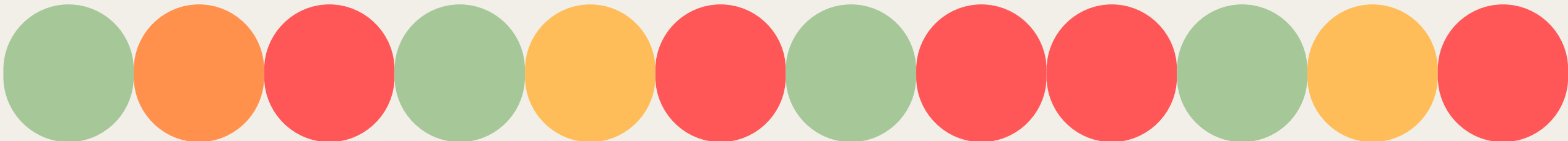
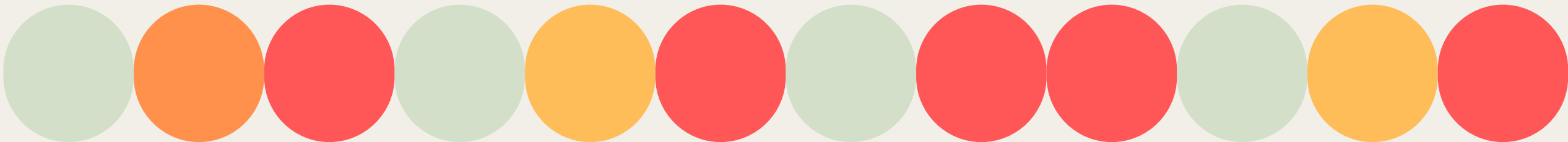


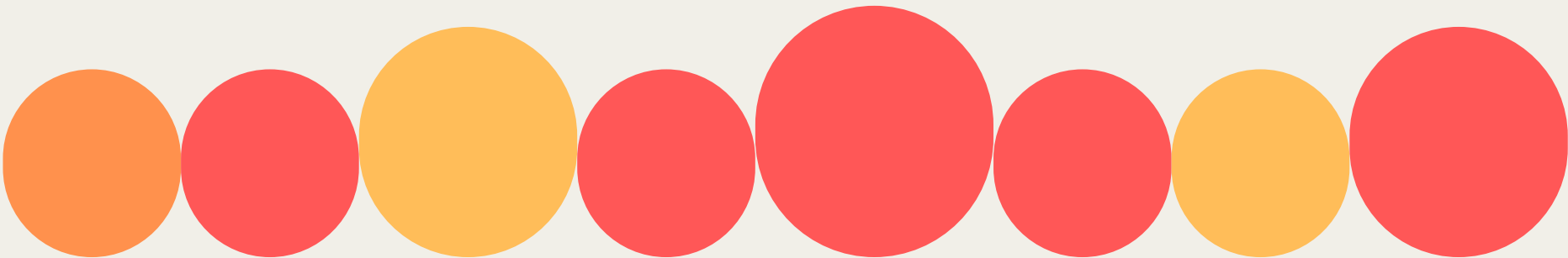
Wat er gebeurde:



Waar mijn focus op ligt:



Het verhaal dat ik vertel:



PRAKTIJK ISE

JE VERHAAL HERSCHRIJVEN

Wat er gebeurde, waar ik op focus en het verhaal dat ik vertel..

Op bovenstaande afbeelding wordt in één oogopslag duidelijk wat er gebeurt als je iets heftigs mee maakt dat een langere tijd in beslag neemt. Door alle intense emoties die bij verschillende momenten horen, onthoud je deze momenten beter en ligt er meer focus op. Je vertelt je verhaal misschien aan anderen, vrienden & familie, en daarin nemen de verdrietige momenten de overhand.

En dat is oké, laat ik dat voorop stellen. Je hebt alle recht om verdriet te voelen en om hierover te vertellen. Sterker nog, dit is heel belangrijk voor je verwerking.

Maar.. Soms vergeet je dat een zwangerschap ook mooie momenten heeft gekend. Denk je bijvoorbeeld nog eens terug aan het moment dat je erachter kwam dat je zwanger was? Of dat je het aan je familie vertelde? De donkere momenten overschaduwden de mooie, liefdevolle momenten. En soms kan het heel waardevol zijn om juist even stil te staan bij de liefde, warme en het geluk dat er ook was gedurende je zwangerschap.

Rouw is de andere kant van liefde, wordt ook wel gezegd. Door je te focussen op de liefde die er is (ja, nog steeds is!) in plaats van het verlies, kan dat veel steun en troost bieden. En ja, ook om de mooie momenten mag je huilen. Geef je gevoel de ruimte.

Ik nodig je uit om je verhaal op te schrijven, maar dan de focus te leggen op de mooie momenten. Omschrijf wat je voelde en met wie je dat deelde. Omschrijf de liefde, warmte en energie die deze momenten je gaven.

Je kan ook één van de 'groene', mooie momenten uitkiezen om tot in detail te omschrijven. Probeer dan echt alle details mee te nemen. Focus je op je gevoel, op wat je zag, rook en proefde. Waar was je en wie waren er nog meer?

Situaties of momenten waar je aan kan denken, zijn bijvoorbeeld:

- Toen je erachter kwam dat je zwanger was & de reactie van je (eventuele) partner.
- De eerste schopjes die je voelde van je baby
- De reacties van je familie & vrienden toen je vertelde dat je zwanger was
- De eerste echo

Neem na het schrijven eens de tijd om te focussen op je gevoel en je gedachten. Ga een moment stilzitten, bij voorkeur met je ogen dicht.

Welke gedachten komen er voorbij? Zijn die troostend en comfortabel? En welke gevoelens ervaar je? Gevoelens van warmte en liefde?