



Demi Op Heij

Werkblad voor
bewustwording

AFGEWEZEN

Hoofdstuk 1

© Copyright Demi Op Heij 2025 Alle rechten voorbehouden.
Tenzij anders vermeld behoren de rechten van deze inhoud bij
Demi Op Heij. Overname of gedeeltelijke overname is niet
toegestaan. Plaatsing of commercieel gebruiken van de inhoud
is tevens niet toegestaan

*Je hebt niet altijd
invloed op wat
er gebeurt, wel
op hoe je ermee
omgaat.*

Welkom!

Wat fijn dat je er bent!
Dat je aan de slag gaat met dit werkblad.
Dat je jezelf dit cadeautje hebt gegund.
Want dat ben je waard.

In alle werkbladen ga je op verschillende manieren leren, op bewust én onbewust niveau. Dat doe je door opdrachten te maken, maar ook door bewust te leren voelen wat er in je speelt en hier actief mee aan de slag te gaan. Dit werkboek hoort bij het boek Afgewezen.

Lees altijd eerst het hoofdstuk voordat je aan de opdrachten begint. Zo haal je er het meeste uit voor jezelf. Ik wens je ontzettend veel succes, maar vooral ook plezier tijdens jouw persoonlijke reis. Laat het een mooi proces voor je zijn.

Demi Op Heij



PS. als je iets wilt delen op social media over Afgewezen, dat vind ik alleen maar leuk!

Vergeet dan niet @liefdevoorjeleven te taggen op tiktok en instagram. En Demi Op Heij op Facebook en LinkedIn.

AFGEWEZEN

Fases

1

BEWUSTWORDING

Zien wat er speelt

2

TRANSFORMATIE

Durven voelen, kiezen en
veranderen

3

LANGE TERMIJN

Blijven kiezen voor jezelf

BEWUSTWORDING

De situatie en gedachten

Schrijf op wat er precies aan de hand is, zonder oordeel.
Voorbeeld: "Mijn relatie is voorbij" of "Ik ben mijn baan kwijt."

Mijn situatie

Wat zeg ik tegen mezelf in deze situatie?
Schrijf elke gedachte letterlijk op.

BEWUSTWORDING

Mijn emoties

Welke emotie voel je onder de gedachten? Waar voel je dat in je lichaam? Geef het een cijfer (0-10).

Emoties

Waar in lichaam

0-10

Tussenstap: bewustwording van je gedachten

Voordat je iets kunt veranderen, moet je eerst zien wat er gebeurt. De komende dagen is je enige opdracht: bewust worden van je gedachten. Let op patronen, herhalingen en momenten waarop je gedachten je belemmeren. "Als je niet bewust bent van je gedachten, kun je ze ook niet veranderen."

Zie de volgende pagina voor de oefening.

OEFENING

Voor de komende dagen

Schrijf hieronder de belemmerende gedachten op die regelmatig terugkomen.

Gedachten die me belemmeren:

De magische vragen:

Stel jezelf bij elke gedachte deze vragen:

Is deze gedachte een feit? Is deze gedachte helpend? Wat doet deze gedachte met mijn gevoel of gedrag? Gebruik deze pagina meerdere keren de komende week om bewustwording te oefenen.

Het leven wordt een
stuk lichter als je
beseft dat je
gedachten geen
feiten zijn.

HELPENDE *gedachten*

Kijk eens naar de belemmerende gedachten die je hebt opgeschreven. Wat zou wél helpen in plaats van deze gedachten?

Mijn helpende gedachten:

Kies één helpende gedachte en ga die dagelijks oefenen.

Mindset en gedragsverandering zijn net als het leren van een nieuwe taal: je moet blijven oefenen om het onder de knie te krijgen.

Ik oefen deze gedachte dagelijks:

POSITIEVE VRAAG:

In plaats van “Waarom lukt dit niet?”,
vraag: “Hoe kan ik zorgen dat het wél lukt?”

Als je een negatieve vraag stelt, krijg je een negatief antwoord wat je vastzet. Stel je een positieve vraag, dan krijg je een oplossingsgericht antwoord.

5. Wat ging er wél goed vandaag?

Richt je bewust op wat goed gaat, ook al is het iets kleins.
Door dit elke dag te doen, train je je brein om anders te kijken.
Waar je aandacht naartoe gaat, groeit. Als je vooral focust op wat er misgaat, blijft je brein dat bevestigen. Maar als je bewust stilstaat bij momenten die goed gingen, hoe klein ook, versterk je positieve verbindingen in je brein, bouw je zelfvertrouwen op en ontstaat er meer rust in je hoofd.

Niet de
gebeurtenis
zelf, maar de
betekenis die
jij eraan
geeft, bepaalt
hoe je je
voelt.

BONUSSTAPPEN

Kies minimaal één bonusstap

1

Schrijf de gedachte op die het meest aanwezig is en vraag: Is deze helpend?

2

Kies een helpende gedachte en houd die bij de hand (bijv. op je telefoonachtergrond).

3

Stel een positieve vraag aan jezelf, zoals: Hoe kan ik dit anders aanpakken?

4

Sta stil bij wat er wél goed ging vandaag of zelfs de afgelopen tijd.

Schrijf een brief

Neem een moment om te schrijven. Aan jezelf, aan de versie van jou die op zijn of haar dieptepunt zat. Die misschien niet meer wist hoe het verder moest, zich alleen voelde, vastzat, of het overzicht kwijt was.

Wat had die versie van jou nodig om te horen? Wat zou je nu willen zeggen, met alles wat je sindsdien hebt geleerd? Misschien wil je iets delen wat je toen nog niet wist. Misschien wil je iets rechtzetten. Of gewoon even zeggen: ik zie je, ik snap je, en je hoeft het niet alleen te doen.

Het hoeft niet mooi te zijn, het hoeft nergens aan te voldoen. Laat het precies zijn zoals het komt. Schrijf het voor jezelf. Alsof je even naast jezelf zit, zonder oordeel. En met de zachtheid die je misschien toen nog niet kon voelen. Je mag terugblikken, maar ook vooruitkijken. zeg wat gezegd mag worden. En als je even niets weet, begin dan gewoon met: ik ben er.

Schrijf op de volgende pagina



GEBRUIK DEZE

Bewustwording de komende tijd

Het is een proces dat steeds weer terugkomt.

Zonder bewustwording is er geen verandering.

Blijf oefenen met de helpende gedachten die je hebt opgeschreven.

Je zult merken dat kleine verschuivingen in je denken grote veranderingen kunnen brengen in hoe je je voelt.

Wat fijn dat je de tijd hebt genomen om stil te staan bij je gedachten en gevoelens.

Dat je jezelf dit moment hebt gegund. Misschien merk je nog niet direct verschil, en dat is oké.

Verandering begint met bewustwording, en daarin heb je de eerste stap al gezet.

Demi Op Heij