

Een jaar terug naar jezelf

52 reflectievragen voor vrouwen
die zichzelf even kwijt zijn





Wie ben ik en waarom deze 52 reflectievragen?

Ik ben José, rouw- en levensmentor. Ik help vrouwen, net als jij, die midden in het leven staan maar die zich ergens onderweg een stukje van zichzelf zijn kwijtgeraakt.

Misschien heb jij een ouder (of een andere dierbare) verloren. Misschien ben je er altijd voor anderen, terwijl je zelf stiekem leegloopt. Misschien voelt het alsof het leven doorgaat, maar jij nog stil staat.

Voor wie zijn deze 52 reflectievragen?

Voor vrouwen die:

- Rouwen om het verlies van een dierbare maar óók om zichzelf.
- Zichzelf willen terugvinden, zonder druk of moeten.
- Bereid zijn om eerlijk naar binnen te kijken, op hun eigen tempo.
- Openstaan voor persoonlijke groei en zelfzorg, vanuit liefde.
- Willen leren om weer te voelen: Wat heb ik nodig?

Waarom deze 52 reflectievragen?

Omdat ik geloof dat terug naar jezelf niet in één klap gebeurt. Dat is geen quick fix. Dat is een proces van kleine stapjes, week na week.

Met deze vragen nodig ik je een jaar lang uit om even stil te staan en te voelen. Zodat jij jezelf beetje bij beetje terug kunt vinden.

Het is geen therapie en zeker geen to-do lijst. Het is meer een terug-naar-jezelf-lijst. Een manier om te helen, te ontdekken en weer te groeien.

Wat levert het jou op?

- Meer rust in je hoofd en lijf
- Een beter gevoel van wat jij zelf nodig hebt
- Minder leven op de automatische piloot
- Liefde voor jezelf, juist in moeilijke tijden
- Een sterkere verbinding met wie jij in de kern bent

Jij bent het waard om niet alleen voor anderen maar ook voor jezelf te zorgen.

Je hoeft niet alles in één keer op te lossen. Je hoeft niet te haasten. Jij mag gewoon stap voor stap weer thuiskomen bij jezelf.

Hoe werkt het?

Elke week lees je de vraag. Niet om er meteen iets mee te moeten maar om stil te staan bij jezelf.

Pak een schriftje, een notitieboek of gewoon een los blaadje en schrijf de vraag van die week bovenaan.

Daarna laat je het open. Misschien heb je direct een antwoord. Misschien komt er pas later iets naar boven...alles is oké.

Schrijf gewoon op wat er in je opkomt. Vandaag, morgen, of over een paar dagen.

Soms is één zin genoeg en soms wil je meer kwijt. Er is geen goed of fout en zeker geen 'moeten'. Alleen jouw moment, jouw plek, jouw proces en vooral op jouw tempo.

Ben je er klaar voor? Let's do this! Begin gewoon bij het weeknummer waar we nu in zitten. 😊



De vlinder is één van de krachtigste symbolen voor transformatie.



Winter – Rust en zelfzorg (Week 1 t/m 13)

- 1) Hoe voel ik me vandaag, écht?
- 2) Wat zou ik doen als ik vandaag 10% liever voor mezelf was?
- 3) Wat mag ik loslaten deze week?
- 4) Welke kleine gewoonte helpt mij om zachter voor mezelf te zijn?
- 5) Wanneer voelde ik me voor het laatst echt veilig?
- 6) Wat geeft mij rust?
- 7) Wat kost me deze week teveel energie?
- 8) Wanneer heb ik mezelf voor het laatst iets gegund?
- 9) Wat heb ik nodig om vandaag iets minder streng voor mezelf te zijn?
- 10) Waar wil ik meer ruimte voor maken in mijn leven?
- 11) Welke grenzen mag ik beter bewaken?
- 12) Wat kan ik vandaag loslaten uit mijn hoofd?
- 13) Waar mag ik deze week 'nee' tegen zeggen?



Lente – Groei en herontdekken (Week 14 t/m 26)

- 14) Waar word ik blij van, hoe klein ook?
- 15) Wat zou ik willen doen als ik nergens rekening mee hoefde te houden?
- 16) Wat geeft mij hoop?
- 17) Wat heb ik vandaag nodig om me opgeladen te voelen?
- 18) Welke kwaliteit in mij wil ik meer ruimte geven?
- 19) Wanneer voel ik me licht?
- 20) Wat betekent vrijheid voor mij?
- 21) Wat wil ik mezelf vergeven?
- 22) Wat heb ik vroeger vaak gedaan waar ik gelukkig van werd?
- 23) Waar ben ik deze week trots op, hoe klein ook?
- 24) Wat mag ik mezelf vaker toestaan?
- 25) Welke kleine stap wil ik deze week zetten richting mijn eigen geluk?
- 26) Welke gedachte helpt mij om het leven lichter te maken?



Zomer – Leven vanuit je hart (Week 27 t/m 39)

- 27) Wat betekent 'thuis zijn in mezelf' voor mij?
- 28) Wanneer voel ik me het meest mezelf?
- 29) Hoe kan ik deze week iets vieren, ook als het klein is?
- 30) Wat heb ik nodig om me gezien te voelen?
- 31) Wie of wat inspireert mij?
- 32) Waar zeg ik 'ja' tegen terwijl ik 'nee' bedoel?
- 33) Hoe voelt liefde voor mezelf?
- 34) Waar ben ik dankbaar voor vandaag?
- 35) Wat mag ik meer laten stromen in mijn leven?
- 36) Wanneer voelde ik me echt verbonden met iemand?
- 37) Wat is mijn mooiste herinnering van de afgelopen maand?
- 38) Wat wil ik vandaag voelen in plaats van 'doen'?
- 39) Hoe kan ik mezelf deze week verrassen?



Herfst – Reflectie en verzachten (Week 40 t/m 52)

- 40) Wat heb ik geleerd over mezelf dit jaar?
- 41) Waar loop ik nog tegenaan in mezelf?
- 42) Wat mag ik mezelf vergeven?
- 43) Wat wil ik meenemen naar volgend jaar?
- 44) Wat mag ik achterlaten?
- 45) Wanneer voel ik me in balans?
- 46) Hoe praat ik tegen mezelf als ik verdriet heb?
- 47) Hoe kan ik milder omgaan met wat ik voel?
- 48) Wat betekent helen voor mij?
- 49) Wat heb ik nodig om verder te groeien?
- 50) Waar ben ik trots op, juist in mijn moeilijke momenten?
- 51) Wat wil ik mezelf blijven gunnen?
- 52) Wat wil ik volgend jaar méér doen voor mezelf?



Je bent erdoorheen. Week na week. Vraag na vraag.

Misschien heb je jezelf onderweg een beetje beter leren kennen. Misschien voel je nu wat meer rust, of wat meer ruimte in je hoofd en hart. Of misschien hebben deze vragen je juist laten zien waar je nog mee worstelt.

Het is allemaal oké. Alles wat je voelt mag er zijn. Wat belangrijk is: je hebt tijd en aandacht aan jezelf gegeven en dat alleen al is een vorm van helen.

Wil je verder de diepte in? Of merk je dat je behoefte hebt aan begeleiding?

Je hoeft het niet alleen te doen. Ik ben er voor vrouwen zoals jij: vrouwen die zoeken, rouwen, groeien en soms niet weten hoe verder. Samen kunnen we kijken naar wat jij nu nodig hebt.

Wat ik voor je kan betekenen:

- 1-op-1 begeleiding om jezelf verder terug te vinden
- Energetische en creatieve werkvormen die passen bij jouw proces
- Persoonlijke coaching zonder druk, zonder moeten, helemaal afgestemd op jou



Voel je dat je een volgende stap wilt zetten?

Stuur me gerust een appje: 06 10 80 51 23

Dan plannen we een gratis kennismaking in. Laagdrempelig, persoonlijk en op jouw tempo.

Liefs,

José van Breugel | Rouw- en levensmentor voor vrouwen

www.zondermoetenopblotevoeten.nl

