

Martine Withag

holistisch coach

Thuiskomen in jezelf

E-Book: *5 sleutels voor innerlijke verandering*



Inleiding

Dit e-book is voor jou als je voelt dat het tijd is om naar binnen te keren. Misschien sta je op een kruispunt in je leven, zit je midden in een overgangsfase of merk je dat het oude niet meer werkt, maar het nieuwe nog niet zichtbaar is.

Ik heb dit e-book geschreven om je te helpen stil te staan, te luisteren en kleine stappen te zetten richting verandering, zonder dat je nog de uitkomst hoeft te weten. Mijn coaching die hieraan ten grondslag ligt, combineert coaching, systemisch werk, lichaamswijsheid en plantceremonies. Deze methodes helpen om oude patronen te doorzien, je onderbewuste te voelen en ruimte te maken voor wie je werkelijk bent.

In de 5 sleutels die ik je meegeef in dit e-book vind je geen kant-en-klare antwoorden, maar uitnodigingen, reflecties en oefeningen die je helpen om:

1. **Wie ben ik?** – ontdekken wie je bent binnen de systemen waarin je leeft.
2. **Loslaten wat niet langer van jou is** – ruimte maken voor jouw eigen waarheid.
3. **Stilte toelaten** – contact maken met je innerlijke rust en intuïtie.
4. **Vertrouwen op de wijsheid van je lichaam** – luisteren naar je lichaam als kompas.
5. **Leven vanuit vertrouwen** – leren vertrouwen op jezelf en je eigen pad.

Of je nu net begint met deze reis of er al een tijd mee bezig bent: dit e-book is een zachte gids om steeds meer thuiskomen in jezelf te oefenen.

Sleutel 1: Wie ben ik?

Je leeft niet alleen. Je maakt deel uit van allerlei systemen: je familie, werk, relaties, vriendschappen en de bredere maatschappij. Elk systeem beïnvloedt jou, vaak zonder dat je je daarvan bewust bent. Je neemt overtuigingen, verwachtingen en emoties mee die niet altijd van jou zijn, maar wel je gedrag en gevoel sturen.

Ook jijzelf bent een systeem. Je lichaam, geest, emoties en ziel zijn voortdurend met elkaar in gesprek. Wanneer ergens spanning of disbalans is, werkt dat door in alle lagen. Zo kun je lichamelijke klachten ervaren door emotionele druk, of je leeg voelen omdat je hart en hoofd niet samenwerken.

Systemisch werk laat zien waar patronen hun oorsprong vinden. Lichaamswerk en ceremonies nodigen je uit om voorbij het denken te gaan en te voelen wat er in je leeft. Zo ontdek je waar je nu staat en waar je naar mag bewegen.



Waarom dit belangrijk is:

Door zicht te krijgen op de systemen waar je deel van uitmaakt, ontstaat bewustzijn. Je herkent wat je energie kost en wat je voedt. Dit is de eerste stap naar verandering: ruimte maken voor wie jij werkelijk bent.

Mini reflectie:

- Welke systemen vragen nu het meeste aandacht? (familie, werk, relaties, vrienden, maatschappij, jijzelf)
- Waar voel je steun?
- Waar voel jij spanning of belemmering?

Oefening: Jouw systemen in beeld

1. Neem een vel papier en teken cirkels voor de verschillende systemen waarvan jij deel uitmaakt.
2. Noteer per systeem welke verwachtingen, rollen of emoties je ervaart.
3. Kies één systeem dat nu het meest om aandacht vraagt.
4. Kijk er zonder oordeel naar en schrijf op: wat zie of voel ik hier?

Sleutel 2: Loslaten wat niet van jou is

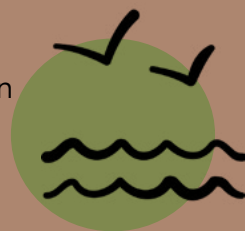
In elk systeem kunnen onzichtbare loyaliteiten ontstaan. Het kan zijn dat je onbewust verantwoordelijkheden, emoties of overtuigingen draagt die eigenlijk niet van jou zijn. Misschien neem je iets over uit je familiesysteem, pas je je voortdurend aan op je werk, leef je naar maatschappelijke verwachtingen of laat je je leiden door overtuigingen van vrienden of partners. Zulke lasten kunnen zwaar voelen. Je raakt vervreemd van jezelf en reageert niet meer vanuit jouw eigen zelf, maar vanuit wat je denkt dat er van je verwacht wordt. Soms gaat dit generaties terug, soms ontstaat het in het hier en nu.

Wanneer je bewust wordt van wat niet van jou is, kun je het teruggeven. Dat betekent niet dat je afstand neemt van de ander of het systeem, maar dat je stopt met dragen wat niet van jou is. Iedereen kan zijn eigen stukken dragen, ook al heb je dat vroeger anders ervaren. Zo ontstaat ruimte om jouw eigen plek in te nemen en jouw eigen waarheid te laten zijn.



Waarom dit belangrijk is:

Door los te laten wat niet van jou is, hoef je niet langer te voldoen aan verwachtingen of rollen die je beperken. Je kunt meer vertrouwen op je intuïtie en voelt waar jouw grenzen liggen.



Mini reflectie:

- Welke overtuigingen heb je misschien van anderen overgenomen?
- Voor welke dingen voel jij je verantwoordelijk, terwijl het niet jouw taak is?
- Waar, en bij wie, pas je je regelmatig aan terwijl het niet nodig is?
- Welke kleine stap zou jij kunnen zetten om dichterbij jezelf te komen?

Sleutel 3: Stilte toelaten

In de drukte van het dagelijks leven verliezen we vaak de verbinding met onszelf. We vullen onze dagen met afspraken, verantwoordelijkheden en prikkels van buitenaf. Stilte vinden lijkt dan lastig, soms zelfs ongemakkelijk.

Toch is stilte een sleutel tot innerlijke verandering. In de stilte hoor je je eigen stem weer, voorbij alle ruis van de buitenwereld. Stilte kan confronterend zijn, omdat gevoelens die je eerder weg-drukte bovenkomen. Maar juist daar ligt de ingang naar heling en zelfliefde: je leert luisteren naar je eigen behoeften en grenzen.

Meditatie, ademwerk, een wandeling in de natuur of simpelweg je telefoon even wegleggen: het zijn allemaal manieren om meer ruimte voor stilte te creëren.



Waarom dit belangrijk is:

Stilte geeft je toegang tot je intuïtie. Je hoofd komt tot rust en je voelt beter wat er in jou leeft. Vanuit die rust kun je keuzes maken die werkelijk bij je passen.

Mini reflectie:

- Wanneer gun jij jezelf écht stilte?
- Hoe voelt het om even niets te hoeven?
- Welke emoties of gedachten komen op als je stil wordt?

Sleutel 4: Vertrouw op de wijsheid van je lichaam

Je lichaam spreekt voortdurend tegen je. Het vertelt je wanneer je gespannen bent, wanneer je grenzen overschrijdt en wanneer je in flow bent. Vaak luisteren we echter niet, omdat we geneigd zijn om in ons hoofd te leven, afgeleid te raken door afspraken, verantwoordelijkheden die we hebben en de buitenwereld.

Door bewuster te voelen, leer je signalen herkennen. Spanning in je schouders, druk op je borst, een brok in je keel – ze geven allemaal informatie over hoe het werkelijk met je gaat. Lichaamsgericht werken, ademhalingsoefeningen, dans of zachte beweging kunnen je helpen weer meer verbinding te voelen. Je lichaam wijst je de weg, als je durft te luisteren.



Waarom dit belangrijk is:

Je lichaam liegt niet. Waar je hoofd verhalen maakt, geeft je lichaam directe en eerlijke feedback. Het volgen van je lichaam leidt je terug naar je authenticiteit – een vorm van zelfliefde, omdat je leert voor jezelf te zorgen en te vertrouwen op je eigen wijsheid.

Mini reflectie:

- Waar in je lichaam voel je spanning of onrust?
- Wanneer en waar in je lichaam ervaar je lichtheid of ontspanning?
- Wat vertelt je lichaam jou dat je hoofd misschien negeert?

Sleutel 5: Leven vanuit vertrouwen

Wanneer je jezelf beter leert kennen, loslaat wat niet van jou is, stilte toelaat en naar je lichaam luistert, ontstaat ruimte voor vertrouwen. Vertrouwen dat jij gedragen wordt. Vertrouwen dat je intuïtie je de juiste richting wijst. Vertrouwen dat je niet alles hoeft te controleren om toch stevig te staan.

Leven vanuit vertrouwen betekent niet dat er nooit meer uitdagingen komen. Het betekent dat je weet dat je kunt meebewegen in de uitdaging, reageren vanuit vertrouwen, keuzes kunt maken die kloppen voor jou, en dat je mag leren onderweg. Dit vraagt oefening en herhaling. Elke keer dat je terugkomt bij jezelf, groeit dat vertrouwen een beetje meer.

Waarom dit belangrijk is:

Zonder vertrouwen blijven angst en controle de regie nemen. Met vertrouwen leef je vrijer, lichter en dichter bij jezelf. Het is een manier om je zelfliefde te laten groeien.

Mini reflectie:

- Op welke momenten merk je dat je meer gestuurd wordt door angst dan vertrouwen?
- Wanneer heb jij ervaren dat het veilig was om het los te laten?
- Hoe zou jouw leven eruitzien als je meer op vertrouwen zou durven leunen?



Afsluiting

Thuiskomen in jezelf is geen eindbestemming, maar een voortdurende reis. Een reis die vraagt om bewustwording, loslaten, stilte, luisteren en vertrouwen. Elke sleutel uit deze gids helpt je een stapje dichter bij je eigen kern.

Gun jezelf tijd en zachtheid. Je hoeft het niet alleen te doen. Soms helpt het om een gids naast je te hebben die je spiegelt, ondersteunt en ruimte biedt om te ontdekken wat er in jou leeft.

Ik nodig je uit: als je merkt dat je dieper wilt gaan en begeleiding wenst bij jouw proces, kun je altijd gebruikmaken van een vrijblijvend gesprek. Jij bent welkom, precies zoals je bent.