

Sofie Verstraeten

V
DOELGERICHT
leven⁺

HET ZELFZORG-DOEBOEK

P E L C K M A N S

© 2021, Sofie Verstraeten en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Omslagontwerp: Sofie Verstraeten
Vormgeving en illustraties: Sofie Verstraeten

D/2021/7104/37
ISBN 978 94 6383 304 2
NUR 450

pelckmans.be



facebook.com/pelckmans.be



twitter.com/Pelckmans_be



instagram.com/pelckmans.be

Voor jou en voor mezelf.

Plots kwam het. Het besef dat ik niets voelde. Ik leefde in een soort bubbel, meegevoerd door mijn lichaam, en alles wat ooit vertrouwd was voelde vreemd, buitenaards. Mijn lichaam voelde niet als het mijne, met ogen die terugstaarden in de spiegel als van een vreemde.

We zeggen vaak dat we een knopje zouden willen om onze gevoelens uit te schakelen. Ik had 'm eindelijk gevonden! Maar toen vielen ook andere dingen uit. Slapen lukte slechts drie uur per nacht, ik vond nergens nog plezier, me concentreren lukte amper voor vijf seconden. Maar het allerergste: ik kon niet meer schrijven. Ik begreep niet meer hoe ik woorden moest vormen op papier, hoe ik een balpen moest vasthouden, hoe de Nederlandse taal in elkaar zat.

Toen mijn allereerste therapeut mij vroeg of ik aan zelfzorg deed, had ik hier nog nooit van gehoord. Ze raadde mij aan om dit te doen en zo terug dichterbij mezelf te komen. Dus ik zocht het online op en vond al snel de typische tips zoals badjes nemen en theetjes drinken.

Wanneer ik enkele weken later, met gerimpelde handen en een volle blaas van alle thee, opgenomen werd in de psychiatrische afdeling van het ziekenhuis werd duidelijk dat deze manier van zelfzorg niet werkte. Tijdens mijn traject leerde ik dat het hard werken is aan jezelf, jezelf leren kennen, jouw valkuilen ontdekken, alle gevoelens erkennen en ermee om leren gaan. Zelfzorg betekent vooral inzien dat al deze aspecten je maken tot wie je bent. Dat altijd gelukkig zijn niet mogelijk is, dat kwetsbaarheid geen zwakte is en dat voor jezelf kiezen niet egoïstisch is. Maar dat het draait om een goede balans en luisteren naar jouw lichaam.

Omdat ik gek werd van alle zelfhulpboeken en -artikels die mij probeerden te overtuigen met titels als “Tips voor een stressloos leven” of “In 10 stappen terug gelukkig”, ging ik op zoek naar wat voor mij echt werkte. Alle tips en tricks, al dan niet zelf uitgevonden, die mij vooruithielpen schreef ik op in mijn talloze bullet journals. ‘Voelgericht leven’ is een samenvatting hiervan.

Dit boek is geen weg naar een leven vol geluk, voldoening en rust. Dat zou een valse belofte zijn. Hier kan je net helemaal jezelf zijn: soms gelukkig, soms droevig, soms kalm, ... Dat is belangrijk, om al deze aspecten van jezelf te leren kennen en ermee om te leren gaan. Altijd gelukkig zijn, zonder stress in je leven is een onmogelijke opgave, wat sommige mensen je ook mogen beloven. Het geheim zit ’m net in het vinden van een balans en het leren kennen van wat er schuilgaat in jezelf.

Samen gaan we op zoek naar de beste manier van zelfzorg voor jou. Ik help je tot inzichten te komen over jezelf om zo een gepersonaliseerd zelfzorg-plan op te stellen. Dit plan is geen kant-en-klare aanpak, maar een tool om je op weg te helpen!

Liefs,
Sofie

TRAJEECT

Hier begint jouw traject naar je echte zelf. Aan de hand van vragen, tips en oefeningen zal je jezelf beter leren kennen en zo ook aan een betere zelfzorg doen. Het is belangrijk om te weten dat dit boek geen wondermiddel is dat je alle antwoorden kant-en-klaar geeft. Dit boek is een stimulans om tot inzichten te komen en zo zelf jouw antwoorden te ontdekken.

Het traject bevat volgende stappen:

DEEL 1: VAN ZELFKENNIS NAAR ZELFVRIEND p.8

In het eerste hoofdstuk maak je kennis met jezelf aan de hand van verschillende vragen en word je klaargestoomd voor de volgende pagina's.

DEEL 2: EMOTIVEREN p.26

Aan de hand van verschillende oefeningen en vragen word je jouw gevoelens gewaar en ontdek je jouw noden en helpende activiteiten.

DEEL 3: M'NTAAL p.220

In dit hoofdstuk kan je al jouw inzichten ophijsten, zo krijg je een mooi overzicht.

DEEL 4: ZELFZORGEN p.232

Hier stel je jouw plan op om op een optimale manier aan zelfzorg te doen in jouw dagelijkse leven.

DEEL 5: REFLEXIE p.246

Om af te sluiten sta je stil bij jouw vooruitgang en veranderingen in je leven.



Neem je tijd, geniet ervan! Vul het niet in één keer in.

van

Zelf KENNIS

naar

Zelf VRIEND

Zelfkennis is enorm belangrijk om aan zelfzorg te doen. Enkel wanneer je inzichten hebt over jouw innerlijke leefwereld kan je weten wat het beste voor jou is. Iedereen is anders en heeft andere noden en waarden. Dit gaan we samen verkennen. Wanneer het te confronterend of zwaar wordt, neem dan een pauze en doe een andere keer voort!

WEES gerust

Voor we echt aan de slag gaan is het belangrijk om te weten dat dit boek een veilige plek is. Hier kan je volledig jezelf zijn. Ga daarom op zoek naar plekjes waar jij gerust jezelf kan wezen om dit boekje in te vullen. Het kan soms misschien overweldigend zijn en dan is het belangrijk dat je op een plek bent waar je je veilig voelt! Dit kan bij vrienden zijn of alleen, een plaats of eerder een ding dat je bij je moet hebben... Wanneer je op verschillende vragen antwoordt met dezelfde plek, is dit een hele veilige plek voor jou.

Waar wil je heen na een lange, stressvolle dag op het werk?

Waar durf je al jouw gevoelens en dromen kwijt?

Waar durf je jouw tranen laten rollen?

Waar ga je heen wanneer je hoofd overvol zit?

Waar kan je makkelijk een 'grote boodschap' doen?



Vul de meestvoorkomende plekken aan op p.227. 11

ZORGSAMIEN

Naast een veilige plek hebben, is het belangrijk om je te omringen met een goed opvangnet van vrienden, familie en indien nodig professionele hulpverleners. Lijst deze mensen hier op, samen met hun gegevens zodat je hen kan bellen of een bericht sturen wanneer je een moeilijk moment hebt!

Leesexemplar

GA JE

DIEPGANGETJE

Jezelf leren kennen, echt leren kennen, is een van de engste dingen die er zijn. Maar het is zo bevrijdend! Stilstaan bij hoe je je voelt, waar dat gevoel vandaan komt en waar je op dat moment nood aan hebt is de basis van zelfzorg. Hieruit leer je wat een positieve en negatieve invloed kan hebben en wat jouw triggers zijn. Laten we hier even kennis maken met jezelf!

Wie ben jij volgens jou? Wat zijn jouw passies, wat drijft je...?
(Je mag dit met een Jambers-stem lezen.)

Wat zijn voor jou de belangrijkste dingen in jouw leven op dit moment?

Waar ben je trots op in jouw leven?

Wat mag er veranderen in jouw leven?

Waar hoop je op bij het invullen van dit boek?

Leesexemplaar

Hier zijn enkele vragen om na te gaan hoe je het voorbije jaar in je vel zat:

Had je vaak last van vermoeidheid?	JA/NEE
Had je vaak het gevoel achter de dingen aan te hollen?	JA/NEE
Piekerde je vaak?	JA/NEE
Kon je moeilijk in slaap vallen?	JA/NEE
Had je vaak last van spierpijn?	JA/NEE
Had je vaak het gevoel dat je er even tussenuit wilde?	JA/NEE
Was het moeilijk om op te staan 's morgens?	JA/NEE
Had je vaak het gevoel dat je in een sleur zat?	JA/NEE
Voelde je je vaak helemaal leeg?	JA/NEE
Droomde je vaak van een ander leven?	JA/NEE
Voelde je je vaak geïrriteerd?	JA/NEE
Had je het gevoel nooit iets klaar te krijgen?	JA/NEE
Had je vaak het gevoel dat je tijd voor jezelf nodig had?	JA/NEE
Voelde je vaak belemmeringen?	JA/NEE

JAAR ~~OVERZICHT~~ IN

Wanneer je op meer dan de helft van deze vragen 'ja' hebt geantwoord, dan is het hoogstwaarschijnlijk dat je niet leeft volgens jouw eigen noden en waarden. Het is belangrijk om te weten dat veel van bovenstaande gevoelens en gewaarwordingen normaal zijn in beperkte mate. Het mag echter niet zo zijn dat je hier voortdurend tegenaan loopt en dat het jouw dagelijkse leven belemmert. Wanneer je dat gevoel wel hebt, is het nu het moment om hier verandering in te brengen!

ge VOELEN

Voelen, hoe doe je dat? We beginnen met gewaarworden wat er zich in jouw lichaam afspeelt. Dit kan je meer vertellen over de gevoelens die momenteel aanwezig zijn. Deze methode zal in het boek nog vaak aan bod komen.

1. PLAATS JE VOETEN STEVIG OP DE GROND



2. ADEM RUSTIG EN DIEP



3. GEWAARWORDING VAN WAAR JE LICHAAM OP STEUNT

Zitbotjes, benen, voeten, ...



4. SCAN JOUW LICHAAM

Breng jouw aandacht naar elk deeltje van je lijf.
Lichaamsdeel per lichaamsdeel, van teen tot top.



5. NAAR WELK LICHAAMSDEEL GAAT JOUW AANDACHT?

Waarom gaat ze meteen naar daar? Voelt het daar
aangenaam of juist lastig?



6. OMSCHRIJF WAT JE GEWAARWORDT IN JE LICHAAM

Voel je spanning, steken, ontspanning, ...?



7. WAAR WIJST DIT OP?

Waar denk je dat die gewaarwordingen vandaan komen?
Wat willen ze je vertellen? Welke emoties kan je hieraan linken?

ge VOELEN

HOE VOEL JE JE OP DIT MOMENT?

HOE VOELT JOUW LICHAAM OP DIT MOMENT?

WELK GEVOEL OVERHEERST MOMENTEEL?

GELUKKIG	p.29
PANIEK	p.49
KWAAD	p.71
ONZEKER	p.89
VERMOEID	p.111
VERDRIETIG	p.133
GESTREST	p.153
RUSTIG	p.175
NEERSLACHTIG	p.199

Elke emotie wordt in het boek behandeld en is aangeduid met een kleurencode. Ga alvast eens snuisteren in de pagina's die jouw gevoel van dit moment behandelen. Steeds wanneer er een emotie overheerst, sla je het boek open op de passende pagina's en ga je aan de slag voor een (nog) betere gemoedstoestand.

aanw
AARDEN

Wanneer je jezelf aanvaardt, zowel de positieve als negatieve kanten, kan je beter aarden. Alleen zo kom je dichterbij jouw authentieke zelf.

emotiveren