

VAN TRAUMA NAAR ZELFLIEFDE

Jouw gids voor zelfontwikkeling
en innerlijke verbinding



Met journalvragen
die je in contact
brengen met je
innerlijke kind
en jezelf

COPYRIGHT

DISCLAIMER

© 2025 Chantal du Pree. Alle rechten voorbehouden.

Dit e-book is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan om (delen van) deze gids te kopiëren verspreiden, wijzigen of op een andere manier te reproduceren zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Delen uit dit e-book mogen alleen worden geciteerd of gedeeld met correcte bronvermelding en een verwijzing naar mijn website www.chantaldupree.nl

Wil je dit e-book op een andere manier gebruiken of delen?
Neem dan contact met mij op via info@chantaldupree.nl

Eerste editie: April 2025

Tweede editie: Juni 2025

Chantal du Pree

INHOUDSOPGAVE

01

Jouw innerlijk kind

02

Zelfliefde

03

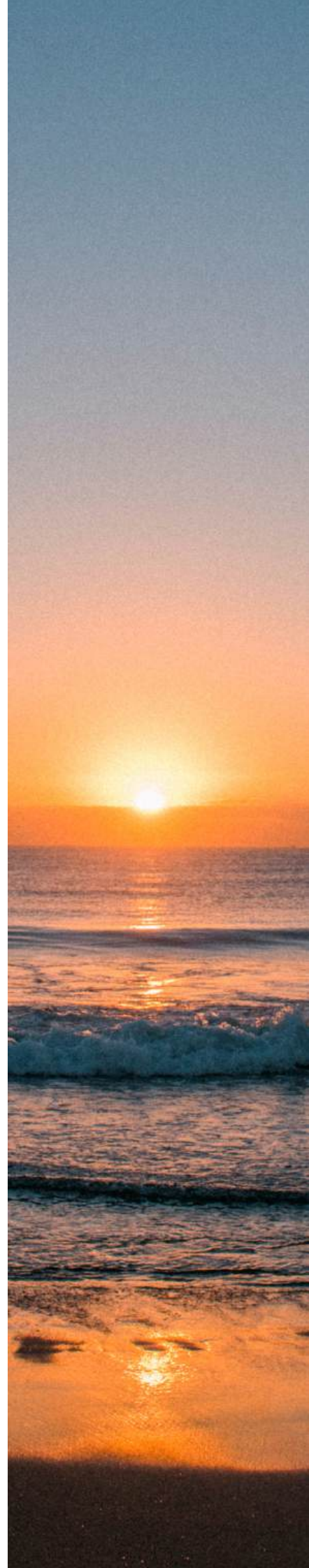
Patronen doorbreken

04

Heling & transformatie

05

Jij bent genoeg!



Welkom

op jouw reis naar zelfontwikkeling



Hallo lieve lezer,

Wat fijn dat je deze gids hebt geopend. Dat betekent waarschijnlijk dat je meer wilt lezen over zelfontwikkeling, over een diepere verbinding met jezelf en over de liefde die in jou aanwezig is, maar die je misschien niet altijd kunt voelen.

Zelfontwikkeling is een reis zonder eindpunt. Er bestaat geen eindbestemming. Er is geen 'nu ben ik er helemaal'. En mocht je dat wel ervaren? Geniet er dan vol van! Er komt (sorry, dat ik het moet zeggen) ook weer een moment dat het leven zich weer aandient en je denkt dat al jouw ontwikkeling en groei voor niets is geweest. Alsjeblieft. Geloof mij: dat is écht niet waar!

Het is een proces.

Een proces van aandacht, geduld, compassie en de bereidheid om te voelen wat gevoeld mag worden.

Zelfontwikkeling is voor iedereen anders. Ik kan jou niet vertellen hoe je het 'moet doen'. Zie deze gids als een uitnodiging om te onderzoeken, te voelen en jezelf steeds meer ruimte te geven om te zijn wie je werkelijk bent.

Jouw essentie is onveranderlijk, dus daar kun je altijd naar terugkeren.

Gebruik deze gids op jouw manier. Voel wat resoneert, laat los wat niet past. En... wees lief voor jezelf.

Met liefde, Chantal

12

jaar ervaring met zelfontwikkeling en persoonlijke groei

400+

transformaties heb ik al mogen begeleiden

1

liefdevolle reminder: Jij bent heel. Ook als je het nu niet voelt

WIE BEN IK?

Mijn naam is Chantal du Pree.
Ik ben lichaamsgericht trauma-coach
én ervaringsexpert op het gebied van
(emotionele) mishandeling, trauma en
zelfontwikkeling.

Zevenendertig jaar leefde ik zelf met de
langetermijengevolgen van trauma.

Ik voelde mij jarenlang extreem onzeker en
angstig. Mijn zelfbeeld was zeer laag. Ik voelde
geen veiligheid of zelfvertrouwen. Het liefst
vluchtte ik. Ik was constant alert en op mijn
hoede. Ik stond altijd aan.
Ik was stil, ik had geen mening.
Ik voelde mij waardeloos.

Tot ik voelde dat het anders kon.

Daar begon mijn
reis van Zelf-ontwikkeling.

Jarenlang zocht ik naar antwoorden in
praattherapie en ik kwam steeds tot ongeveer
hetzelfde punt. Ik ontdekte dat ik goed over
mijn trauma's kon praten.
Maar kon ik er ook goed over voelen?



In mijn praktijk begeleid ik vrouwen die
te maken hebben gehad met emotionele
mishandeling of verwaarlozing en die
worstelen met de gevolgen van deze oude pijn.

Ik werk met een combinatie van lichaamswerk
én coaching, omdat ik uit eigen ervaring weet
dat heling niet alleen in praten zit, maar vooral
in het voelen.

Trauma zit namelijk niet opgeslagen in je
hoofd, maar in je lichaam.

Het doen van lichaamswerk kan heel spannend
voelen. Veel van mijn klanten hebben een
sterke mind ontwikkeld. Zij willen het begrijpen.
Herken je dit?

Ik gebruik deze sterke mind bij het herstellen
van het contact met je lichaam. Zodat het voor
jou zo veilig mogelijk voelt.

De combinatie van lichaamswerk én coaching is
goud.



DE KRACHT VAN JOURNALEN

Journalen is een krachtig middel om je binnenwereld te verkennen. Door te schrijven geef je woorden aan je gedachten en gevoelens, waardoor je patronen en overtuigingen kunt herkennen. Het helpt je om emoties te verwerken en bewuster in het moment te leven. In deze gids zul je journal-vragen vinden die je in contact brengen met je innerlijke kind en met je zelf. Gun het jezelf om hier de tijd voor te nemen.



Tips

Creëer een fijne omgeving - Maak een plekje waar je even ongestoord kunt schrijven. Zorg dat jij je veilig voelt.

Jouw pen - Kies een pen die lekker in de hand ligt en fijn over het papier rolt. Niks vervelender dan schrijven met kramp omdat de pen niet fijn voelt.

Extra tip: Koop een notitieboekje waar je innerlijk meisje blij van wordt.

Journal zonder oordeel - Schrijf alles op wat er in je op komt, zonder jezelf te corrigeren. Denk er niet teveel over na.

Weet je dat het maar 5 seconden duurt voor je mind zich ermee gaat bemoeien?

Wees lief voor jezelf - Er is geen goed of fout, dit is jouw proces.

Door liefdevol contact te maken met je innerlijke kind, kun je oude pijn helen en jezelf de liefde en aandacht geven die je toen misschien hebt gemist.



Hoofdstuk EEN

JOUW INNERLIJK KIND

*Remember her?
She's still there... inside you!*



EEN REIS NAAR BINNEN

Wat is een innerlijk kind?

In ieder van ons leeft nog steeds het kind dat we ooit waren.

Dit innerlijke kind draagt je herinneringen, emoties, dromen én pijnlijke ervaringen met haar mee.

Het is het deel van jou dat puur, open, speels en kwetsbaar is. Misschien herinner je je nog hoe je als kind vol verwondering naar de wereld keek, hoe je op kon gaan in je spel of hoe eenvoudig het voelde om te fantaseren.

Als jij als kind niet altijd de liefde, erkenning of veiligheid kreeg die je nodig had, kan het zijn dat jij last hebt van eenzaamheid, je gekwetst of ongezien voelt. Of je twijfelt misschien aan je eigenwaarde.

Dat komt omdat je innerlijk kind deze oude pijn van onvervulde behoeften draagt.

Het is belangrijk om contact te maken met je innerlijk kind

Dit deel van jou heeft invloed op je huidige leven.

De overtuigingen die je als kind bent gaan geloven, zoals bijvoorbeeld "ik ben niet goed genoeg" of "ik moet het alleen doen" kunnen je flink in de weg staan om écht jezelf te zijn.

Patronen die ooit een manier waren om te overleven, zijn nu niet meer dienend.

Door contact te maken met je innerlijke kind, geef je ruimte aan jouw oude emoties, bied je het kleine meisje in jou de erkenning die ze gemist heeft en herstel je de verbinding met jezelf.

Het is een liefdevolle uitnodiging om de kleine jij te zien en te horen.

Dit proces heet re-parenting. Jij bent de vader en moeder van jouw innerlijke kind.



Het verschil tussen je innerlijke kind en je essentie

Het innerlijke kind is het deel dat gevormd is door je ervaringen, met alle mooie én pijnlijke herinneringen. Zij draagt je speelsheid én je (emotionele) wonden.

Je essentie is juist wie jij in je diepste kern bent. Het is jouw onveranderlijke heelheid. Je essentie kan niet beschadigen door ervaringen. Zij is jouw innerlijke licht, jouw unieke energie en ze zit vol liefde.

Vaak raken we door ervaringen in onze kindertijd steeds verder verwijderd van onze essentie. Tussen wie jij nu bent en je essentie staat je innerlijke kind. Je innerlijk kind heeft allerlei manieren om je te beschermen en ervaart overtuigingen, zoals "ik ben niet goed genoeg" of "ik moet hard werken om liefde te verdienen".

Ik geloof dat je essentie je altijd, ergens in je leven, terug zal roepen. Bij mij was dat bijvoorbeeld tijdens mijn drie burn-outs.

Door het loslaten van de laagjes die tussen jou en je essentie instaan en die je niet meer dienen heel je je innerlijk kind en kom je dichterbij je échte zelf.

Door liefdevol naar je innerlijke kind te luisteren en haar te geven wat ze gemist heeft, maak je de weg vrij naar jouw essentie. Daar waar jij altijd al heel was.

A photograph of a journal cover with a pen and dried flowers. The journal is white with horizontal lines. A gold pen lies diagonally across the top right. Dried, light-colored flowers are scattered on the left side. The title 'JOURNAL - VRAGEN' is written in white, serif, all-caps font across the top.

JOURNAL - VRAGEN

01

Wat vond ik als kind het allerleukste om te doen?

02

Waar of wanneer voelde ik mij het meest gezien en gehoord, veilig en geliefd?

03

Welke overtuigingen over mijzelf heb ik meegenomen vanuit mijn kindertijd? Wat is mijn aangeleerde waarheid?

04

Wat had ik als kind nodig, maar heb ik niet gekregen?

05

Op welke momenten voel ik mij nog net zo klein en gekwetst als toen? Wat zou ik mijn innerlijk kind nu zelf kunnen geven?



LAAT HET INNERLIJK
KIND IN JOU

dansen

EN VERTELLEN

WAAR HET

blij VAN WORDT

OEFENING

Schrijf een brief aan je innerlijk kind



Deze oefening helpt je om op een liefdevolle manier contact te maken met je innerlijke kind.

1. Pak pen en papier (of je journal).
2. Adem even rustig drie keer diep in en uit.
3. Stel je voor dat jouw kleine innerlijke meisje tegenover je zit. Neem even de tijd om naar haar te kijken met zachte ogen en een liefdevol hart. Wat zie je? Hoe oud is ze? Hoe voelt ze zich? Wat voel jij nu?
4. Schrijf een brief aan haar. Wat wil je tegen haar zeggen? Wil je haar geruststellen, troosten of wil je haar laten weten dat je er nu voor haar bent?

En nu draaien we de rollen om...

Verplaats je in jouw innerlijke kind en kijk door haar ogen naar jou. Wat wil ze zeggen? Wat wil ze delen? Waar heeft ze behoefte aan? Schrijf nu een brief aan jezelf vanuit je innerlijke meisje.

Tip!

Deze oefening kan emoties losmaken. Wees daarna extra lief voor jezelf. Misschien heb je behoefte aan rust, beweging of iets creatiefs. Voel wat je nodig hebt.



Hoofdstuk
TWEE

ZELFLIEFDE

OMARM WIE JE BENT

Wat is zelfliefde?

Zelfliefde betekent jezelf accepteren en waarderen precies zoals je bent, met al je talenten en kwaliteiten, maar ook met al je emoties en imperfecties. Het is het houden van de hele 'package deal'.

Zelfliefde heeft niets te maken met egoïsme of jezelf beter vinden dan een ander, maar om het erkennen van je eigen waarde, gewoon omdat je bestaat.

Liefde is je geboorterecht!

Voor vrouwen die zijn opgegroeid met emotionele mishandeling of verwaarlozing kan zelfliefde een complex en pijnlijk onderwerp zijn.

Wanneer je als kind niet de liefde, erkenning of steun hebt ontvangen die je nodig had, leer je vaak onbewust dat je liefde moet verdienen of dat je niet goed genoeg bent.

Zelfliefde is essentieel

Zelfliefde is de basis van je bestaan. Zelfliefde zit in je essentie. Zelfliefde is essentieel voor het helen van je oude pijn.

Zonder deze liefde voor jezelf kun je blijven hangen in patronen van pleasegedrag, zelfkritiek en het zoeken van bevestiging en liefde buiten jezelf.

Door met zachte ogen naar jezelf te kijken en te erkennen dat je goed genoeg bent zoals je bent, ontstaat er ruimte voor heling en groei.

Zelfliefde opent de deur naar compassie voor je innerlijke kind, het herstellen van je eigen grenzen en het opnieuw verbinden met je essentie.

Je bent lang genoeg hard
voor jezelf geweest
Het is nu tijd om te kiezen
voor *hart*





Zelfliefde voelen

Het voelen van zelfliefde is voor de meeste mensen een hele opgave.

Het lijkt in ons volwassen leven vaak zo ver van ons af te staan. En dat terwijl het ons geboorterecht is. Het is verbonden met je essentie. Je hoeft er niets voor te doen. Het is er.

Jij bent het waard om zelfliefde te voelen, gewoon, omdat je hier op deze aarde bent.

Je hoeft niets te doen om zelfliefde te 'mogen' voelen. Je hoeft er ook niets voor te laten.

Jij kunt op elk moment kiezen om je er (weer) mee te verbinden. Het is beschikbaar. Ook voor jou!

Heb je ooit een klein kindje gezien die voor de spiegel stond? Hoe keek zij naar zichzelf? Juist! Vol liefde!

Zelfliefde na trauma

Na emotionele mishandeling of verwaarlozing kan het lastig zijn om zelfliefde te voelen.

Je hebt geleerd om hard te zijn voor jezelf. Om je gevoel te negeren, jezelf klein te maken en altijd klaar te staan voor anderen. Je dacht misschien: *Als ik maar lief genoeg ben, goed genoeg mijn best doe... dan ben ik wél de moeite waard.*

Een kind dat geen liefde ontvangt zal nooit aan haar ouders twijfelen. Nee... een kind denkt: *Er is iets mis met mij!*

Maar dat is natuurlijk niet waar. Ook jij hoeft geen zelfliefde te verdienen. **Het is je geboorterecht.**

Jouw essentie kent het. Het is er. En het is nooit te laat om er weer naar terug te keren.



TRAUMA
BLOCKS

love

LOVE

heals

TRAUMA

ZELFLIEFDE CHECKLIST

Wat doe je al? Wat ga je doen?



Ik stop met oordelen en accepteer mezelf zoals ik ben.

Ook mijn imperfecties. Niemand is perfect. We zijn allemaal mens. Mens zijn is een proces.



Ik vergeef mezelf om dingen die ik in het verleden heb gedaan.

Ik heb fouten gemaakt, maar ik laat schuld en spijt los. Ik kies ervoor om te groeien en verder te ontwikkelen.



Ik accepteer mijn emoties.

Ik hoef niet bang te zijn voor mijn emoties. De pure emotie duurt hooguit 90 seconden. Dat kan ik dragen.



Ik sta mijzelf toe om hulp te vragen.

Ik beseft dat ik niet alles alleen hoeft te doen. Ik durf te leunen op een ander. Hulp vragen is moedig.



Ik praat tegen mijzelf zoals ik tegen een goede vriendin zou praten.

Wat ik zeg tegen mijzelf beïnvloed mijn zelfbeeld. Ik kan dit ook oefenen door te doen alsof ik tegen een jong kind praat



Ik zorg goed voor mijn lichaam.

Ik ben me bewust van wat ik voel en nodig heb. Ik voed mijzelf met gezonde voeding en gedachten.



Ik geef mijn grenzen aan en zeg nee tegen wat niet goed voelt.

Mijn energie is belangrijk, en ik bewaak mijn ruimte met liefde voor mijzelf. Nee zeggen tegen een ander is 'ja' zeggen tegen mijzelf.



Ik durf mijn eigen pad te volgen, ook als anderen het niet begrijpen.

Ik maak keuzes die echt bij mij passen. Ik leef niet meer naar de verwachtingen van een ander.





JOURNAL-VRAGEN

01

Waar ben ik trots op als ik naar mijzelf kijk?

02

Op welke momenten heb ik het gevoel dat ik goed genoeg ben?

03

Hoe kan ik vandaag iets liefs voor mijzelf doen?
Check even bij jezelf in waar jij behoefte aan hebt. Wat zou nu goed voor jou zijn?

04

Welke delen van mijzelf vind ik nog moeilijk om te accepteren?

05

Wat betekent zelfliefde voor mij op dit moment?

OEFENING

Waardeer jezelf



Maak een lijst van 10 dingen die je waardeert aan jezelf.

Dit kunnen eigenschappen, talenten of kleine dingen zijn die je blij maken. Denk bijvoorbeeld aan je doorzettingsvermogen, je creativiteit of de manier waarop je voor anderen zorgt.

Door stil te staan bij je positieve eigenschappen versterk je het gevoel van eigenwaarde en oefen je met jezelf liefdevol erkennen voor wie je bent.

Tip!

Als je dit lastig vindt, gebruik dan de woordenlijst op de volgende bladzijde.

Dit zijn de 100 waarde-woorden, die in mijn coachtol 'Hartritme' zitten.

Wil jij een sessie Hartritme ervaren? Stuur mij dan een mail via info@chantaldupree.nl



100 woorden voor jou

Aandacht	Empathie	Luisteren	Transformatie
Aanwezig	Enthousiasme	Loslaten	Troost
Acceptatie	Essentie	Mildheid	Veerkracht
Authentiek	Flexibel	Moed	Veilig
Avontuur	Geboorte	Natuurlijk	Verantwoordelijk
Balans	Geborgen	Ondersteuning	Verbinding
Begrip	Gedreven	Onafhankelijk	Vergeving
Behulpzaam	Geduld	Ondernemerschap	Verkennen
Bescherming	Gelijk	Onderscheiden	Vernieuwen
Betrokken	Geluk	Ontspanning	Verwondering
Betrouwbaar	Groei	Ontmoeten	Vertrouwen
Bewustzijn	Harmonie	Ontwaken	Verwachting
Bezieling	Helder	Ontwikkelen	Vieren
Bloeien	Helen	Open	Visie
Communicatie	Hoop	Oprecht	Volgen
Creatief	Humor	Optimisme	Vreugde
Daadkracht	Inspiratie	Overgave	Vriendelijk
Dankbaar	Integer	Overvloed	Vrij
Diepte	Intentie	Passie	Waarheid
Doel	Inzicht	Professioneel	Weten
Doen	Kracht	Respect	Wijs
Duidelijk	Leiderschap	Rust	Zacht
Educatie	Levenslust	Samenwerken	Zekerheid
Eenvoud	Licht	Spelen	Zelfstandig
Eerlijk	Liefde	Tevreden	Zuiver

Hoofdstuk DRIE



PATRONEN DOORBREKEN

Y, O, U,

A, R, E,

S, A, F, E,

H, E, R, E,



VEILIGHEID EN VOELLEN

Voelen is belangrijk

Om te overleven maakt iedereen overlevingsstrategieën aan. Veel van onze manieren om te overleven zijn ontstaan om in verbinding te kunnen blijven met de mensen die voor ons moesten zorgen toen we jong waren. Kinderen kiezen gehechtheid altijd boven authenticiteit.

Misschien is jouw manier om altijd sterk te zijn of doe jij alles alleen. Of misschien ben jij stil geworden, omdat dat ooit veiliger was.

Vaak lijkt het alsof deze patronen een onderdeel zijn van wie je bent. Het lijkt gewoon bij jou te horen. Je hebt niet eens door dat je het doet.

Je innerlijk kind draagt de pijn van onvervulde behoeften.

Echt helen betekent dat je weer contact maakt met wat je voelt. Pas als je echt durft te voelen en je je bewust wordt van jouw gedrag kun je jezelf bevrijden van deze oude patronen.

Veiligheid voelen na trauma

Het is belangrijk dat jij je veilig kunt voelen. Je lichaam en zenuwstelsel moeten ervaren dat het veilig is om stil te staan bij je gevoelens.

Juist als jij te maken hebt gehad met onveiligheid in je jeugd heb jij geleerd om altijd 'aan' te staan.

Een kind wat ingrijpende ervaringen mee maakt verlaat onbewust haar lichaam en gaat in haar hoofd 'wonen'. De pijn is te heftig om te voelen. In het hoofd is het veiliger. Dit is een hele logische reactie van je zenuwstelsel. Maar zonder veiligheid in je lichaam blijft je systeem in de overlevingsstand en is er geen ruimte voor heling.

Dit betekent dat je mag oefenen met aanwezig zijn bij wat er in je leeft, op een manier die niet overweldigend is.

Elke stap die je zet richting voelen en veiligheid, helpt je om steeds meer in contact te komen met wie je werkelijk bent.

BASISBEHOEFTE



Elk mens heeft een aantal belangrijke basisbehoeften die bijdragen aan een gevoel van veiligheid en welzijn.

Als kind ben je afhankelijk van anderen om deze behoeften te vervullen. Wanneer deze behoeften in je kindertijd niet voldoende zijn vervuld, ontwikkel je overlevingsstrategieën om ermee om te gaan. Vaak dragen we deze patronen onbewust mee in ons volwassen leven, zelfs als ze ons niet meer dienen.

Als volwassene kun je leren om hier zelf verantwoordelijkheid voor te nemen.

Healing begins the moment you stop waiting for someone else to give you what you need and start giving it to *yourself*



EEN AANTAL BASISBEHOEFTE

01 FYSIEKE VEILIGHEID

Een omgeving waarin je je beschermd en op je gemak voelt.

02 EMOTIONELE STEUN

Gehoord, gezien, erkend en gesteund voelen in je gevoelens.

03 AUTHENTICITEIT

De ruimte om je eigen keuzes te maken en jezelf te mogen en kunnen zijn.

04 VERBINDING

Het gevoel dat je er niet alleen voor staat.

05 ZELFEXPRESSIE

De vrijheid om jezelf te laten zien, je behoeftes en je grenzen te uiten.



JOURNAL-VRAGEN

01 Welke gevoelens probeer ik te vermijden? Waarom doe ik dat?

02 Wat helpt mij om mij veilig te voelen?

03 Wanneer voel ik mij ontspannen in mijn lichaam?

04 Welke patronen herken ik in mijn gedrag?

05 Aan welke basisbehoefte wil ik de komende tijd bewust aandacht geven? Hoe ga ik dat doen?

A woman with curly hair and glasses, wearing a denim jacket, a beige top, and a floral skirt, stands on a sandy beach with her hands behind her head. The background shows a vast, sandy landscape under a clear sky.

YOU

repeat

WHAT YOU DON'T

repair

OEFENING

De 5-4-3-2-1 - oefening



Een eenvoudige manier om jezelf te gronden en aanwezig te zijn in je lichaam is de 5-4-3-2-1-oefening.

Dit helpt je om uit je hoofd te komen en in het hier en nu te zakken.

1. Noem **vijf dingen** die je kunt zien.
2. Noem **vier dingen** die je kunt aanraken.
3. Noem **drie dingen** die je kunt horen.
4. Noem **twee dingen** die je kunt ruiken.
5. Noem **één ding** dat je kunt proeven.

Door je zintuigen bewust te gebruiken, kalmeer je je zenuwstelsel en kun je beter voelen wat er in je speelt.

Tip!

Haal diep adem voordat je begint en neem de tijd bij elke stap. Als je merkt dat je afgeleid raakt of spanning voelt, focus je dan op je ademhaling en breng jezelf rustig terug naar het moment. Dit helpt om de oefening nog effectiever te maken, vooral als je merkt dat je hoofd wil blijven piekeren.

STAPPENPLAN

Hoe doorbreek ik mijn patronen?



Herken je patroon

Word je bewust van de terugkerende patronen in je leven. Waar loop je steeds tegenaan? Wat doe je in situaties waarin je je onveilig of onzeker voelt?



Sta stil bij je gevoel

Wat voel je op dat moment in je lichaam? Heb je misschien spanning in je schouders, in je buik of een onrustig gevoel in je borst? Geef jezelf toestemming om dit te voelen. Voel het zonder oordeel.



Onderzoek de oorsprong

Waar komt dit patroon vandaan? Wanneer heb je deze reactie ontwikkeld? Welke behoefte schuilt er onder die vroeger misschien niet is vervuld?



Maak een bewuste keuze

Wat kun je nú anders doen? Hoe kun je reageren vanuit liefde in plaats van uit trauma of angst? Misschien betekent dat dat je nu voor jezelf opkomt, je grenzen aangeeft of juist milder en liever voor jezelf bent.



Oefen stap voor stap

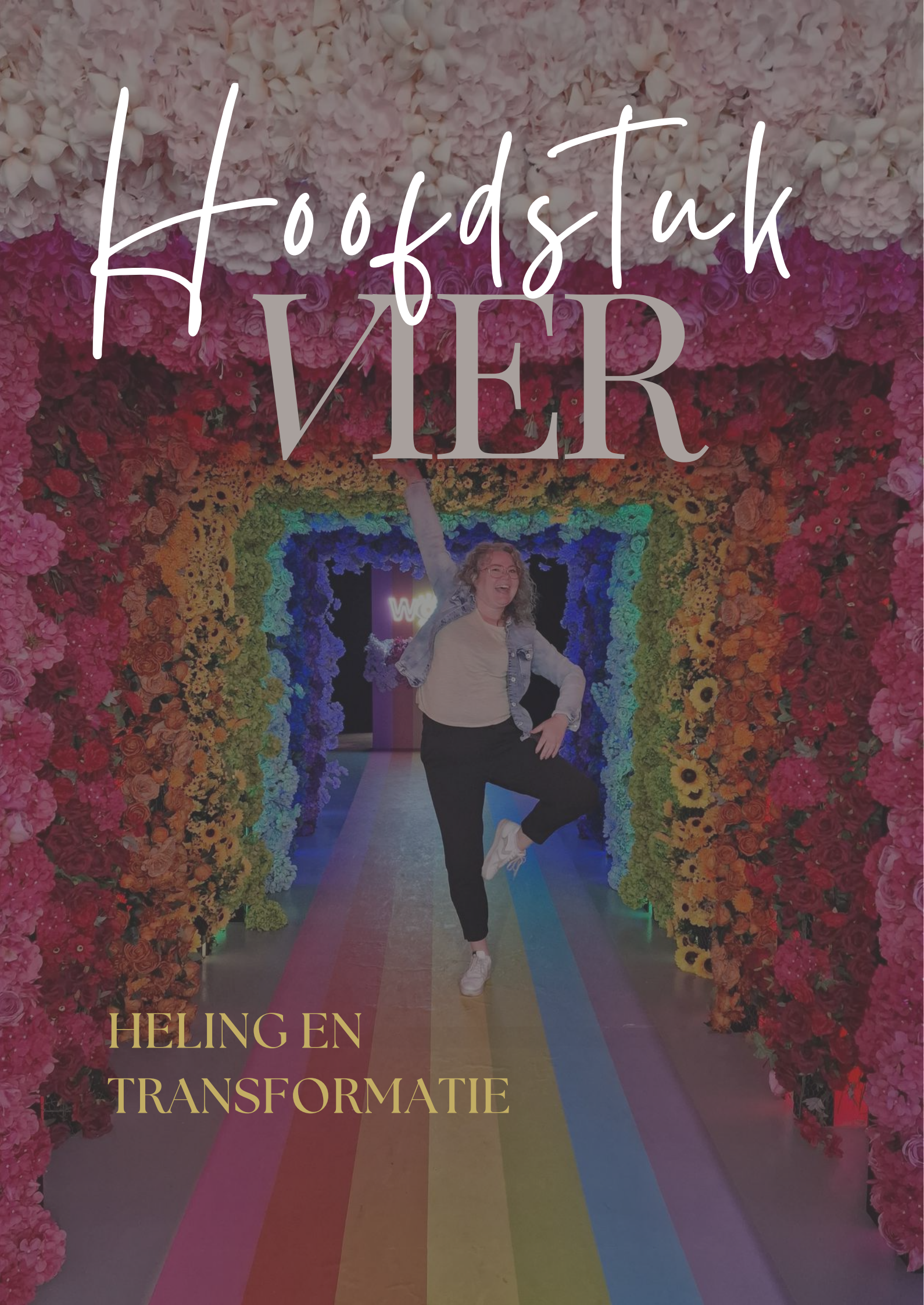
Patronen doorbreken kost tijd. Gun jezelf de ruimte om te oefenen en wees mild voor jezelf als het niet meteen lukt. Elke kleine verandering is een stap richting heling. Én... je kunt elke dag, op elk moment, weer opnieuw kiezen.

Door deze stappen te herhalen, maak je de weg vrij om oude overleefstrategieën los te laten en steeds meer te leven vanuit je essentie.



Hoofdstuk VIER

HELING EN
TRANSFORMATIE



DANS MET HET LEVEN

Heling en transformatie

Heling en transformatie zijn geen rechte lijnen. Het is een dans tussen voelen, begrijpen, loslaten, kiezen en opnieuw proberen.

Soms dans je als een fee dartelend vooruit, soms sta je stil, soms draai je in rondjes of struikel je even.

Het hoort er allemaal bij.

Heling betekent niet dat je gerepareerd moet worden of dat er iets mis is met jou. Je bent niet kapot! Heling is het thuiskomen bij jezelf. Her-inneren wie jij écht bent. Laag voor laag. Met zachtheid, nieuwsgierigheid en liefde voor jezelf. En ja... vaak ook met een portie moed.

Transformatie ontstaat wanneer je niet langer vanuit oude pijn leeft, maar vanuit nieuwe keuzes. Keuzes die komen vanuit wie jij echt bent en niet meer vanuit trauma of angst. Niet omdat alles ineens perfect is, maar omdat jij iets hebt teruggehaald wat je ooit bent kwijtgeraakt: Jezelf.

Stilstaan is ook een beweging

In een wereld die continu doorgaat, voelt stilstaan soms héél onnatuurlijk. Toch is juist stilstaan ook de ingang naar verandering. Stilstaan geeft ruimte. Voor helderheid. Voor bewustzijn. Voor het voelen van een volgende stap, die klopt bij wie jij wil zijn.

Ik nodig je uit om even stil te staan. Om contact te maken met jouw binnenwereld. Luister eens... Wat speelt er? Wat leeft er nu in jou? Welke beweging wil er ontstaan? Waar wil je naartoe?

The rhythm of life is not
always steady. Sometimes
you just have to dance to the
beat of your own *soul*



ZACHTE AANMOEDIGINGEN & LIEFDEVOLLE REMINDERS

in je helingsproces



- **Voel wat je voelt.** Alles mag er zijn. Verdriet, boosheid, vreugde, verwarring... het hoort er allemaal bij.
- **Gun jezelf tijd.** Heling is geen race, het is een oneindige reis. Je hoeft nergens te komen. Alles is goed.
- **Wees nieuwsgierig naar je patronen.** Zonder oordeel. Ze zijn ooit ontstaan om jou te beschermen en je veilig te houden.
- **Zoek steun.** Je hoeft het niet alleen te doen. Verbinding is vaak juist de sleutel tot heling.
- **Vier je stappen.** Ook (of juist) de kleine. Elke beweging is waardevol.
- **Luister naar je lichaam.** Het vertelt je vaak meer dan je hoofd kan begrijpen.
- **Geef je emoties de ruimte.** Het wegdrukken voelt soms veiliger, maar het vertraagt je heling.
- **Vergelijken jezelf niet met anderen.** Ieder proces is uniek. Je mag je eigen tempo volgen.
- **Je hoeft niet 'klaar' te zijn.** Heling is geen eindbestemming, maar een proces wat laag voor laag gaat.
- **Zelfkritiek houdt je klein.** Het houdt oude pijn in stand. Kies voor mildheid en vriendelijkheid voor jezelf.
- **Hulp vragen is niet zwak.** Je bent moedig en zo kies je voor zelfzorg.
- **Niet alles hoeft in de doe-stand.** Soms is stilstaan juist de meest helende stap die je kunt zetten.

*Je hoeft het niet perfect te doen, je hoeft het alleen maar echt te doen.
Op jouw manier. In jouw tempo.*





JOURNAL-VRAGEN


01 Wat is mijn grootste verlangen in mijn leven op dit moment?

02 Hoe komt het dat ik daar nog niet ben of dat ik dat nog niet bereikt hebt?

03 Waar houd ik mijzelf (onbewust) nog klein?

04 Waar ben ik nog niet vrij?

05 Welke kleine stap kan ik vandaag zetten om dichterbij mijn verlangen te komen? Wie kan mij daarbij ondersteunen?



Healing

IS NOT LINEAR.

IT'S A SPIRAL PATH OF

REMEMBERING,

RELEASING AND

RETURNING TO YOUR

True self

OEFENING

Zet een intentie



Kies één thema dat je nu aandacht wilt geven. Dat kan iets zijn wat je hebt opgeschreven bij de journalvragen of iets wat steeds terugkomt in je gedachten of gevoel.

Schrijf een intentie op voor de komende week.

Bijvoorbeeld: Ik maak elke dag bewust contact met mijn lichaam.

Tip: Een intentie is het krachtigst als je 'm formuleert alsof het al zo is. In de tegenwoordige tijd en positief. Zo programmeer je je systeem richting wat je wél wilt voelen, doen of zijn.

Bedenk twee kleine stappen die je kunt zetten om deze intentie te leven.

Houd het haalbaar en liefdevol voor jezelf. Denk aan iets kleins als een ademhalingsoefening, een paar minuten journaling of even je hand op je hart leggen.

Reflecteer na een week.

- *Wat ging er goed?*
- *Wat heb je gevoeld of geleerd?*
- *Wat neem je mee naar de volgende week?*

Tip!

*Wil jij je intentie meer kracht bij zetten?
Leer dan om je eigen Intentie-symbool te creëren.
Kijk op [Hipsy.nl/chantaldupree](https://hipsy.nl/chantaldupree) naar de geplande workshops.*

A woman with curly hair and glasses is laughing heartily while holding a baby. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey filter. The text 'Hoofdstuk' is written in a white, cursive font, and 'VIJF' is written in a white, bold, serif font below it.

Hoofdstuk VIJF

JIJ BENT GENOEG!

YOU ARE

enough

JIJ BENT GENOEG

Jouw eigen reis

Je bent op reis gegaan.
Door lagen van jezelf.

Langs herinneringen, verlangens,
pijnstukken en hoop.

Misschien heb je nieuwe inzichten
opgedaan, misschien voel je vooral dat
er nog zoveel te ontdekken valt.

Dat is okay.
Jij bent okay!
Jij bent precies waar je nu mag zijn.

Elk stapje telt

Grote stappen of kleine bewegingen, ze
zijn allemaal waardevol.

Er is geen 'goed' of 'fout'.
Er is geen eindstation om te behalen.

Mens zijn is een proces.
Kun jij dit in zachtheid en liefde verder
laten ontvouwen?

Je hoeft niets te fixen.
Je hoeft nergens te komen.
Je hoeft alleen maar jezelf te zijn.

Jij bent genoeg...
Precies zoals je bent.

A woman with curly, light-colored hair and glasses is smiling warmly. Her hands are clasped together in a prayer-like gesture in front of her chest. She is wearing a light-colored, short-sleeved top. The background is a plain, light color.

OM

jezelf

TE WORDEN

MAG JE LOSLATEN WIE JE

NIET MEER BENT

OEFENING

Spiegelzinnen



Pak een moment voor jezelf. Ga voor een spiegel staan. Kijk jezelf rustig aan. Neem een paar diepe ademhalingen. Spreek dan één van onderstaande zinnen uit. Pas ze eventueel aan naar je eigen woorden. Of bedenk een eigen zin die je wil oefenen...

- *Ik ben genoeg.*
- *Ik ben waardevol.*
- *Ik mag bestaan, precies zoals ik ben.*
- *Ik ben liefdevol aanwezig bij mijzelf.*
- *Ik ben tevreden met mijn lichaam.*
- *Ik hou van mij.*

Het uitspreken mag spannend voelen. Graag zelfs. Want dan ben je bezig met iets in jouw systeem te her-programmeren.

Tip!

*Als je de zin begint met 'ik' zeg je dit over jezelf.
Je kunt ook oefenen met het tegen jezelf zeggen. Begin dan je zin met: Jij bent...
Ontdek en voel wat voor jou fijner werkt.*



JOURNAL-VRAGEN

01 Wat heb ik door dit e-book over mijzelf ontdekt dat ik eerder nog niet (h)erkende?

02 In welk moment voel ik mij het meest verbonden met de échte versie van mijzelf?

03 Waarin voel ik 'ik ben goed genoeg'?

04 Wat wil ik mijzelf blijven herinneren?

05 Wat ga ik doen om wat ik heb geleerd te integreren in mijzelf en in mijn leven?

Verder schrijven vanuit liefde



Wil je het journalen een vaste plek in je leven geven?

Ik geef je nog een paar tips om het laagdrempelig en liefdevol te houden:

- **Schrijf 5 minuten per dag, zonder oordeel of doel.** Zet desnoods een timer, schrijf zonder je pen van het papier te halen (behalve voor je spaties ;)). Je zult verrast zijn van de woorden die op je papier belanden.
- **Kies een vraag, intentie of gevoel waar je even bij stilstaat.** Dit kan je helpen je een richting te geven over waar je over wilt schrijven.
- **Noteer elke avond waar je dankbaar voor bent.** Schrijf drie dingen op waar je dankbaar voor bent. Dankbaarheid heeft een bewezen positief effect op je leven.
- **Gebruik je journal als een veilige plek waar alles mag zijn.** Het is jouw journal, het zijn jouw woorden, het is jouw gevoel, het is van jou. Niemand hoeft het te lezen, niemand hoeft er iets van te vinden. Het is alleen van jou.
- **Maak er geen 'moeten' van.** Soms is het genoeg om alleen één woord op te schrijven. Soms schrijf je dagen (of weken of maanden) niet. En dan pak je het later ineens weer op. Het is jouw proces. Alles is goed!

JIJ WIL TOCH OOK GEWOON JEZELF ZIJN?

- Je wil voelen dat jij goed bent zoals je bent.
- Je verlangt naar rust en ontspanning in je hoofd en lijf.
- Je wil je grenzen voelen en aangeven.
- Je droomt ervan om weer écht te geloven in jezelf.
- Je wil in verbinding zijn met je hart, lichaam en intuïtie.
- Je wilt je herinneren wie jij werkelijk bent.
- Je wil weer keuzes maken die passen bij wie jij écht bent.

Ik gun jou dat je weer voelt dat je het waard bent.
Dat je alle aangeleerde overtuigingen los mag laten.
Dat jij vol jezelf mag zijn, precies zoals je bent.
Dat jij goed genoeg bent.
En altijd al was.

Liefs, Chan

Je mag alle laagjes loslaten.
Je hebt ze niet meer nodig.
Het is veilig om *jezelf* te zijn.





Lieve lezer, lieve jij,

Iets in jou verlangde naar meer inzicht, naar meer zachtheid, naar meer verbinding, naar meer jezelf zijn. Anders had je dit e-book niet gedownload.

Ik hoop dat de woorden je hebben geraakt, op plekken waar het nu nog pijn doet of waar het je juist hoop gaf.

Wees trots op jezelf. Zelfontwikkeling is voelen. En eerlijk durven kijken. Het vraagt moed om los te laten wat je zo lang als normaal hebt ervaren.

Ik heb nog een paar bemoedigende woorden voor jou:

- Jij bent uniek, jouw reis is uniek. Vergelijk jezelf niet met anderen.
- Elk stapje telt, ook als het klein of wankel voelt.
- Je hoeft het niet allemaal al te weten of meteen te kunnen.
- Je bent begonnen aan de reis terug naar jezelf. Al is het alleen maar doordat je dit e-book hebt gelezen.
- Jij bent genoeg. Precies zoals je bent. Dit kan ik niet vaak genoeg herhalen. Ik gun je zó dat jij dit zelf voelt.

met liefde, *Chan*



En nu? Ik ben er voor je!

Voor liefdevolle en helende ondersteuning
ben je welkom in mijn praktijk.

Gratis ZelfLOVE-scan

Ontdek in een paar minuten hoeveel liefde jij binnen kunt laten en wat dit met jouw gevoel van zelfliefde te maken heeft. Deze call waarin ik naar jouw verhaal en verlangens luister is gratis en vrijblijvend. Na dit gesprek weet je wat je kunt doen in jouw proces naar meer zelfliefde

01



*Plan hier eenvoudig jouw
gratis ZelfLOVE-scan*

02



REBIRTH

Dit is hét traject om oude pijn te helen en je eigenwaarde en het plezier te herontdekken. Met een diepgaande samenwerking van vier maanden werken we stap voor stap naar meer innerlijke vrijheid en zelfliefde.

LOVE heals

Wil je op jouw eigen tempo begeleid worden, zonder vast te zitten aan een vaste periode?

Kies dan voor de flexibiliteit om lichaamsgerichte sessies en coaching per maand aan te schaffen. Jij bepaalt hoe lang je ondersteuning nodig hebt, zodat het helemaal aansluit bij jouw proces.

03



I LOVE



@chantaldupree



www.chantaldupree.nl



info@chantaldupree.nl



06-17761623

Let's Connect!