

# Inhoud

Break-up werkboek.....	3
Introductie en de verschillende fasen van rouw.....	3
1. De wereld vergaat.....	11
Welcome to rehab .....	11
Ochtenden en avonden.....	13
Miracle morning.....	14
No contact.....	22
De balans zoeken tussen afleiding en focus op je verdriet .....	24
Oefening.....	28
Goede vrienden zijn goud waard .....	28
Tips .....	30
2. Beperkende overtuigingen.....	32
Oefening.....	33
De 4 G's: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag .....	36
Herken je eigen patronen .....	39
Oefening.....	40
Verschillende hechtingsstijlen .....	43
3. Verleden en toekomst.....	49
Het herschrijven van het verleden .....	49
Als... dan... .....	54
De onzekere toekomst .....	55
Meer tijd .....	59
Oefening.....	60

---

3. Fysiek welzijn .....	64
Nee, in de drank vliegen is geen goed idee .....	64
Meid, je moet echt eten .....	65
Ontdek je innerlijke Sporty Spice.....	65
Muziek en films.....	66
4. The best way to get over someone.....	70
Rebounds.....	70
Tijdverspillers en eikels.....	72
Emotioneel onbeschikbare idioten.....	75
Hou eerst van jezelf .....	79
Circle of control .....	80
5. Happy single .....	84
Single zijn is veel leuker dan in een ongelukkige relatie te zitten. .....	84
Neem de controle van je leven weer op.....	84
Word verliefd op jezelf .....	86
Tips .....	90
6. Alleen leren zijn .....	94
Alleen wonen.....	94
Alleen je huishouden managen .....	97
Activiteiten alleen doen.....	98
7. Easy on the drama sister.....	102
Oefening .....	103
8. Loslaten .....	107
9. Slotwoord .....	111

## Break-up werkboek

### Introductie en de verschillende fasen van rouw.

Hey daar! Ik ben jouw break-up coach Erica en dit is het break-up werkboek. Met dit boek zal je je emoties leren begrijpen en ermee leren omgaan. Je zal jezelf in deze transitieperiode echt leren kennen. Je gaat eigenschappen van jezelf ontdekken die jou tot de unieke en fantastische persoon maken die je vandaag al bent. Je zal je leren focussen op de toekomst en alle goede dingen die voor je liggen in plaats van jezelf vast te blijven houden aan het verleden. Je zal je ex leren vergeten. Uiteindelijk leer je om blij in je vrijgezellenleven te staan en nooit meer te settelen voor iemand die je minder te bieden heeft dan je waard bent.

Het onderwerp relatiebreuken ligt mij nauw aan het hart omdat ik merk dat het merendeel van mijn coaching cliënten hiermee worstelt. Ze hebben het gevoel alsof de grond weg zakt onder hun voeten en ze weten met zichzelf totaal geen blijf. Ze hebben geen beeld meer van hoe de toekomst er uit gaat zien want het beeld dat ze hadden is volledig door het toilet gespoeld. Je gaat niet meer trouwen/samen oud worden/die ene reis maken,... en dat besef doet vreselijk veel pijn.

In dit type kaders zal ik steeds mijn persoonlijke ervaringen met mijn relatiebreuken neerschrijven. Deze cursus is dus voornamelijk opgebouwd uit de uitdagingen die ik heb opgemerkt bij mijn cliënten en mijn eigen ervaringen met break-ups.

Wanneer een relatie over is, brengt dit enorm veel emoties met zich mee. Misschien nam je zelf het initiatief om er een punt achter te zetten. Misschien maakte de ander deze keuze voor jou. Of misschien kwamen jullie tot de conclusie dat het niet meer ging samen. Dit kan natuurlijk een verschil maken in de emoties die je ervaart. Maar zelfs als je rationeel achter de beslissing staat om ermee te stoppen, kan deze keuze veel negatieve gevoelens opwekken. Het kan een hele klus zijn om dit te verwerken. Ik zal je doorheen deze cursus bijstaan en je proberen het licht te laten inzien. Vrijgezel zijn is namelijk niet zo'n ramp als het nu lijkt...

Een relatiebreuk verwerken gaat vaak in verschillende fasen. Hoe snel je deze stappen doorloopt is volledig persoonlijk en afhankelijk van jouw doorzettingsvermogen. Het proces zal sneller gaan als je de tips van deze cursus volgt.

Bv. Zorg ervoor dat je zo weinig mogelijk contact hebt met je ex. Als je te veel contact hebt met je ex, en dan bedoel ik niet over praktische zaken zoals de kinderen of de hond, dan zal je het proces voor jezelf vertragen.

Bv. Je laat jezelf niet toe om te huilen en je kropt al je emoties op. Ook dit zal het proces vertragen.