

Hoofdstuk 4 - Flashbacks vanuit de kliniek	52
4.1 Hoe het echt met mij gaat...	52
4.2 Zelfmoord	56
4.3 Sessies met de therapeut	58
4.4 Triggers	60
4.5 Angstdromen	61
4.6 Controle	63
4.7 Dagboek	65
 Hoofdstuk 5 - PTSS, wat een sluipmoordenaar	 67
5.1 Terugblik	67
5.2 Externe factoren	68
5.3 Schaamte & schuld	69
5.4 Machteloosheid	72
5.5 De drie incidenten	73
5.6 Afgeschreven	78
5.7 Steun	81
 Hoofdstuk 6 - De adoptie van Miriam	 83
6.1 Het verhaal van Miriam	83
6.2 Identiteit	85
6.3 Drugs en alcohol	88
6.4 Regressie	91
6.5 Ontmoeting met A.	93
6.6 Zelfbevestiging	97
6.7 Back to my roots	99
6.8 Berusting	106
6.9 Reflectie	107

Hoofdstuk 7 - IR, EMDR, EFT & PMT	108
7.1 Imaginaire rescripting IR	108
7.2 Eye Movement Desensitization and Reprocessing EMDR	112
Hoe werkt EMDR?	112
7.3 Emotional Freedom Techniques EFT	116
Hoe werkt EFT?	117
7.4 Psychomotorische therapie PMT	120
Hoe werkt PMT?	121
 Hoofdstuk 8 - Schrijftherapie	124
8.1 Inleiding op schrijftherapie	124
8.2 Narratieven	126
8.3 Schrijven vanuit het verleden, heden en toekomst	130
8.4 Journaling	139
Oefening positiviteit:	141
Oefening structuur vanuit overprikkeling:	141
Oefening emoties verwerken:	141
 Hoofdstuk 9 - Transformatieve coaching	142
9.1 Inleiding	142
9.2 Mindfulness	143
1. Ademhalingsmeditatie (zie ook 9.3)	146
2. Lichaamsscan	146
3. Mindful wandelen	146
4. Schrijven met aandacht	146
5. Rouwvisualisatie	146
6. Dankbaarheidsoefening	147
7. Mindful luisteren	147
8. Zelfcompassie-meditatie	147
9. Eten met aandacht	147

10. Gedachten observeren	147
9.3 Ademhaling	148
1. Diepe buikademhaling (Diaphragmatic Breathing).	149
2. 4-7-8 Ademhaling (Relaxatie Ademhaling)	150
3. Alternate Nostril Breathing (Nadi Shodhana)	150
4. Box Breathing (Vierkante Ademhaling)	150
5. Sigh Breathing	150
6. Resonantie-ademhaling (Coherent Breathing)	151
7. Trauma-georiënteerde ademhaling (Somatic Breathing)	151
8. Hartcoherentie-ademhaling	151
9.4 Chakrapsihologie	152
9.5 Lichaamsbewustzijn: waarnemen, reflecteren en handelen	159
9.6 Focussen met je Reticulair Activatie Systeem (RAS)	164
Leefstijl	165
Gezondheid	166
Ontspanning	166
9.7 Behoeften	169
1. Zekerheid	170
2. Afwisseling/onzeketheid	170
3. Erkenning	171
4. Verbinding en liefde	171
5. Groei	172
6. Geven en bijdragen	172
9.8 Voeding	174
Voedingsstoffen die de HPA-as reguleren	175
Voedingspatronen en strategieën	176
9.9 Regressietherapie	178
Overeenkomsten tussen regressietherapie, mindfulness en ademhaling	178
Verschillen	180