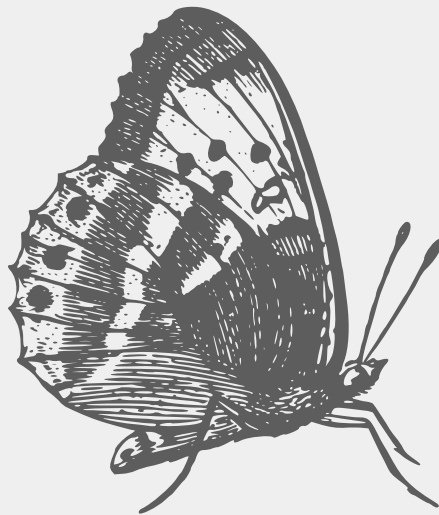


THUIS BIJ JEZELF
EEN PRAKTISCHE GIDS NAAR
VERBINDING, VEERKRACHT
& VRIJHEID

LOTTE BOEKHOUT
HOUSE OF JOY
COACHING

LOOK DOWN AT YOUR BODY
AND WHISPER THERE IS NO
HOME LIKE YOU- RUPI KAUR



WELKOM!



Hallo jij!

Wat fijn dat je aan de slag wilt gaan met dit boekje. Voordat je begint wil ik je eerst iets vertellen over degene die dit boekje geschreven heeft. Mijn naam is Lotte Boekhout, en met mijn coachingspraktijk is het mijn missie om vrouwen thuis te brengen bij zichzelf. Want een liefdevolle verbinding met jezelf, brengt zoveel levensvreugde. Ik ben opgeleid als pedagoog, ACT therapeut en yin yoga docent. Als coach onderscheid ik mij door het samenbrengen van de westerse psychologie en de oosterse yoga filosofie.



Inhoud van het e-book

In dit praktische e-book vind je informatie, tips, opdrachten en oefeningen. Het e-book bestaat uit drie delen: verbinding, veerkracht en vrijheid. Het e-book 'thuiskomen bij jezelf' zorgt ervoor dat jij vanuit de liefdevolle verbinding met jezelf, vrijer en veerkrachtiger in het leven staat.

Praktische informatie

Als je aan de slag gaat met het e-book dan is het handig om een schriftje te gebruiken voor aantekeningen en het uitwerken van de opdrachten. Neem de tijd om actief aan de slag te gaan met de tips uit het e-book. En wees mild voor jezelf als je gaat oefenen. Je kunt het niet goed of fout doen, het gaat om de ervaring.

VOORDAT WE BEGINNEN



Waarom lopen mensen vast?

Veel mensen maken een periode mee in hun leven waarin ze vastlopen. Dit e-book is gebaseerd op de ACT methode. En binnen ACT gaan we ervan uit dat ieder mens dit soort periodes meemaakt, dat de mindere dagen bij het leven horen. Want het leven heeft naast de mooie kanten ook een schaduwzijde. We hebben allemaal ervaringen waarin het leven voelt alsof we zweven of heel hoog vliegen. Maar we maken (helaas) ook allemaal momenten mee waarin het voelt alsof we keihard neerstorten. Onzekerheid, verdriet, teleurstelling en afwijzing horen nu eenmaal bij het leven. Dat is niet leuk, maar niemand ontkomt eraan. Het probleem is dat de meeste mensen hier niet handig mee omgaan. De meeste mensen hebben niet geleerd hoe je om kunt gaan met lastige gedachten, gevoelens en situaties.

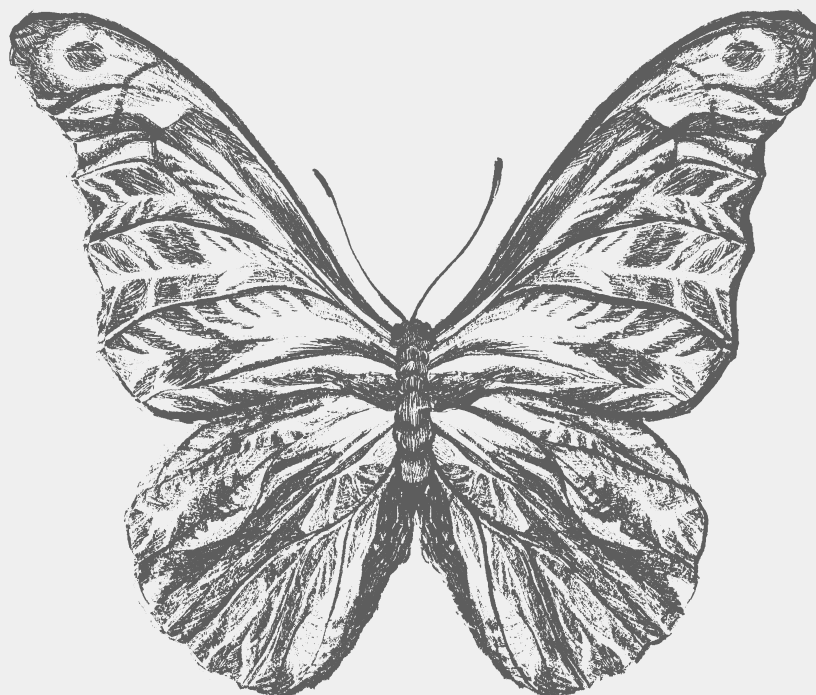
Niemand wilt zich rot voelen, dus daarom doen we allemaal ons best om negatieve gevoelens weg te houden uit ons leven. Onbewust vermijden we ze, maar gek genoeg werkt dat juist averechts. Als je niet aan een roze olifant mag denken, waar denk je dan aan? Precies, je denkt aan die roze olifant. En zo werkt het dus ook met andere gevoelens en gedachten. Als jij je rot voelt, en je wilt daar niet aan denken dan voel jij je alleen maar rotter. Het vechten met gevoelens en gedachten kost je veel energie en kracht. En die energie kun je niet stoppen in wat je blij maakt of wat je echt belangrijk vindt. Daardoor beland je in een negatieve spiraal. De negatieve gedachten, gevoelens en situaties krijgen steeds meer aandacht. Terwijl de dingen die je blij en gelukkig maken steeds meer naar de achtergrond verdwijnen.

Verbinding, veerkracht & vrijheid

In dit praktische e-book krijg jij informatie, opdrachten, oefeningen en tips die je zullen helpen om op een andere manier om te gaan met de uitdagingen in je leven. In dit e-book werken wij met drie pijlers: verbinding, veerkracht en vrijheid.

- **Verbinding:** Het e-book helpt jou om op een liefdevolle manier contact te maken met jezelf. Want alleen vanuit een liefdevolle houding ontstaat er ruimte om te groeien. Wat heb jij nodig om jezelf te omarmen (zoals je bent)? Wat heeft je lichaam te vertellen? Hoe kun je uit je hoofd komen, en meer aanwezig zijn in je lijf?
- **Veerkracht:** Het e-book helpt jou om op een andere manier om te gaan met lastige gedachten en gevoelens. In welke (pijner)gedachten, overtuigingen en zelfbeelden raak jij soms vast? Van welke gevoelens en emoties zou jij minder last willen hebben? Jij gaat oefeningen doen die jou gaan helpen om meer veerkracht te ontwikkelen.
- **Vrijheid:** Het e-book helpt jou om te onderzoeken wat voor jou echt belangrijk is. Hoe geef jij betekenis aan het leven? Waar heb jij behoefte aan? Waar verlang je naar in het leven? Jij gaat leren hoe jij de stappen kunt zetten die je graag wilt maken.

Vrijheid en veerkracht zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, ze horen bij elkaar. Want als we veerkrachtig omgaan met gedachten en gevoelens, dan kunnen we in vrijheid bewegen richting een leven waar we blij van worden. Vrijheid en Veerkracht kun je zien als twee vleugels van een vlinder. En de vleugels van de vlinder zijn verbonden via een klein lijfje. Het lijfje staat voor de pijler verbinding. Want alleen vanuit een liefdevolle verbinding met jezelf ontstaat ruimte om te groeien.



Veranderwensen

Jij bent waarschijnlijk niet voor niets begonnen aan dit e-book. Waarschijnlijk is er iets waar je op dit moment tegen aanloopt, iets wat je graag zou willen veranderen in leven. Misschien zit je de laatste tijd niet lekker in je vel? Misschien heb je last van stress, perfectionisme of piekeren? Of misschien wil je bepaald gedrag veranderen, maar merk jij dat het niet lukt?



Waar loop jij op dit moment tegen aan? Wat is de aanleiding om met het e-book te beginnen? Stel je voor dat jij drie wensen mag doen voor de toekomst? Wat wens jij jezelf toe? Wat wil je veranderen in je leven? Waar heb jij behoefte aan? Waar verlang je naar?

Met onderstaande QR code kun je mijn meditatie voor zelfliefde en zorgzorg downloaden. Deze meditatie kan je helpen om contact te maken met je wensen, behoeften en verlangens.



QR code voor de meditatie

Zojuist heb je drie wensen opgeschreven voor jezelf. Het is belangrijk om deze wensen om te zetten naar een concreet doelen. Als we doelen voor onszelf stellen dan is het belangrijk om dit te doen vanuit liefde, en op basis van wat jij jezelf gunt. Meestal maken we doelen omdat we iets aan onszelf willen verbeteren. We vinden een deel van onszelf niet goed en daarom willen we dat veranderen. Als jij doelen maakt op basis van zelf afwijzing, dan zorgt het nooit voor een duurzame verandering. Dit soort doelen werken over het algemeen niet. Probeer doelen te maken op basis van wat jij jezelf gunt in het leven. Want als je doelen maakt vanuit liefde dan ontstaat er ruimte om te groeien. En op die manier zul jij je doelen wel halen.



Met welke wens(en) ga jij aan de slag? Probeer je wens te vertalen naar een concreet doel. Wat wordt jouw doel? Wat wil je precies bereiken? Hoe merk je de verandering in je leven?

Stel je voor, als je hiermee aan de slag gaat. Welke hobbels verwacht jij tegen te komen? Welke gedachten en gevoelens zitten je op dit moment in de weg om je doel te realiseren?

Waarschijnlijk heb je niet voor het eerst een doel gesteld. Waarschijnlijk heb je al eerder besloten dat je iets ´moet´ veranderen. Hoe komt het dat het eerder niet gelukt is? En hoe zit dat nu, ben je echt bereid om voor je doel te gaan? En ben je ook bereid om door te zetten als het moeilijk wordt? Op schaal van 0 tot 100, hoeveel vertrouwen heb jij in het behalen van je doel? En op schaal van 0 tot 100, hoeveel energie ben je bereid om te stoppen in dit doel?



VANUIT LIEFDE VERBINDING MAKEN
MET JE JEZELF & MET JE LIJF