een diepere relatie met je hartwijsheid.





OPDRACHT 2: BRIEF AAN JE TOEKOMSTIGE ZELF

Een helende dialoog met je innerlijke gids

In deze opdracht ga je een brief schrijven aan de vrouw die jij aan het worden bent. Die haar hart durft te volgen. Die haar pad gaat in vertrouwen. Die leeft in liefde, vrijheid en kracht. Je schrijft vanuit je huidige zelf aan je toekomstige zelf, terwijl je in verbinding blijft met je hart.

Zorg voor een rustige ruimte. Leg je handen op je hart. Adem een paar keer diep in en uit. Visualiseer dat je in contact bent met jouw Ziel. Begin dan te schrijven.

Begin zo:

“Lieve ik,
Ik zie jou, daar in de toekomst.
Jij die leeft vanuit zachtheid én kracht. Jij die je hart vertrouwt.
Jij die durft te zijn wie je bent, ongefilterd en puur...”

Laat vervolgens de woorden stromen. Schrijf over:

- Waar je nu bent op jouw pad
- Wat je hoopt, voelt, verlangt
- Wat je loslaat
- Wat je leert
- Wat je aan haar wil meegeven
- En vooral: wat je aan haar wil vragen

Eindig je brief met:

“Ik vertrouw op jou. Ik hou van jou.
En ik weet dat jij mij al draagt – zelfs nu.”

Je kunt de brief later ook herlezen tijdens een ritueel of op een moment dat je even je hartverbinding niet kunt ervaren.





MODULE 6: JOUW WAARHEID SPREKEN

Spreek, leef en straal jouw licht

In deze module staat het Keelchakra centraal, die de weg vormt naar jouw Essentiële Expressie!

Het vijfde chakra, ook wel het keelchakra of Vishuddha genoemd, is het energetisch centrum van expressie, waarheid en communicatie. Gelegen bij de keel, is dit chakra de doorgang tussen het innerlijk en de buitenwereld — tussen wat je voelt, weet, ervaart... en wat je durft te delen.

Wanneer dit centrum in balans is, kun je moeiteloos spreken vanuit je hart, je intuïtie verwoorden en je diepste waarheid naar buiten brengen — zonder te forceren, zonder te vervormen. Je stem wordt dan een instrument van zielsexpressie.

De Poort tussen Binnen en Buiten

Het keelchakra is meer dan alleen het centrum van spraak of communicatie.

Het is de brug tussen voelen en weten, tussen zijn en doen.

Zonder een open keelchakra blijven inzichten en innerlijke wijsheid vaak opgesloten in het lichaam. Je *vóelt* het wel, je *wéét* het wel — maar het komt er niet uit.

Tijdens de sessie van deze module helen, activeren en openen we jouw keelchakra.

Het activeren van dit chakra helpt je om:

- Je waarheid te spreken, ook als je stem trilt
- Jezelf te laten horen zonder jezelf te verliezen
- Je creativiteit de wereld in te laten stromen
- Intuïtieve boodschappen te durven verwoorden
- De weg vrij te maken voor hogere leiding





De Verbinding met het Tweede Chakra

Wat vaak vergeten wordt, is de diepe energetische relatie tussen het tweede chakra (sacraalchakra) en het keelchakra.

Deze twee werken als een innerlijk kanaal samen:

- Het sacraalchakra is de bron van gevoel, emotie, creativiteit, sensualiteit en levensenergie.
- Het keelchakra is de poort waardoor deze energie expressie kan krijgen — via stem, klank, kunst, beweging, woorden of stilte.

Wanneer het keelchakra gesloten is, stopt de stroom uit het tweede chakra.

Wat je voelt blijft dan onderdrukt.

Wanneer je leert te voelen én uit te spreken, ontstaat er heling én creatie. Je levensenergie stroomt, je komt in verbinding met jouw natuurlijke flow.

Dit kanaal is cruciaal bij het ontwikkelen van je intuïtie, want intuïtie begint vaak als een gevoel in je onderbuik (sacraal) en krijgt richting en helderheid via je stem en expressie (keel).

De Stem als Kompas van je Ziel

Zodra het keelchakra opent, wordt je stem een kanaal.

Niet alleen van persoonlijke waarheid, maar ook van hogere leiding.

Je begint woorden te vinden voor dat wat je ziel al wist.

Je spreekt misschien zachter, maar met meer kracht. Helderder. Gerichter. Authentieker.

Je stem wordt een afdruk van wie je werkelijk bent.

En dit is essentieel als je wilt leven vanuit je hart en ziel:

Want je kunt je zielsmissie alleen belichamen als je haar ook durft uit te spreken.

Waarom dit chakra essentieel is om te leven vanuit je Hogere Zelf

Je Hogere Zelf spreekt niet altijd in woorden — maar als jij leert jouw waarheid te verwoorden, ontstaat er ruimte voor haar fluistering.

Je ontwikkelt de moed om het onbekende te benoemen.

Je traint je lichaam en energieveld om aligned te spreken, te kiezen, te bewegen.



**Een open keelchakra zorgt voor:**

- Zelfvertrouwen in jouw innerlijk weten
- Heldere expressie van je intuïtieve ingevingen
- Creativiteit in afstemming met je ziel
- Vermogen om jouw waarheid te leven en te delen

Samenvattend

Het vijfde chakra is dus niet slechts een centrum van communicatie — het is de heilige doorgang van jouw zielsfrequentie.

Zonder deze poort blijven waarheid, gevoelens en intuïtie opgesloten in het lichaam.

Maar met een geopend keelchakra worden gevoel (2e), waarheid (4e) en visie (6e) één vloeiende stroom.

Vanuit die stroom ga je leven in expressie.

Vanuit jouw essentie.

Vanuit jouw waarheid.

Vanuit de stem van jouw ziel.

En dát... is de poort naar jouw Rise.

RISE is jouw opstaan.

Niet in de zin van 'doorgaan' of 'vechten'. Maar in de zin van opstaan in wie je werkelijk bent.

Het is het moment waarop je niet langer alleen in jezelf gelooft — maar waarop je jezelf belichaamt.

Je essentie. Je waarheid. Je licht.

RISE betekent:

- Leven vanuit je ziel, ook als het spannend is
- Spreken vanuit je waarheid, ook als je stem trilt
- Kiezen voor je hoogste pad, ook als dat betekent dat je afscheid neemt van wie je ooit dacht te moeten zijn
- Je plek innemen als vrouw, als ziel, als kanaal van liefde, wijsheid en creatie





OPDRACHT: DE STEM VAN MIJN ZIEL

Neem een rustig moment en verbind je met je hart.

Leg je handen op je borst en adem diep in en uit.

Beantwoord dan de volgende vragen, schrijvend of insprekend (je mag kiezen):

1. Wat heb ik de afgelopen weken in mijzelf geheeld, losgelaten en her-innerd?
2. Welke waarheid in mij wil zich nu uitspreken?
3. Wat wil mijn Ziel delen met de wereld?
4. Waar ben ik bang voor als ik mijn waarheid uitspreek?
5. Wat wordt mogelijk als ik mijn waarheid leef?

Schrijf vervolgens je ZIELSVERKLARING

Laat je ziel spreken – en geef haar een stem

◆ Voorbereiding

Zorg dat je een rustige plek hebt. Steek eventueel een kaars aan of brand wat wierook. Leg een pen en papier of een mooi notitieboek klaar — dit is een heilig moment.

Herlees vervolgens je antwoorden die je net gegeven hebt op de vragen. Adem diep in. Sluit je ogen. En voel de aanwezigheid van je ziel in je lichaam.

◆ De Schrijfopdracht

Stel je voor dat je ziel door jou heen spreekt. Zij kent je pad. Ze kent je kracht, je wonden, je bestemming. Zij weet wat je hier kwam brengen.

Laat haar spreken. In de tegenwoordige tijd. Begin met de woorden:

“Ik ben hier om...”

En schrijf dan intuïtief verder. Je mag beginnen met zinnen als:

- “Ik ben hier om licht te brengen in...”
- “Mijn ziel herinnert zich dat...”





- “Ik kies ervoor om te leven als...”
- “Mijn waarheid is...”
- “Wat ik te geven heb, is...”
- “Ik spreek, beweeg en creëer als...”
- “Ik ben hier op aarde om...”

Laat het stromen. Zonder corrigeren. Zonder denken. Laat je ziel spreken.

◆ Afronding

Lees je verklaring hardop voor aan jezelf — als een bezegeling.

Voel hoe het resoneert in je keel en je hart.

Leg eventueel je hand op je hart of baarmoeder. Zeg:

“Dit is mijn waarheid. Dit is mijn stem. Dit is mijn ziel.”

◆ Bonus (optioneel):

Schrijf je zielsverklaring op een mooi kaartje, canvas, blad of geef er een andere expressie uitdrukking aan. Plaats het ergens waar het dagelijks zichtbaar is voor jou — als anker voor de fase waarin jij gaat RISE’N!



BIJLAGE 1



STAP 1

WAT GEBEURDE ER? Beschrijf de situatie of gebeurtenis zo objectief mogelijk. Wie was erbij betrokken? Wat werd er gezegd of gedaan?

STAP 2

WAT VOELDE IK? Beschrijf de emoties die je hebt ervaren. Was het woede, angst, verdriet, schaamte, frustratie etc.? Voel je vrij om meerdere emoties op te schrijven.

STAP 3

WAT DACHT IK? Schrijf op welke gedachten door je hoofd gingen op het moment dat je werd getriggerd. Dit kunnen gedachten zijn over jezelf, anderen of de situatie.

STAP 4

HOE REAGEERDE IK? Beschrijf hoe je reageerde op de trigger. Heb je iets gezegd of gedaan? Of heb je je gevoelens juist ingehouden?

STAP 5

WAAR DOET ME DIT AAN DENKEN? Probeer te achterhalen of de situatie je aan iets uit het verleden deed denken.

STAP 6

WAT HAD IK EIGENLIJK NODIG? Reflecteer op wat je op dat moment echt nodig had. Had je behoefte aan begrip, geruststelling, respect, veiligheid etc.?

STAP 7

WELKE OVERTUIGING WERD IN DEZE SITUATIE BIJ ME AANRAAKT? De emotie is de uiting van het gevoel, het gevoel komt voort uit een overtuiging. Kun je hierbij? Gebruikt anders de lijst met beperkende overtuigingen.

STAP 8

VERGIFFENISWERK Het wordt tijd om deze overtuiging los te laten. Doe dit middels vergiffeniswerk uit de 3e module.



BIJLAGE 2

Beperkende overtuigingen uit de kindertijd die jou als volwassene klein kunnen houden:

“Ik ben niet goed genoeg zoals ik ben.”– Ontstaan uit het verlangen om liefde te verdienen door je aan te passen.

“Ik moet hard werken om waardering te krijgen.”– Geboren uit het gevoel dat jouw waarde afhangt van wat je doet, niet van wie je bent.

“Mijn gevoelens zijn te veel (of niet belangrijk).”– Wanneer je emoties werden genegeerd, gesust of afgekeurd.

“Er is iets mis met mij.”– Een diepe wond die ontstaat als je als kind het gedrag van volwassenen op jezelf bent gaan betrekken.

“Ik moet perfect zijn om liefde te krijgen.”– Vanuit een omgeving waarin fouten maken werd afgestraft of liefde werd onthouden.

“Ik ben verantwoordelijk voor het geluk van anderen.”– Als je als kind emotioneel te veel moest dragen of moest zorgen voor de gevoelens van volwassenen.

“Als ik mezelf echt laat zien, word ik afgewezen.”– Wanneer authentiek zijn niet veilig voelde of werd afgestraft.

“Ik ben alleen.”– Ontstaan vanuit een diep gevoel van niet gehoord, gezien of begrepen worden.

“Ik mag geen ruimte innemen.”– Wanneer je leerde dat je stil, lief en aangepast moest zijn om geaccepteerd te worden.

“Mijn intuïtie klopt niet / ik kan mezelf niet vertrouwen.”– Als je keer op keer het tegenovergestelde werd verteld van wat je voelde of wist.



BIJLAGE 3

Vergiffeniswerk

“Ik ben niet goed genoeg zoals ik ben.”– Ontstaan uit het verlangen om liefde te verdienen door je aan te passen.

“Ik moet hard werken om waardering te krijgen.”– Geboren uit het gevoel dat jouw waarde afhangt van wat je doet, niet van wie je bent.

“Mijn gevoelens zijn te veel (of niet belangrijk).”– Wanneer je emoties werden genegeerd, gesust of afgekeurd.

“Er is iets mis met mij.”– Een diepe wond die ontstaat als je als kind het gedrag van volwassenen op jezelf bent gaan betrekken.

“Ik moet perfect zijn om liefde te krijgen.”– Vanuit een omgeving waarin fouten maken werd afgestraft of liefde werd onthouden.

“Ik ben verantwoordelijk voor het geluk van anderen.”– Als je als kind emotioneel te veel moest dragen of moest zorgen voor de gevoelens van volwassenen.

“Als ik mezelf echt laat zien, word ik afgewezen.”– Wanneer authentiek zijn niet veilig voelde of werd afgestraft.

“Ik ben alleen.”– Ontstaan vanuit een diep gevoel van niet gehoord, gezien of begrepen worden.

“Ik mag geen ruimte innemen.”– Wanneer je leerde dat je stil, lief en aangepast moest zijn om geaccepteerd te worden.

“Mijn intuïtie klopt niet / ik kan mezelf niet vertrouwen.”– Als je keer op keer het tegenovergestelde werd verteld van wat je voelde of wist.

