

*Van altijd sterk zijn
naar zacht leven*



*Hoe je als vrouw opnieuw ruimte maakt
voor rust, zachtheid en jezelf*

Misschien herken je dit

Je bent iemand op wie anderen kunnen rekenen.

Je zorgt.

Je regelt.

Je houdt alles draaiende.

Voor je gezin.

Voor je werk.

Voor de mensen rondom je.

Je bent sterk. En dat ben je waarschijnlijk al heel lang.

Maar misschien voel je de laatste tijd iets veranderen.

Misschien merk je dat je vaker moe bent.

Dat je hoofd moeilijk tot rust komt.

Dat je verlangt naar stilte, ruimte en tijd voor jezelf.

Misschien betrap je jezelf soms op een gedachte zoals:

Ik wil even niet de sterke zijn.

Niet omdat je zwak bent.

Maar omdat je voelt dat je al zo lang draagt.

En ergens diep vanbinnen groeit een verlangen:

- naar rust

- naar eenvoud

- naar zachtheid

naar opnieuw voelen wat voor jou klopt

Als dit herkenbaar voelt, weet dan dat er niets mis is met jou.

Misschien is dit gewoon een moment in je leven waarop iets in jou

zachtjes zegt:

Het mag anders.

Waarom zoveel vrouwen altijd sterk zijn

Veel vrouwen hebben geleerd om sterk te zijn.

We leren al vroeg dat we verantwoordelijk moeten zijn.

Dat we moeten zorgen voor anderen.

Dat we moeten doorgaan, zelfs wanneer het moeilijk wordt.

En vaak doen we dat met veel liefde.

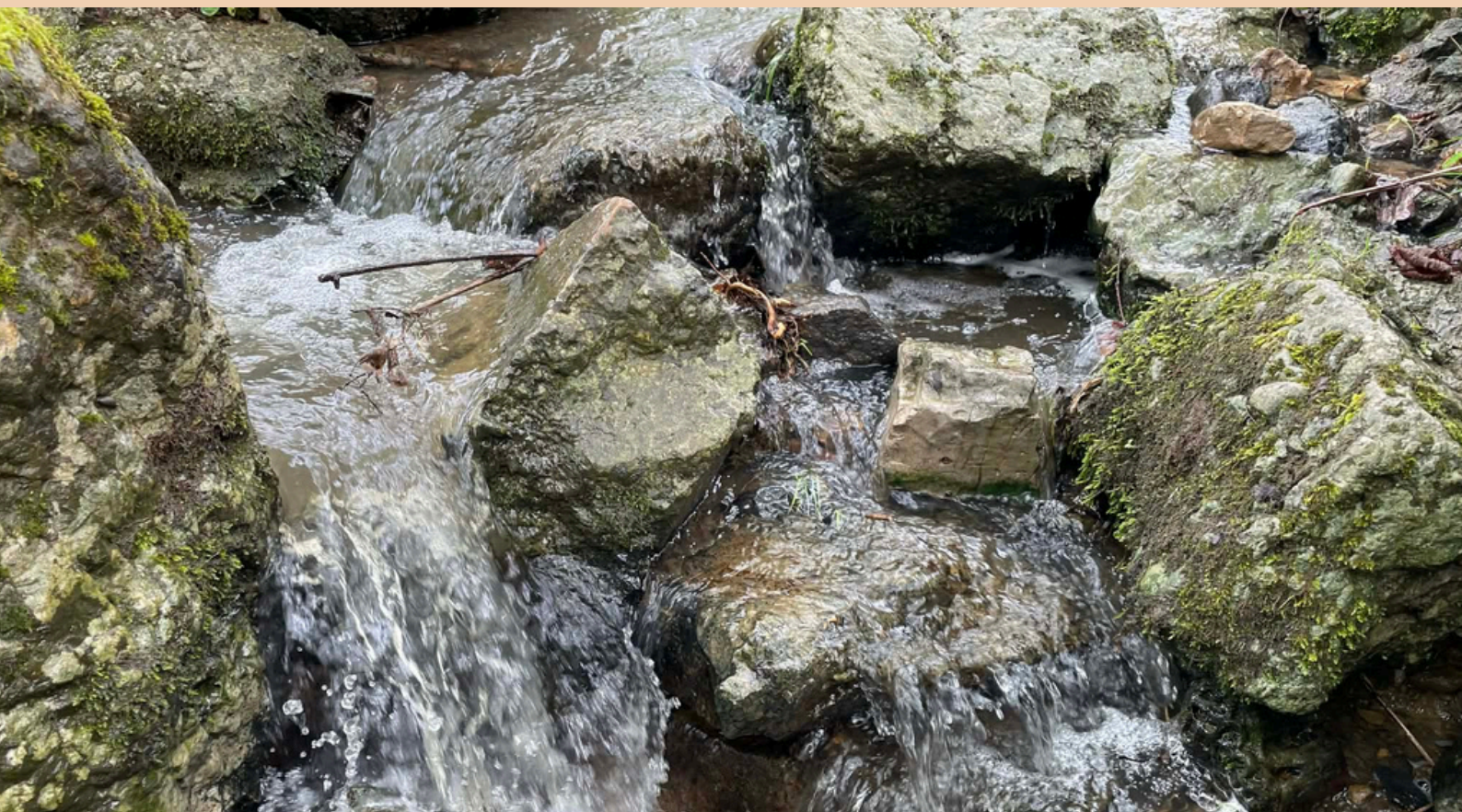
We worden goed in:

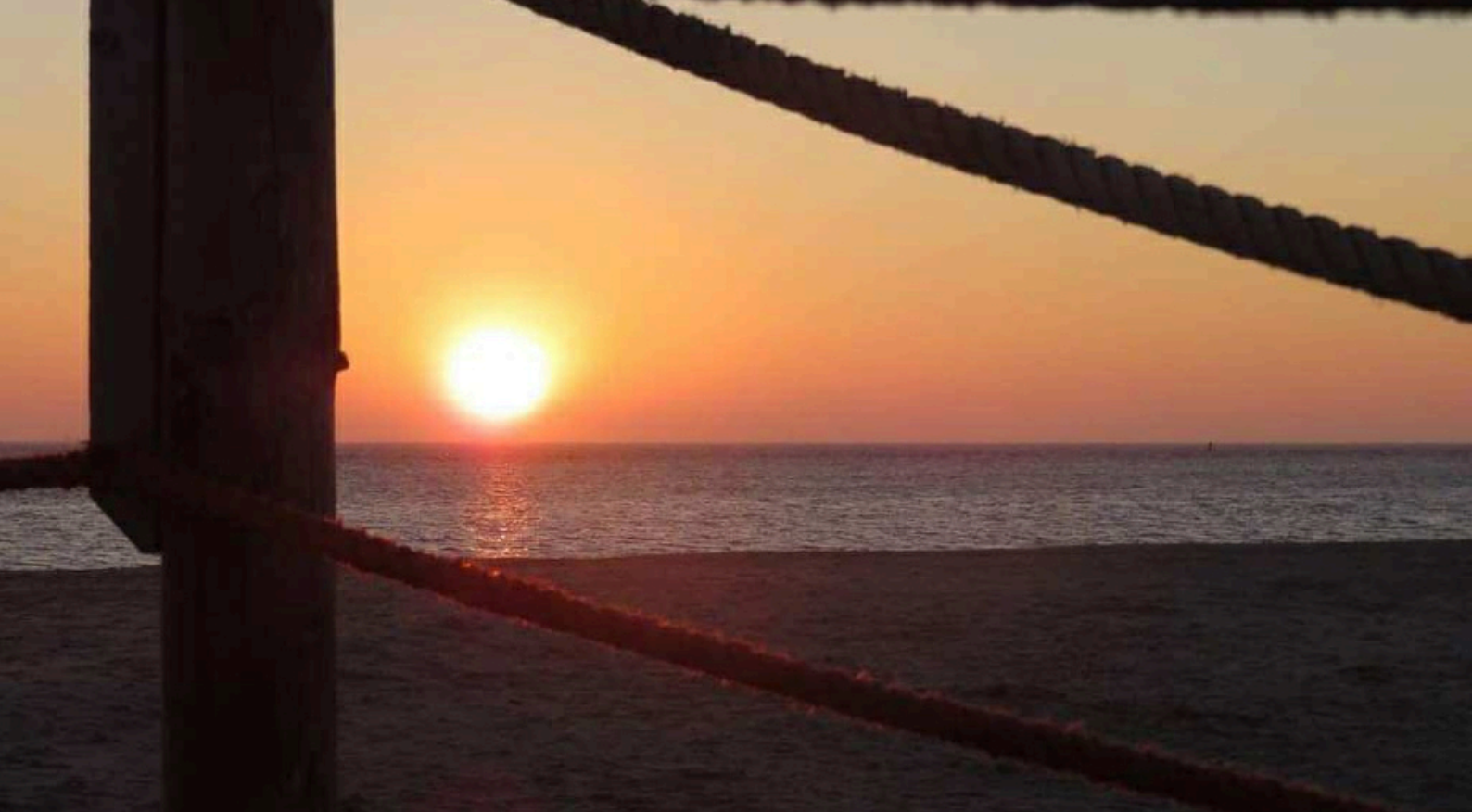
- zorgen
- organiseren
- dragen
- oplossingen zoeken

Maar ondertussen leren we minder goed om:

- stil te staan
- onze grenzen te voelen
- hulp te ontvangen
- zachter te zijn voor onszelf

Zo kan het gebeuren dat we heel sterk worden voor de wereld,
maar ondertussen een beetje afstand nemen van onszelf.





De prijs van altijd sterk zijn

Altijd sterk zijn lijkt misschien een kracht, maar het vraagt vaak veel energie.

Veel vrouwen merken op een bepaald moment dat ze:

- moe zijn, zelfs wanneer ze rust nemen
- sneller overprikkeld raken
- moeilijk echt kunnen ontspannen
- het gevoel hebben dat hun hoofd nooit stopt

Ze blijven doorgaan.

Ze doen wat er moet gebeuren.

Maar ergens vanbinnen groeit een vraag:

Wanneer is het mijn beurt?

Niet om alles achter te laten.

Maar wel om opnieuw ruimte te maken voor jezelf.

Het verlangen naar zachtheid

Onder de vermoeidheid ligt vaak iets heel eenvoudigs.

Het verlangen om:

- even niet sterk te hoeven zijn
- minder te moeten dragen
- zachter te mogen zijn voor jezelf
- opnieuw te voelen wat jij nodig hebt



Zachtheid betekent niet dat je zwak bent.

Zachtheid betekent dat je jezelf toestaat om te luisteren naar wat er werkelijk leeft in jou.

Het betekent dat je niet langer alleen maar doorgaat, maar af en toe stil durft te staan.

En net daar begint vaak verandering.

Niet door grote stappen.

Maar door kleine momenten van aandacht.

5 zachte stappen om weer dichterbij jezelf te komen

Je hoeft niets te forceren

Veel vrouwen hebben geleerd om sterk te zijn.

Om door te gaan, zelfs wanneer het eigenlijk te zwaar wordt.

Maar dichterbij jezelf komen begint zelden met grote veranderingen.

Het begint vaak met kleine momenten waarin je even uit het automatische doorgaan stapt.

Momenten waarin je weer even voelt wat er in jou leeft.

Misschien kunnen deze zachte stappen je daarbij helpen.

1. Sta even stil

We zijn vaak zo gewend om bezig te blijven dat we zelden echt stilstaan bij hoe het met ons gaat.

We gaan door van taak naar taak, van dag naar dag.

Maar soms hebben we gewoon een moment nodig om even bij onszelf in te checken.

Neem vandaag een paar minuten waarin je niets moet.

Leg zacht je hand op je buik of op je hart.

Adem rustig in en uit.

Voel hoe je lichaam beweegt bij elke ademhaling.

En stel jezelf heel zacht de vraag:

Hoe gaat het echt met mij vandaag?

Je hoeft het antwoord niet meteen te weten.



Misschien komt er een gevoel, misschien alleen wat stilte.

Dat is helemaal oké.

Het belangrijkste is dat je jezelf even toestemming geeft om te luisteren.

2. Laat de natuur je helpen vertragen

De natuur heeft een bijzondere manier om ons tempo te vertragen.

Wanneer we buiten zijn, beginnen onze ademhaling en ons lichaam vaak vanzelf rustiger te worden.

Niet omdat we daar iets voor moeten doen, maar omdat de natuur ons uitnodigt om even uit de drukte van het dagelijks leven te stappen.

Ga eens naar buiten zonder doel.
Niet om een afstand te wandelen.
Niet om iets te bereiken.
Gewoon om even te zijn.
Voel de wind op je gezicht.
Luister naar de geluiden om je heen.
Kijk naar de bomen, het gras of de lucht.



Misschien merk je dat je gedachten langzaam wat rustiger worden.
Je hoeft niets te doen.
Alleen even aanwezig zijn.

3. Geef jezelf een moment van zachtheid

Veel vrouwen zijn gewend om streng te zijn voor zichzelf.
Ze verwachten dat ze sterk blijven, dat ze alles aankunnen en blijven doorgaan.

Maar soms hebben we iets anders nodig: zachtheid.
Vraag jezelf vandaag eens:
Wat zou mij op dit moment een klein beetje goed doen?
Misschien is dat:
een korte wandeling
een tas thee in stilte
even zitten zonder telefoon
een paar minuten rustig ademhalen

Het hoeven geen grote dingen te zijn.
Vaak zijn het juist kleine momenten van zorg voor jezelf die langzaam weer wat ruimte brengen.

4. Luister naar wat je lichaam probeert te zeggen

Ons lichaam geeft vaak signalen wanneer iets niet meer in balans is.

Vermoeidheid.

Spanning in je schouders.

Een gevoel van onrust.

Veel vrouwen proberen die signalen weg te duwen en blijven doorgaan.
Maar wat als je lichaam je niet tegenwerkt, maar je juist iets probeert te vertellen?

Misschien vraagt het om meer rust.

Meer ruimte.

Meer zachtheid.

In plaats van tegen die signalen te vechten, kan het helpend zijn om er met nieuwsgierigheid naar te kijken.

Niet meteen iets moeten oplossen.

Maar gewoon even luisteren naar wat je lichaam nodig heeft.

5. Herinner jezelf eraan dat je niet alles alleen hoeft te dragen

Veel vrouwen dragen meer dan iemand ziet.

Ze zorgen voor hun gezin, hun werk, hun omgeving.

En ondertussen proberen ze ook nog sterk te blijven voor zichzelf.

Maar je hoeft niet alles alleen te dragen.

Soms helpt het al om even te delen wat er in je leeft.

Met iemand die naar je luistert.

Met iemand bij wie je even niet sterk hoeft te zijn.



Of door jezelf toestemming te geven om hulp te zoeken wanneer je voelt dat je dat nodig hebt.

Want ook dat is een vorm van kracht

Een moment van verstillig

Oefening: Thuiskomen bij jezelf

Zoek een plek waar je even rustig kan zitten.

Misschien in de natuur.

Misschien bij een raam.

Misschien gewoon op een stoel.

Sluit zachtjes je ogen.

Adem rustig in door je neus

en laat je adem langzaam weer los.

Voel hoe je lichaam gedragen wordt.

Laat je schouders een beetje zakken.

En stel jezelf dan deze vraag:

Wat draag ik op dit moment allemaal?

Misschien komen er gedachten.

Misschien gevoelens.

Je hoeft er niets mee te doen.

Alleen even opmerken.

Adem nog eens rustig in en uit.

En stel jezelf dan een tweede vraag:

Wat heb ik op dit moment nodig?

Misschien is het rust.

Misschien stilte.

Misschien gewoon even niets moeten.

Blijf nog een paar ademhalingen zitten.

En voel hoe het is om even niets te moeten dragen.

Wanneer je er klaar voor bent, open je langzaam je ogen.



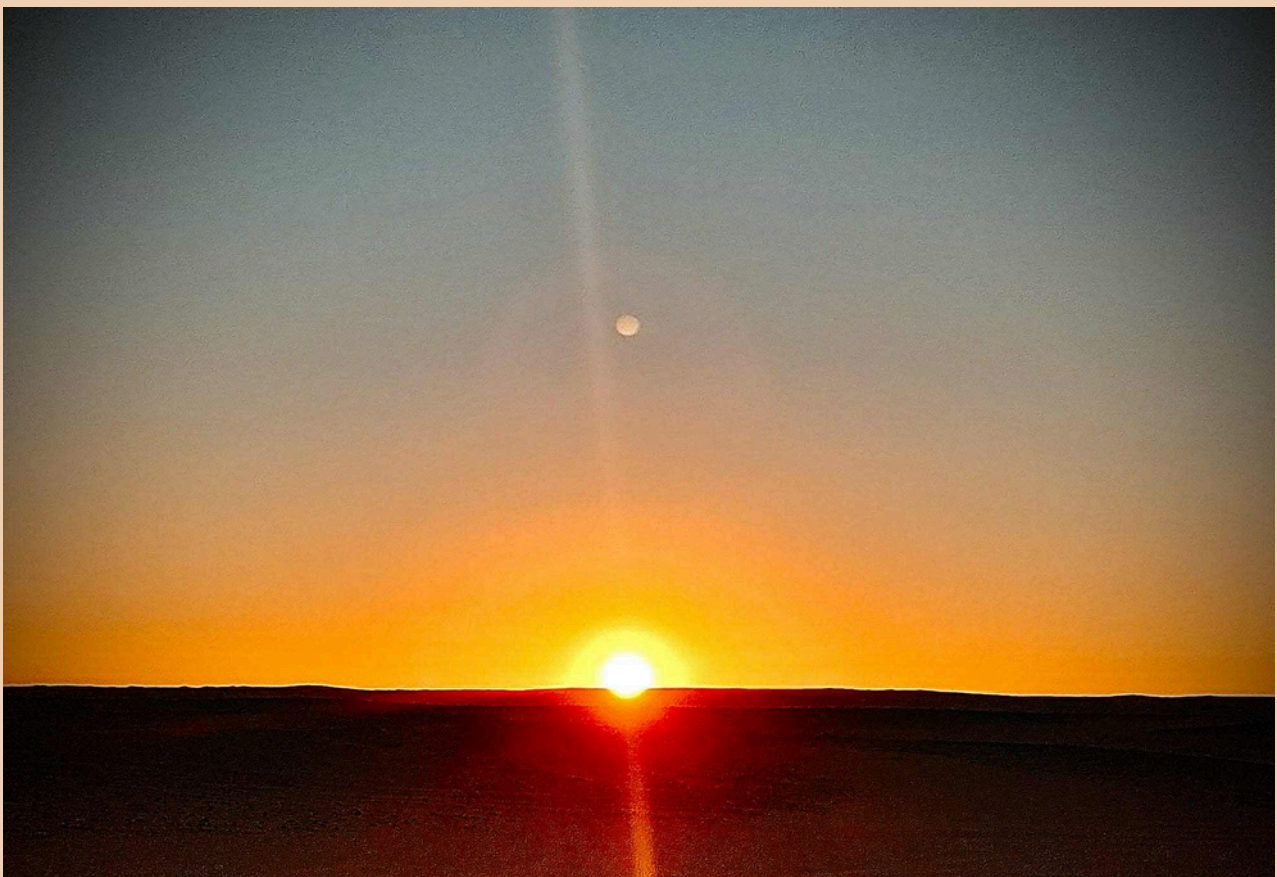
Misschien heeft de meditatie al iets in beweging gezet.

Neem even de tijd om bij jezelf stil te staan. De volgende vragen kunnen je helpen om nog dieper te voelen en te ontdekken wat er in jou leeft.

- Wanneer voel ik dat ik vooral "sterk" moet zijn?
- Op welke momenten vergeet ik mezelf?
- Wat zou er veranderen als ik zachter voor mezelf zou zijn?
- Wat heb ik op dit moment nodig in mijn leven?

Je hoeft geen perfecte antwoorden te hebben.

Alleen stilstaan bij deze vragen kan al iets in beweging brengen.



Bonus mini-oefening – De natuur spiegel

De natuur kan ons soms iets laten zien over wat er in ons leeft.
Zo doe je het

Kijk tijdens een wandeling eens rond en laat je oog vallen op iets dat je aandacht trekt.

Dat kan zijn:

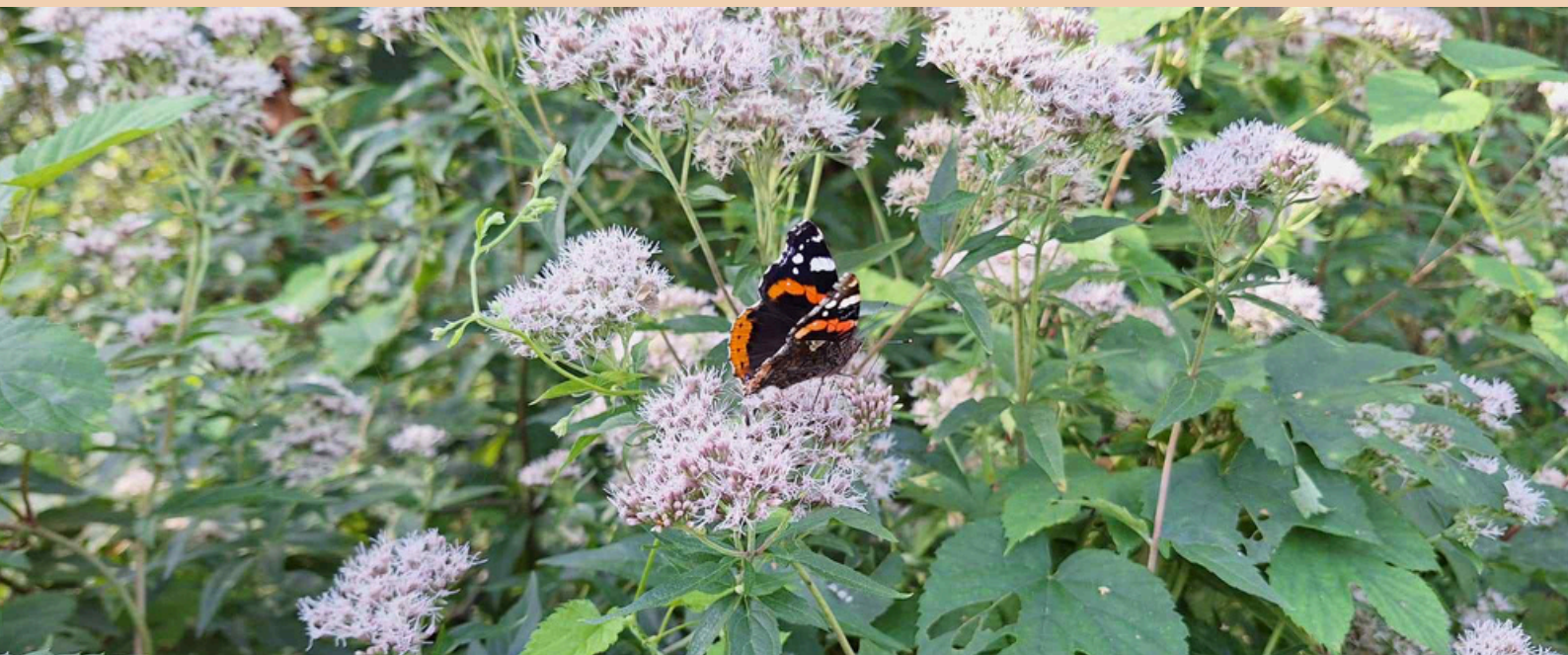
- een boom
- een bloem
- een steen
- een pad
- water

Sta er even bij stil en vraag jezelf:

Wat raakt mij hierin?

Misschien herken je iets van jezelf in wat je ziet.

De natuur kan soms op een verrassende manier een spiegel zijn voor wat er vanbinnen speelt.



Misschien voel je dat het tijd is voor jezelf

Veel vrouwen voelen op een bepaald moment dat ze niet langer alleen maar willen doorgaan.

Dat ze willen vertragen.

Dat ze willen voelen wat echt belangrijk is.

Dat ze opnieuw dichterbij zichzelf willen komen.

In mijn begeleiding creëer ik ruimte voor vrouwen die dat verlangen herkennen.

In de natuur mag je even uit het dagelijkse tempo stappen.

Je hoeft niets te bewijzen.

Je hoeft niet sterk te zijn.

Je mag gewoon zijn.

Van daaruit ontstaat vaak vanzelf meer rust, helderheid en verbinding met jezelf.

Misschien voel je dat dit iets is wat bij je past.

Misschien is dit e-book gewoon een eerste kleine stap.

Natuurcoaching & Access behandelingen
voor vrouwen die verlangen naar vertraging, verstillings en verzachting
zodat ze opnieuw kunnen leven vanuit hun eigen waarheid,
in verbinding met de natuur en hun ware kern.



Kristel van Langenhove
Herderenweg 17
3740 Bilzen-Hoeselt

0477 29 50 29