
Suus Herstelcoach
TERUG NAAR JOUW EIGEN KRACHT
Terug naar jouw eigen kracht
Een liefdevolle reis van altijd maar doorgaan naar bewust leven vanuit jezelf.
Gratis e-book

Welkom terug bij jezelf

Misschien herken je het. Je zorgt, regelt, denkt vooruit en probeert alles goed te doen. Er is altijd wel iemand die iets nodig heeft. En ergens tussen al die verantwoordelijkheden raak jijzelf soms op de achtergrond.

Dit e-book is geen lijst met dingen die je beter moet doen. Het is een uitnodiging om stil te staan. Om met nieuwsgierigheid te kijken naar wat je voelt, wat je denkt en wat je nodig hebt.

Je hoeft niet eerst een ander mens te worden om goed genoeg te zijn. Je mag beginnen waar je nu bent.

> “Je hoeft niet harder je best te doen. Je mag jezelf weer leren horen.”

Een vraag voor jou

Wat zou jij jezelf gunnen als je vandaag even niets hoefde te bewijzen?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

1. Wanneer ben je jezelf gaan aanpassen?

Als kind leren we hoe we erbij kunnen horen. We merken wat waardering oplevert en wat spanning geeft. Soms leren we dat het makkelijker is om flink te zijn, rustig te blijven of voor anderen te zorgen.

Aanpassen is niet verkeerd. Het helpt ons samenleven. Maar wanneer aanpassen vanzelfsprekend wordt, kan het lastig worden om nog te voelen wat je zelf wilt.

Misschien hoor je jezelf zeggen: “Maakt mij niet uit.” Terwijl het je eigenlijk wél iets uitmaakt. Bewustwording begint op het moment dat je dat verschil opmerkt.

> “Je mag rekening houden met anderen zonder jezelf te vergeten.”

Een vraag voor jou

Op welk moment pas jij je aan terwijl je eigenlijk iets anders voelt?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

2. De stem van het moeten

“Ik moet sterk zijn.” “Ik moet het zelf kunnen.” “Ik mag niemand teleurstellen.” Zulke zinnen kunnen zo vertrouwd worden dat ze als feiten voelen.

Toch is een gedachte niet automatisch de waarheid. Soms is het een oude regel die ooit behulpzaam was, maar nu vooral druk geeft.

Probeer bij een terugkerend “ik moet” eens te vragen: van wie heb ik dit geleerd? Is het nog passend voor mij? Wat zou ik kiezen als ik mild voor mezelf mocht zijn?

> “Niet alles wat je denkt, hoef je te geloven.”

Een vraag voor jou

Welke “ik moet”-gedachte zou jij willen onderzoeken?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

3. Wat draag je met je mee?

In gezinnen worden niet alleen gewoontes doorgegeven, maar ook manieren om met gevoelens, conflicten en verwachtingen om te gaan. Soms nemen we die patronen ongemerkt over.

Misschien werd verdriet thuis snel weggewuifd. Misschien was hard werken vanzelfsprekend of voelde rust nemen als lui zijn. Dat kan invloed hebben op hoe jij vandaag reageert.

Dat betekent niet dat je iemand de schuld hoeft te geven. Je kunt met begrip kijken naar waar een patroon vandaan komt én kiezen wat je wilt behouden of veranderen.

> “Je kunt je geschiedenis erkennen zonder haar steeds opnieuw te hoeven herhalen.”

Een vraag voor jou

Welke boodschap over emoties, succes of rust kreeg jij vroeger mee?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

4. Gevoelens mogen er zijn

We proberen ongemakkelijke gevoelens vaak snel weg te krijgen. Verdriet moet over, boosheid moet weg en angst moet worden opgelost. Maar gevoelens zijn geen fouten.

Een emotie kan je iets vertellen over een behoefte, grens of gebeurtenis. Je hoeft er niet meteen naar te handelen. Soms is het al genoeg om te zeggen: “Ik merk dat ik verdrietig ben.”

Probeer een gevoel te benoemen zonder oordeel. Misschien wordt het daardoor iets minder zwaar om het bij je te dragen.

> “Je hoeft niet alles op te lossen om er aandacht aan te mogen geven.”

Een vraag voor jou

Welk gevoel geef jij jezelf het minst makkelijk de ruimte?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

5. Luisteren naar je lichaam

Je lichaam kan signalen geven wanneer je gespannen, moe of overprikkeld bent. Denk aan onrust, een hoge ademhaling, gespannen schouders of moeite om te ontspannen.

Niet elk lichamelijk signaal heeft een emotionele oorzaak. Aanhoudende, nieuwe of ernstige klachten verdienen medische aandacht. Tegelijk kun je leren herkennen wat stress met jou doet.

Een kleine pauze kan helpen: zet beide voeten op de grond, adem rustig en vraag jezelf af hoe het op dit moment met je gaat. Je hoeft het antwoord niet te forceren.

> “Je lichaam verdient aandacht, geen strijd.”

Een vraag voor jou

Aan welke vroege signalen merk jij dat het te veel wordt?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

6. Grenzen zijn geen afwijzing

Een grens aangeven kan spannend zijn, zeker wanneer je gewend bent om anderen te helpen. Misschien voel je schuld wanneer je nee zegt, of wil je meteen uitleggen waarom.

Maar jouw tijd en energie zijn niet onbeperkt. Een liefdevolle grens beschermt wat belangrijk voor je is. Je kunt vriendelijk zijn én duidelijk.

Begin klein: “Vandaag lukt het me niet.” Of: “Ik wil er even over nadenken.” Je hoeft niet altijd direct beschikbaar te zijn.

> “Een nee tegen iets kan een ja tegen jezelf zijn.”

Een vraag voor jou

Waar zou een kleine, duidelijke grens jou meer rust geven?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

7. Je waarde hangt niet af van anderen

Een compliment kan heerlijk voelen. Kritiek kan pijn doen. Maar wanneer jouw gevoel van eigenwaarde volledig afhangt van de reacties van anderen, wordt het moeilijk om trouw te blijven aan jezelf.

Niet iedereen hoeft jouw keuzes te begrijpen. Mensen mogen anders denken. Dat maakt jouw behoeften niet minder belangrijk.

Vraag jezelf eens af: zou ik deze keuze ook maken als niemand mij ervoor zou prijzen? Het antwoord kan je iets vertellen over wat echt bij je past.

> “Je hoeft niet door iedereen begrepen te worden om jezelf serieus te nemen.”

Een vraag voor jou

Bij welke keuze speelt de mening van anderen een grote rol?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

8. Wat voedt jouw innerlijke vlam?

Sommige dingen geven energie: een wandeling, muziek, een fijn gesprek, creatief bezig zijn of gewoon even stilte. Andere dingen kosten meer dan je op dat moment kunt dragen.

Het helpt om je energie niet alleen te bekijken als iets dat je moet verdelen, maar ook als iets waarvoor je mag zorgen.

Maak eens twee lijstjes: wat geeft mij ruimte? En wat trekt mij leeg? Kijk daarna of je deze week één klein voedend moment kunt toevoegen.

> “Ook jouw innerlijke vlam heeft aandacht nodig.”

Een vraag voor jou

Wat geeft jou oprecht energie, zelfs als niemand het ziet?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

9. Rust is geen beloning

Veel mensen gunnen zichzelf pas rust wanneer alles af is. Maar er is bijna altijd nog iets te doen. De was, een bericht, een afspraak, een nieuwe taak.

Rust is geen prijs die je verdient na voldoende inspanning. Het is een menselijke behoefte. En rust hoeft niet altijd stilzitten te betekenen: soms is het iets doen zonder prestatiedruk.

Probeer vandaag vijf minuten zonder doel te nemen. Niet om productiever te worden, maar gewoon omdat je er bent.

> “Je mag rusten voordat je uitgeput bent.”

Een vraag voor jou

Wat maakt het voor jou lastig om rust te nemen?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

10. Kleine keuzes, groot verschil

Bewustwording verandert niet altijd meteen je omstandigheden. Wel kan ze ruimte maken tussen wat er gebeurt en hoe jij reageert.

In die ruimte ontstaat een keuze: ga ik automatisch door, of voel ik eerst wat ik nodig heb? Zeg ik meteen ja, of neem ik tijd? Maak ik mezelf klein, of spreek ik rustig uit wat ik vind?

Kleine stappen zijn waardevol. Je hoeft geen grote ommezwaai te maken om dichter bij jezelf te komen.

> “Een kleine bewuste keuze is ook vooruitgang.”

Een vraag voor jou

Welke kleine keuze zou vandaag al beter bij jou passen?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

11. Je eigen tempo is goed

Het kan verleidelijk zijn om jezelf te vergelijken met anderen. Met wat zij bereiken, hoeveel ze aankunnen of hoe snel ze veranderen.

Maar herstel, groei en bewustwording volgen geen rechte lijn. Soms voel je ruimte. Soms val je terug in een bekend patroon. Dat betekent niet dat je opnieuw moet beginnen.

Je mag steeds weer vriendelijk terugkeren naar jezelf. Niet omdat je iets fout hebt gedaan, maar omdat je onderweg bent.

> “Je hoeft nergens eerder te zijn dan waar je nu bent.”

Een vraag voor jou

Wat zou er veranderen als je jouw eigen tempo werkelijk zou respecteren?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

12. De natuur als herinnering

In de natuur hoeft niet alles tegelijk te groeien. Er zijn seizoenen van bloei, van loslaten en van rust. Niets hoeft voortdurend in beweging te zijn.

Misschien helpt een wandeling je om je gedachten wat stiller te laten worden. Misschien merk je buiten eerder hoe je je voelt, zonder dat je er woorden aan hoeft te geven.

Kijk eens bewust naar iets kleins: een blad, een wolk, het licht tussen de bomen. Je hoeft er niets van te maken. Alleen waarnemen is genoeg.

> “Ook jij mag seizoenen hebben.”

Een vraag voor jou

Waar vind jij een plek waar je even niets hoeft?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

13. Terug naar jouw eigen kracht

Jouw eigen kracht is niet altijd doorzetten. Soms is het stoppen. Soms hulp vragen. Soms eerlijk zijn over wat je voelt, ook wanneer dat kwetsbaar is.

Terugkomen bij jezelf betekent niet dat je nooit meer twijfelt of je aanpast. Het betekent dat je jezelf steeds iets beter leert kennen en je eigen behoeften serieus durft te nemen.

Je hoeft vandaag niet alles te veranderen. Kies één gedachte, één grens of één klein moment van aandacht. Laat dat jouw begin zijn.

> “Je bent niet op weg om iemand anders te worden. Je bent op weg naar jezelf.”

Een vraag voor jou

Wat wil jij vanaf vandaag vaker aan jezelf geven?

Mijn gedachten

_____

_____

_____

Een liefdevolle afsluiting

Misschien heb je tijdens het lezen iets herkend. Misschien is er een vraag blijven hangen. Je hoeft niet meteen een antwoord te hebben.

Gun jezelf de tijd om te ontdekken wat voor jou klopt. Bewustwording begint vaak niet met grote veranderingen, maar met een moment waarop je jezelf eindelijk weer hoort.

> Dank je wel dat je de tijd hebt genomen voor jezelf.

Over Suus Herstelcoach

Bij Suus Herstelcoach draait het om rust, veiligheid, bewustwording en het hervinden van je eigen kracht. Ik begeleid mensen die meer ruimte willen voelen om zichzelf te zijn, in hun eigen tempo.

Wil je verder kennismaken? Kijk gerust op www.suusherstelcoach.nl.

Dit gratis e-book is bedoeld ter inspiratie en zelfreflectie. Het vervangt geen medische of psychologische behandeling.

© 2026 Suus Herstelcoach. Alle rechten voorbehouden. Je mag dit e-book gratis delen in ongewijzigde vorm, met vermelding van de maker.