

NU DOEN.

WERKBOEK

30 dagen eerlijk kijken. Kiezen. Handelen.

Een werkboek bij NU DOEN

Voor iedereen die het allang wist.
En nu iets wil doen.

Geen perfect plan.
Geen mooi verhaal.
Een pen. Een waarheid. Eén stap.

WAAROM DIT WERKBOEK BESTAAT

Dit werkboek is geen cursusmap. Geen verzameling nette vragen waar je sociaal wenselijke antwoorden onder zet. Het is een rustige plek om dertig dagen lang eerlijk naar jezelf te kijken en daarna iets te doen.

NU DOEN gaat over vallen, vastzitten, keuzes maken, verantwoordelijkheid pakken en opnieuw beginnen. Dit werkboek hoort daarbij. Niet als extra theorie, maar als vervolg op papier. Wat heb je gezien? Wat weet je eigenlijk al? En vooral: wat ga je ermee doen?

Je hoeft dit niet perfect te doen. Perfectie is vaak gewoon uitstel met een net overhemd aan. Schrijf eerlijk. Laat het soms schuren. Maak het kleiner als je hoofd er iets groots van maakt. En zet elke dag één stap die echt is.

Niet alles hoeft vandaag. Maar iets wel.

Geen gehul. Gewoon doen.

HOE JE DIT WERKBOEK GEBRUIKT

Gebruik een pen.

Niet alleen lezen en denken: ja, mooi. Schrijven maakt het eerlijker. Wat op papier staat, kun je minder makkelijk wegduwen.

Werk in volgorde.

De dertig dagen zijn opgebouwd als een beweging: eerst zien, dan verantwoordelijkheid pakken, daarna kiezen en blijven doen.

Maak het niet te groot.

Elke dag heeft één opdracht. Klein genoeg om echt te doen. Groot genoeg om verschil te maken.

Sla niet weg wat schuurt.

Als een vraag weerstand oproept, zit daar vaak iets. Blijf rustig. Schrijf zonder jezelf mooier te maken.

Dit is geen toets.

Geen scores, geen vinkjes voor de buitenwereld, geen perfecte antwoorden. Alleen eerlijkheid en actie.

Stillekes aan. Maar wel vooruit.

INHOUD

Vooraf Waarom dit werkboek bestaat

Hoe je werkt Rustig schrijven. Eén stap per dag.

Deel 1 Eerlijk kijken - dag 1 t/m 7

Deel 2 Verantwoordelijkheid nemen - dag 8 t/m 14

Deel 3 Kiezen en handelen - dag 15 t/m 21

Deel 4 Blijven doen - dag 22 t/m 30

Afsluitende reflectie Wat neem je mee? Wat ga je doen?

Slotwoord Niet morgen. Vandaag.

DEEL 1

EERLIJK KIJKEN

Dag 1 t/m 7

Je kunt pas iets veranderen als je het durft te zien.

DAG 1

WAAR STA JE NU?

De meeste mensen beginnen verandering met een plan. Een nieuw ritme, een lijst, een belofte aan zichzelf. Dat klinkt netjes, maar vaak sla je dan de belangrijkste stap over: eerlijk zien waar je nu staat. Niet waar je had willen staan. Niet waar je anderen laat geloven dat je staat. Gewoon nu.

Vandaag hoef je niets op te lossen. Je hoeft ook niet meteen sterk te zijn. Je hoeft alleen even te stoppen met doen alsof alles wel meevalt. Want zolang je niet eerlijk bent over waar je staat, blijf je bouwen op een verhaal dat niet klopt.

Kijk naar je leven alsof je naast jezelf gaat zitten. Rustig. Zonder jezelf af te branden. Wat klopt nog? Wat schuurt? Waar ben je moe van? Waar zeg je steeds tegen jezelf: later pak ik dit aan?

Dit is geen oordeel. Dit is het beginpunt. En een beginpunt hoeft niet mooi te zijn. Het moet alleen waar zijn.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je kijkt niet naar wie je zou moeten zijn, maar naar waar je vandaag werkelijk staat.

SCHRIJF EERLIJK OP

Waar in mijn leven doe ik alsof het nog wel gaat, terwijl ik diep vanbinnen weet dat het schuurt?

Wat probeer ik naar buiten toe overeind te houden?

Welke waarheid over mijn situatie stel ik al te lang uit?

Wat zou ik opschrijven als niemand dit ooit zou lezen?

NU DOEN

**Schrijf vandaag één eerlijke zin op over waar je nu staat.
Geen uitleg. Geen verzachting. Eén zin die klopt.**

AFSLUITENDE ZIN

Waarheid eerst. De rest komt daarna.

DAG 2

EERLIJK KIJKEN

Eerlijk kijken klinkt simpel. Tot het over jezelf gaat. Dan komen de verklaringen, de excuses en de mooie versies van het verhaal. Je weet vaak precies hoe je iets zo kunt vertellen dat het minder pijnlijk klinkt. Niet omdat je slecht bent, maar omdat eerlijkheid soms dichterbij komt dan je prettig vindt.

Maar zonder eerlijkheid blijf je rondjes lopen. Dan praat je veel, denk je veel en voel je misschien zelfs veel, maar er verandert weinig. Eerlijk kijken vraagt niet dat je jezelf hard aanpakt. Het vraagt dat je stopt met wegdraaien op het moment dat je eigenlijk weet: hier zit iets.

Vandaag kijk je naar wat je liever niet aankijkt. Niet om jezelf te beschuldigen. Wel om jezelf serieus te nemen. Want wat je blijft verstoppen, blijft ergens aan je trekken.

Eerlijkheid is geen straf. Het is ruimte maken. Voor rust. Voor keuze. Voor beweging. Maar eerst moet je durven zien wat er ligt.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je onderzoekt waar je jezelf nog steeds een mooier verhaal vertelt dan de werkelijkheid.

SCHRIJF EERLIJK OP

Waar vertel ik mezelf een verhaal dat vooral bedoeld is om niet te hoeven bewegen?

Welke zin gebruik ik vaak om mijn eigen gedrag goed te praten?

Wat zou ik moeten erkennen als ik vandaag helemaal eerlijk ben?

Welke waarheid voelt niet fijn, maar wel bevrijdend als ik haar toelaat?

NU DOEN

Kies één situatie waarin je vandaag niet wegdraait. Spreek de waarheid uit tegen jezelf, op papier of hardop.

AFSLUITENDE ZIN

Niet harder worden. Eerlijker worden.

DAG 3

WAT DRAAG JE NOG MEE?

Niet alles wat je met je meedraagt, hoort nog bij vandaag. Sommige dingen zijn ooit ontstaan omdat je moest overleven, passen, vechten of jezelf beschermen. Dat heeft misschien geholpen. Toen. Maar wat toen bescherming was, kan nu een last worden.

Je kunt jaren verder zijn en toch reageren vanuit iets ouds. Een opmerking. Een afwijzing. Een periode waarin je je niet gezien voelde. Een fout waar je jezelf nog steeds mee vastzet. Van buiten lijkt het voorbij. Vanbinnen kan het nog steeds meesturen.

Vandaag hoef je niet je hele verleden open te trekken. Daar gaat dit werkboek niet over. Je kijkt alleen naar wat nog steeds invloed heeft op hoe jij vandaag kiest, praat, reageert of jezelf klein maakt.

Sommige bagage mag je eindelijk neerzetten. Niet omdat het nooit gebeurd is. Maar omdat je niet alles wat pijn deed, hoeft mee te nemen naar elke nieuwe dag.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je kijkt welke oude last vandaag nog steeds aan jouw keuzes hangt.

SCHRIJF EERLIJK OP

Welke oude ervaring stuurt mij vaker dan ik wil toegeven?

Wat draag ik nog mee alsof het een bewijs is van wie ik ben?

Waar reageer ik vandaag nog steeds op alsof ik weer in vroeger sta?

Wat zou lichter worden als ik dit niet meer elke dag hoefde vast te houden?

NU DOEN

Schrijf één ding op dat je niet langer elke dag wilt meeslepen. Leg dat papier ergens weg, niet als trucje, maar als keuze.

AFSLUITENDE ZIN

Je verleden mag bestaan. Het hoeft het heden niet te sturen.

DAG 4

DE STEM VAN VROEGER

Sommige stemmen blijven hangen. Een leraar. Een ouder. Een vriend. Iemand die iets zei zonder te beseffen hoe diep het binnenkwam. Misschien was het maar één zin. Maar één zin kan lang genoeg blijven leven om jouw keuzes kleiner te maken.

Het moeilijke is dat zo'n stem na een tijdje niet meer klinkt als iemand anders. Hij gaat klinken als jij. Alsof het jouw gedachte is. Jouw waarheid. Jij noemt het realistisch, maar misschien is het gewoon een oude wond met een volwassen jas aan.

Vandaag ga je luisteren naar de stem die jou nog tegenhoudt. Niet om iemand anders de schuld te geven. Wel om eerlijk te zien of jij nog leeft naar woorden die nooit van jou waren.

Niet elke stem in je hoofd verdient het laatste woord. Sommige stemmen mogen zachter worden. Sommige mogen eruit. En soms begint dat met één simpele vraag: van wie is dit eigenlijk?

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je onderzoekt welke oude woorden jij nog steeds behandelt als waarheid.

SCHRIJF EERLIJK OP

Welke zin uit vroeger hoor ik nog steeds op moeilijke momenten?

Van wie is die stem eigenlijk?

Hoe heeft die zin mijn keuzes, lef of zelfbeeld kleiner gemaakt?

Wie zou ik zijn als ik die stem vandaag niet meer hoefde te geloven?

NU DOEN

Schrijf de oude zin op. Zet daaronder één nieuwe zin die wél van jou is en die je vandaag meeneemt.

AFSLUITENDE ZIN

Niet elke stem die je hoort, is jouw waarheid.

DAG 5

WAT BLIJF JE UITSTELLEN?

Uitstellen lijkt vaak klein. Nog even wachten. Morgen bellen. Volgende week beginnen. Eerst rust in je hoofd. Eerst meer zekerheid. Eerst nog één keer alles overdenken. Maar uitstellen is niet altijd onschuldig. Soms kost het je maanden. Soms jaren. Soms kost het je vertrouwen in jezelf.

Je stelt niet alleen taken uit. Je stelt eerlijkheid uit. Gezondheid. Een gesprek. Een keuze. Een grens. Een eerste stap. En elke keer dat je weet wat je moet doen en het toch weer doorschuift, wordt het iets zwaarder.

Vandaag kijk je niet naar alles wat nog moet. Dat wordt te groot. Je kijkt naar dat ene ding waarvan je eigenlijk al weet: dit schuif ik te lang voor me uit.

Niet omdat je lui bent. Vaak is uitstellen angst in nette kleren. Angst voor verandering. Angst voor reactie. Angst dat het niet lukt. Maar wachten maakt die angst zelden kleiner.

Vandaag hoeft het niet af. Vandaag moet het beginnen.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je maakt zichtbaar wat jij al te lang voor je uitschuift.

SCHRIJF EERLIJK OP

Wat weet ik eigenlijk allang, maar blijf ik toch uitstellen?

Wat levert het mij op om het nog niet te doen?

Wat kost het mij als ik dit nog dertig dagen voor me uitschuif?

NU DOEN

Doe vandaag vijf minuten van wat je uitstelt. Niet meer beloven. Starten.

AFSLUITENDE ZIN

Vijf goed bestede minuten zijn meer waard dan honderd mooie plannen.

DAG 6

WAAR VLUCHT JIJ VOOR?

Vluchten ziet er niet altijd heftig uit. Het kan drank zijn, drugs, werk, eten, scrollen, controle, altijd druk zijn of overal ja op zeggen. Soms lijkt het zelfs verstandig. Je noemt het doorgaan, sterk blijven, even ontspannen. Maar als iets je steeds weghoudt bij wat je voelt, wordt het een vlucht.

Een vlucht geeft vaak even rust. Dat maakt het lastig. Want iets dat direct verlichting geeft, voelt snel als hulp. Maar echte rust blijft. Verdoving moet je blijven herhalen.

Vandaag kijk je naar jouw vlucht zonder jezelf meteen af te maken. Dat hoeft niet. Schaamte helpt je niet vooruit. Eerlijkheid wel. Wat gebeurt er vlak voordat jij grijpt naar afleiding? Welke emotie wil je niet voelen? Welke waarheid komt te dichtbij?

Je hoeft vandaag niet alles te stoppen. Maar je kunt wel één moment onderbreken. Eén keer niet automatisch pakken wat je altijd pakt. Eén keer blijven zitten bij wat er is.

Daar begint vrijheid soms. Niet groot. Gewoon door niet weg te lopen.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je ziet waar afleiding eigenlijk vermijding is geworden.

SCHRIJF EERLIJK OP

Waar grijp ik naar als ik niet wil voelen wat er echt speelt?

Wat gebeurt er vlak voordat ik naar mijn vlucht pak?

Welke emotie, waarheid of leegte probeer ik te vermijden?

Helpt dit mij echt, of houdt het mij weg bij mezelf?

NU DOEN

**Onderbreek vandaag één vluchtmoment twintig minuten.
Blijf erbij. Schrijf daarna op wat je merkte.**

AFSLUITENDE ZIN

Wat je durft aan te kijken, hoeft je minder te sturen.

DAG 7

WELKE PATRONEN BLIJVEN TERUGKOMEN?

Een patroon herken je vaak pas achteraf. Eerst lijkt het een losse situatie. Weer boos. Weer terugtrekken. Weer te veel geven. Weer te laat stoppen. Weer zeggen dat het de laatste keer was. Tot je eerlijk kijkt en ziet: dit is niet één keer. Dit is mijn rondje.

Dat inzicht kan ongemakkelijk zijn. Want een patroon laat zien dat jij ergens steeds opnieuw dezelfde afslag neemt. Niet altijd bewust. Niet altijd expres. Maar wel vaak genoeg om eerlijk te worden.

Vandaag kijk je naar wat steeds terugkomt. Niet om jezelf te veroordelen, maar om je eigen gebruiksaanwijzing beter te leren kennen. Wanneer gebeurt het? Bij wie? In welke stemming? Wat vertel je jezelf op dat moment?

Een patroon doorbreek je zelden door ineens iemand anders te worden. Je begint met het eerder herkennen. Eerder zien. Eerder stoppen. En dan één andere keuze maken dan normaal.

Dat is misschien niet spectaculair. Maar het is wel echt werk.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je ontdekt welk rondje jij steeds opnieuw loopt.

SCHRIJF EERLIJK OP

Welk patroon komt steeds terug, ook al zeg ik dat ik het niet meer wil?

Wanneer begint dit patroon meestal?

Wat vertel ik mezelf waardoor ik toch weer dezelfde keuze maak?

Welke kleine andere keuze kan het rondje vandaag onderbreken?

NU DOEN

Benoem jouw patroon in één zin. Kies vandaag één moment waarop je bewust anders reageert dan normaal.

AFSLUITENDE ZIN

Een patroon verliest kracht zodra jij het eerder ziet.

DEEL 2

VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN

Dag 8 t/m 14

*Niet alles is jouw schuld. Maar jouw volgende keuze is
wel van jou.*

JOUW AANDEEL

Niet alles is jouw schuld. Dat is belangrijk. Sommige dingen zijn je overkomen. Sommige mensen deden pijn. Sommige situaties waren oneerlijk. Dat mag blijven staan. Maar er komt ook een punt waarop alleen kijken naar wat anderen deden, jou vastzet.

Jouw aandeel pakken betekent niet dat je jezelf overal de schuld van geeft. Het betekent dat je terugpakt waar je invloed op hebt. Hoe jij reageert. Wat jij blijft toelaten. Waar jij blijft zwijgen. Waar jij blijft herhalen wat je eigenlijk wilt doorbreken.

Zolang alles buiten jou ligt, hoeft jij niet te bewegen. Dat voelt veilig, maar het maakt je afhankelijk. Van excuses. Van erkenning. Van iemand anders die eindelijk verandert.

Vandaag kijk je naar jouw stuk. Rustig. Eerlijk. Niet groter maken dan het is, maar ook niet kleiner.

Want wat jij blijft wegschuiven, blijft jou sturen. Wat jij pakt, kun je veranderen.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je pakt terug wat van jou is, zonder jezelf overal schuldig aan te maken.

SCHRIJF EERLIJK OP

Waar wijs ik nog vooral naar anderen, terwijl ik zelf ook iets te doen heb?

Wat houd ik in stand door te zwijgen, te blijven of steeds hetzelfde te doen?

Waar in ben ik eerlijk gezegd zelf onderdeel van het probleem geworden?

Wat verandert er als ik mijn aandeel vandaag pak?

NU DOEN

Maak de zin af: Mijn aandeel hierin is... Schrijf daarna één actie op die daarbij past.

AFSLUITENDE ZIN

Je hoeft niet schuldig te zijn om verantwoordelijkheid te nemen.

GRENZEN

Een grens is geen aanval. Een grens is duidelijkheid. Toch vinden veel mensen grenzen moeilijk, omdat ze bang zijn voor gedoe, afwijzing of teleurstelling. Dus zeggen ze ja terwijl ze nee voelen. Ze slikken iets in. Ze maken zichzelf kleiner. En daarna worden ze boos op de ander omdat die over een grens ging die nooit duidelijk is uitgesproken.

Dat is menselijk. Maar het werkt niet.

Grenzen gaan niet alleen over anderen. Ze gaan ook over hoe serieus jij jezelf neemt. Wat laat je toe? Waar ga je steeds over je eigen gevoel heen? Waar hoop je dat iemand jouw grens vanzelf snapt, zonder dat jij hem hoeft uit te spreken?

Vandaag kijk je naar één grens die aandacht vraagt. Geen groot drama. Geen lange toespraak. Gewoon eerlijk zien waar jij duidelijker moet worden.

Een gezonde grens maakt je niet kouder. Vaak maakt hij juist meer verbinding mogelijk. Omdat er minder opgekropte boosheid tussen komt te staan.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je ziet waar jouw nee te lang verstoep zit onder een ja.

SCHRIJF EERLIJK OP

Waar zeg ik ja terwijl ik vanbinnen al nee voel?

Welke grens hoop ik dat iemand anders vanzelf begrijpt?

Wat ben ik bang te verliezen als ik eerlijker ben?

Welke grens kan ik klein, rustig en duidelijk uitspreken?

NU DOEN

Schrijf één grens op in een zin die je echt zou kunnen zeggen. Spreek hem vandaag uit of bereid het gesprek concreet voor.

AFSLUITENDE ZIN

Duidelijkheid is vriendelijker dan opgekropte boosheid.

RELATIES

Relaties verdwijnen meestal niet in één klap. Vaak gebeurt het stiller. Minder echte gesprekken. Meer aannames. Trots. Drukke. Dingen die je niet uitspreekt omdat het nu even niet uitkomt. En voor je het weet zit er afstand waar ooit vanzelf verbinding zat.

Vandaag gaat het niet over elke relatie in je leven. Het gaat over één naam die meteen naar boven komt. Iemand met wie iets schuurt. Iemand die je mist. Iemand bij wie je jezelf inhoudt. Of iemand bij wie je eerlijk moet erkennen dat afstand misschien nodig is.

Verbinding vraagt eerlijkheid. Niet altijd herstel. Niet elke relatie hoeft terug naar hoe het was. Soms is loslaten ook eerlijk. Maar ook dan kun je kijken naar jouw aandeel. Waar was je niet aanwezig? Waar hield je vast aan gelijk? Waar zweeg je te lang?

Een relatie verandert niet door alleen in je hoofd gesprekken te voeren. Iets moet naar buiten. In woorden. In een grens. In een sorry. In een keuze.

Vandaag kies je niet voor drama. Je kiest voor eerlijkheid.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je kijkt naar de afstand tussen jou en iemand die betekenis heeft.

SCHRIJF EERLIJK OP

Met wie is de afstand groter geworden dan ik eigenlijk wil?

Wat heb ik niet gezegd dat wel tussen ons in is komen te staan?

Waar bescherm ik mijn trots meer dan de verbinding?

Wat is een eerste eerlijke stap zonder verwijt en zonder toneel?

NU DOEN

Schrijf vandaag één eerlijk bericht. Verstuur het alleen als het rustig, echt en zonder aanval is.

AFSLUITENDE ZIN

Je hoeft niet te winnen. Je moet weten wat echt telt.

ZELFBEELD

Hoe je naar jezelf kijkt, bepaalt veel meer dan je denkt. Niet alleen hoe je je voelt, maar ook wat je durft, wat je toelaat en waar je genoeg mee neemt. Als je diep vanbinnen gelooft dat je niet genoeg bent, ga je vaak leven op een manier die dat blijft bevestigen.

Soms noem je dat bescheidenheid. Soms realisme. Soms gewoon je karakter. Maar eerlijk is eerlijk: sommige gedachten over jezelf zijn geen waarheid. Ze zijn herhaling. Dingen die je zo vaak hebt gedacht dat ze vanzelf zijn gaan klinken als feiten.

Vandaag kijk je naar je zelfbeeld. Niet om jezelf ineens fantastisch te vinden. Dat hoeft niet. Nep-positiviteit helpt niemand. Het gaat erom dat je stopt met jezelf kleiner maken met zinnen die misschien al jaren oud zijn.

Je hoeft jezelf niet groter te praten. Je mag jezelf wel eerlijker bekijken. Met je fouten. Met je kracht. Met alles wat je hebt meegemaakt. Niet perfect. Wel echt.

De vraag is niet of je foutloos bent. De vraag is of jij jezelf nog een eerlijke kans geeft.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je onderzoekt welke overtuiging over jezelf jou klein houdt.

SCHRIJF EERLIJK OP

Welke gedachte over mezelf behandel ik alsof die honderd procent waar is?

Waar bewijs ik die gedachte telkens opnieuw met mijn gedrag?

Wat klopt er óók over mij, maar geef ik te weinig ruimte?

Hoe zou ik vandaag handelen als ik mezelf serieuzer nam?

NU DOEN

Schrijf één oude overtuiging op en zet daar een eerlijkere zin naast. Niet mooier. Eerlijker.

AFSLUITENDE ZIN

Je hoeft jezelf niet op te blazen. Je hoeft jezelf ook niet kleiner te houden.

ANGST

Angst is niet altijd paniek. Angst is vaak stiller. Niet bellen. Niet kiezen. Niet beginnen. Niet eerlijk zeggen wat je voelt. Nog even wachten omdat je bang bent voor wat er gebeurt als je beweegt.

Het lastige is dat angst vaak klinkt als verstand. Doe maar rustig. Eerst meer informatie. Eerst zeker weten. Straks loopt het mis. Wat zullen ze vinden? Voor je het weet noem je angst voorzichtigheid, terwijl je diep vanbinnen voelt dat je jezelf tegenhoudt.

Vandaag hoef je angst niet weg te duwen. Angst mag er zijn. Je hoeft niet stoer te doen alsof je nergens last van hebt. Maar angst hoeft niet de baas te zijn. Je kunt haar zien en toch een kleine stap zetten.

Moed is niet wachten tot angst verdwijnt. Moed is bewegen terwijl je haar voelt. Niet roekeloos. Wel eerlijk.

Kijk vandaag naar één keuze of actie waar angst onder zit. Maak hem kleiner. Zo klein dat je hem niet meer kunt gebruiken als excuus.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je ziet waar angst zich vermomt als verstandig wachten.

SCHRIJF EERLIJK OP

Welke keuze stel ik uit omdat ik bang ben voor de gevolgen?

Wat is het ergste scenario dat mijn hoofd blijft herhalen?

Wat is óók waar, naast mijn angst?

Welke kleine stap kan ik zetten zonder te wachten tot ik mij zeker voel?

NU DOEN

Doe vandaag één kleine actie die je spannend vindt, maar waarvan je weet dat die klopt.

AFSLUITENDE ZIN

Angst mag mee. Ze hoeft niet te sturen.

KEUZES

Geen keuze maken is ook een keuze. Dat is vervelend om te horen, vooral als je ergens al lang tussen hangt. Je wacht dan op duidelijkheid, op een teken, op meer rust. Maar ondertussen gaat het leven gewoon door. Door niets te doen, blijf je vaak precies waar je niet meer wilt zijn.

Niet elke keuze hoeft groot te zijn. Niet elke keuze hoeft de rest van je leven vast te zetten. Maar een echte keuze vraagt wel dat je stopt met aan twee kanten tegelijk willen blijven staan.

Vandaag kijk je naar een keuze die al langer om aandacht vraagt. Misschien weet je het antwoord nog niet helemaal. Dat mag. Maar vaak weet je meer dan je toegeeft. Je weet wat niet meer klopt. Je weet wat je energie geeft. Je weet waar je telkens naar terugkomt.

Een keuze geeft niet altijd meteen rust. Soms komt rust pas daarna. Nadat je stopt met onderhandelen met jezelf.

Kies vandaag niet voor perfect. Kies voor eerlijk.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je stopt met hangen tussen weten en doen.

SCHRIJF EERLIJK OP

Welke keuze schuif ik voor me uit omdat ik hoop dat het vanzelf duidelijk wordt?

Wat weet ik eigenlijk al, maar durf ik nog niet hardop te zeggen?

Wat probeer ik vast te houden door niet te kiezen?

Welke keuze zou vandaag eerlijk zijn, ook als hij nog spannend voelt?

NU DOEN

Schrijf jouw keuze in één zin: Ik kies ervoor om... Laat de zin eenvoudig en concreet zijn.

AFSLUITENDE ZIN

Duidelijkheid ontstaat vaak pas nadat je stopt met draaien.

TIJD

Tijd lijkt vanzelfsprekend zolang je denkt dat je er genoeg van hebt. Je dag loopt vol. Werk, telefoon, zorgen, afspraken, dingen die zogenaamd moeten. En ondertussen schuif je op wat echt belangrijk is. Later voor rust. Later voor gezondheid. Later voor je kind. Later voor dat gesprek. Later voor jezelf.

Maar later is geen afspraak. Later is vaak een excuus met een net gezicht.

Vandaag kijk je naar jouw tijd. Niet om paniekerig te worden. Niet om alles vol te proppen met nuttige dingen. Juist niet. Het gaat erom dat je eerlijk ziet waar je je dagen aan weggeeft.

Druk zijn is niet hetzelfde als leven. Je kunt een volle agenda hebben en toch leeg thuiskomen. Je kunt overal aanwezig zijn en nergens echt zijn.

Tijd goed gebruiken betekent soms harder werken. Maar vaak betekent het iets heel anders: je telefoon weggelassen, luisteren, rust nemen, stoppen met iets wat je leegtrekt, aanwezig zijn waar je later geen spijt van wilt hebben.

Vandaag vraagt niet om meer. Vandaag vraagt om aandacht.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je kijkt of jouw tijd klopt met wat jij zegt dat belangrijk is.

SCHRIJF EERLIJK OP

Waar geef ik tijd aan die mij eigenlijk niets brengt?

Wat of wie verdient meer van mijn aandacht dan ik nu geef?

Waar gebruik ik drukte om niet eerlijk te hoeven kiezen?

Als ik zo doorga, waar sta ik dan over een jaar?

NU DOEN

Geef vandaag dertig bewuste minuten aan iets of iemand dat echt belangrijk is. Zonder afleiding.

AFSLUITENDE ZIN

Tijd krijg je niet terug. Je kunt haar alleen vanaf vandaag beter gebruiken.

DEEL 3

KIEZEN EN HANDELEN

Dag 15 t/m 21

Weten zonder actie blijft hetzelfde rondje.

ENERGIE

Je energie vertelt vaak de waarheid voordat je hoofd dat doet. Je merkt het aan je lichaam. Aan je korte lontje. Aan hoe leeg je thuiskomt. Aan hoe zwaar iets voelt voordat het begonnen is. Toch drukken we dat vaak weg. Omdat het moet. Omdat iemand op ons rekent. Omdat we gewend zijn geraakt aan leven op reserve.

Maar niet alles wat normaal is geworden, is goed voor je.

Vandaag kijk je naar wat jou structureel leegtrekt. Mensen. Gewoontes. Werk. Je telefoon. Altijd bereikbaar zijn. Je eigen gedachten. En je kijkt ook naar wat je wel rust of kracht geeft. Niet als luxe. Als informatie.

Je hoeft niet meteen je hele leven om te gooien. Maar je mag wel stoppen met doen alsof leeg zijn normaal is. Energie is niet alleen iets wat je hebt of niet hebt. Het is ook iets wat je beschermt, weggeeft of laat weglekken.

Kijk vandaag eerlijk: waar lekt jouw leven weg?

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je ziet waar je energie naartoe gaat en wat je blijft toestaan.

SCHRIJF EERLIJK OP

Waar loop ik telkens leeg op, ook al noem ik het normaal?

Welke gewoonte kost mij meer energie dan ik wil toegeven?

Wat geeft mij rust, kracht of helderheid, maar krijgt te weinig ruimte?

Wat kan ik vandaag schrappen, begrenzen of anders doen?

NU DOEN

Schrap vandaag één energielek voor 24 uur. Klein, duidelijk en haalbaar.

AFSLUITENDE ZIN

Je hoeft niet overal beschikbaar voor te zijn.

WAT KOST HET JE?

Sommige patronen blijven bestaan omdat je vooral kijkt naar wat ze je opleveren. Even rust. Geen conflict. Geen ongemak. Geen spannende keuze. Dat is logisch, want op korte termijn werkt vermijden vaak best goed.

Maar de eerlijkere vraag is: wat kost het je?

Wat kost het om te blijven zwijgen? Wat kost het om steeds te vluchten? Wat kost het om jezelf kleiner te maken? Wat kost het om uit te stellen wat je eigenlijk al weet? Niet alleen in geld of tijd, maar in rust, vertrouwen, verbinding, gezondheid en zelfrespect.

Vandaag maak je de rekening op. Niet om jezelf bang te maken. Wel om helder te zien dat niets doen ook een prijs heeft. En vaak betaal je die prijs al veel langer dan je doorhad.

Verandering voelt soms duur. Maar blijven zoals het is, is niet gratis.

Kijk eerlijk naar één patroon, keuze of situatie. Niet naar alles. Eén ding. En vraag jezelf af: hoeveel betaal ik hier eigenlijk voor?

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je onderzoekt de echte prijs van blijven doen wat niet klopt.

SCHRIJF EERLIJK OP

Welk patroon of welke situatie kost mij meer dan ik toegeef?

Wat kost dit mij in rust, tijd, gezondheid, aandacht of zelfrespect?

Wie of wat betaalt ongemerkt mee voor mijn uitstel?

Wat wordt de prijs als ik dit nog een jaar volhoud?

NU DOEN

Schrijf de prijs van één patroon eerlijk op. Kies daarna één kleine actie die die prijs vandaag verlaagt.

AFSLUITENDE ZIN

Niets doen heeft ook een rekening.

WAT LEVERT HET JE OP?

Als iets je kapotmaakt, lijkt het logisch om ermee te stoppen. Toch doen mensen dat vaak niet. Dat komt omdat elk patroon ook iets oplevert. Anders hield je het niet vol. Het levert misschien controle op, rust op korte termijn, aandacht, veiligheid, gelijk, verdoving of het gevoel dat je geen risico hoeft te nemen.

Dat is niet leuk om te zien, maar wel belangrijk. Want zolang je niet eerlijk kijkt naar wat een patroon je oplevert, blijf je jezelf afvragen waarom je er niet vanaf komt.

Vandaag kijk je naar de beloning onder je gedrag. Niet om het goed te praten. Juist om het eerlijker te begrijpen. Waar beschermt dit patroon jou tegen? Wat hoef je niet te voelen zolang je ermee doorgaat? Welke verantwoordelijkheid hoef je niet te pakken?

Pas als je ziet wat iets oplevert, kun je bewust kiezen of die korte winst de lange prijs waard is.

Vandaag gaat het dus niet alleen over stoppen. Het gaat over eerlijk zien waarom je doorgaat.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je ontdekt welke verborgen winst jou in een oud patroon houdt.

SCHRIJF EERLIJK OP

Wat levert mijn patroon mij op, eerlijk gezegd?

Wat hoef ik niet te voelen, zeggen of kiezen zolang ik hiermee doorga?

Welke korte rust krijg ik, en welke lange onrust betaal ik ervoor terug?

Waar kan ik vandaag op een gezondere manier om vragen of voor zorgen?

NU DOEN

Vervang vandaag één oude beloning door een eerlijkere keuze. Bijvoorbeeld rust nemen in plaats van verdoven, uitspreken in plaats van slikken.

AFSLUITENDE ZIN

Begrijpen is geen excuus. Het is een opening.

DE EERSTE STAP

De eerste stap wordt vaak groter gemaakt dan hij is. In je hoofd moet hij meteen sterk zijn, duidelijk, indrukwekkend en goed uit te leggen. Daardoor blijf je wachten. Niet omdat je niets wilt, maar omdat je denkt dat beginnen pas telt als het groots genoeg is.

Dat is onzin.

Een eerste stap mag klein zijn. Een bericht. Vijf minuten. Een afspraak maken. Iets weggooien. Een grens opschrijven. Eén eerlijk gesprek voorbereiden. Klein betekent niet zwak. Klein betekent dat je de drempel laag genoeg maakt om niet opnieuw te vluchten. Als je een doel klein maakt, wordt het haalbaar. En als iets haalbaar is, kun je het ook echt afmaken. Juist daarin ontstaat trots. Niet omdat je ineens alles hebt opgelost, maar omdat je jezelf laat zien: ik kom in beweging.

Vandaag ga je niet je hele leven veranderen. Je gaat bewijzen dat beweging mogelijk is. Aan niemand anders. Aan jezelf.

Het vertrouwen dat je mist, ontstaat niet door langer na te denken. Het ontstaat doordat je doet wat je zei dat je zou doen. Ook als het klein is.

Dus maak het kleiner. En doe het echt.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je kiest één eerste stap. Niet groot. Niet perfect. Wel haalbaar. Een stap die je vandaag echt kunt zetten.

SCHRIJF EERLIJK OP

Welke verandering maak ik in mijn hoofd te groot, waardoor ik niet begin?

Wat is de kleinste echte stap die nog steeds verschil maakt?

Wat kan ik vandaag binnen tien minute doen?

Wat wil ik mezelf laten zien door deze stap wél te zetten?

NU DOEN

Zet vandaag één kleine stap binnen tien minuten. Niet voorbereiden tot morgen. Niet groter maken dan nodig is. Gewoon doen.

AFSLUITENDE ZIN

Maak het Klein genoeg om te doen. Dan kun je jezelf eindelijk weer serieus nemen.

TERUGVAL

Terugval hoeft niet altijd groot te zijn.

Het zit niet alleen in drank, drugs of grote keuzes. Het kan ook zitten in iets kleins. Dat je weer reageert zoals vroeger. Weer zwijgt. Weer vlucht. Weer te veel belooft. Weer overal ja op zegt terwijl je eigenlijk nee voelt.

Een terugval betekent niet dat alles mislukt is. Het betekent alleen dat een oud pad nog steeds bestaat. En dat je even weer die kant op bent gelopen.

De vraag is niet of je nooit meer valt. De vraag is hoe eerlijk je daarna terugkomt.

Want na een terugval gebeurt er vaak iets. Je wordt hard voor jezelf. Je denkt: zie je wel, ik kan het niet. Laat maar. En voor je het weet wordt één misstap een reden om langer te blijven liggen.

Maar dat hoeft niet.

Schuld kan je even wakker maken. Maar verantwoordelijkheid brengt je pas echt terug in beweging.

Vandaag kijk je naar jouw manier van terugvallen. Wat doe jij als je merkt dat je weer in oud gedrag zit? Ga je jezelf veroordelen? Ga je je verstoppen? Praat je het goed? Of kun je eerlijk zeggen: dit gebeurde, dit is mijn aandeel, en nu kies ik opnieuw?

Opnieuw kiezen betekent niet dat je doet alsof er niets is gebeurd. Het betekent dat je niet langer blijft liggen dan nodig is.

Dat is misschien wel volwassen worden: terugkomen op het moment dat je liever zou verdwijnen.

Geen groot verhaal. Geen drama. Gewoon eerlijk kijken. En opnieuw kiezen.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je leert sneller terugkomen zonder jezelf kapot te maken of vrij te praten.

SCHRIJF EERLIJK OP

Waar in val ik sneller terug dan ik wil toegeven?

Wat doe ik meestal ná een terugval?

Welke zin gebruik ik om mezelf óf kapot te maken óf vrij te praten?

*Wat is mijn **eerste** eerlijke stap terug naar mezelf?*

NU DOEN

Schrijf één eerlijke terugvalzin voor jezelf. Een zin waarin je jouw aandeel pakt, zonder jezelf af te maken.

Bijvoorbeeld:

Dit is mijn aandeel. Ik zie wat er gebeurde. En vandaag kies ik opnieuw.

AFSLUITENDE ZIN

Niet blijven hangen in wie je net was. Terug naar wie je wilt zijn.

OPNIEUW BEGINNEN

Opnieuw beginnen klinkt mooi, maar vaak voelt het helemaal niet mooi. Het voelt eerder als slikken. Weer moeten toegeven dat iets niet werkte. Weer terug naar een beginpunt. Weer eerlijk zijn over waar je bent afgeweken.

Toch is opnieuw beginnen één van de sterkste dingen die je kunt doen. Niet omdat het perfect oogt. Juist omdat het eerlijk is. Je stopt met doen alsof je nog op koers ligt terwijl je weet dat je bent afgedwaald.

Opnieuw beginnen hoeft niet op maandag. Niet op 1 januari. Niet nadat iedereen het begrijpt. Het kan vandaag. Midden in rommel. Midden in schaamte. Midden in twijfel.

Je hoeft niet opnieuw de persoon te worden die je was voordat alles misging. Misschien is dat niet eens de bedoeling. Misschien begin je nu met meer waarheid dan toen.

Vandaag gaat het niet over een nieuw leven. Het gaat over een nieuwe keuze. Eén die laat zien: ik ben niet klaar met mezelf.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je geeft jezelf toestemming om vandaag opnieuw te kiezen zonder groot toneel.

SCHRIJF EERLIJK OP

Waar heb ik mezelf afgeschreven terwijl ik eigenlijk opnieuw mag beginnen?

Wat moet ik eerlijk erkennen voordat ik verder kan?

Welke oude belofte aan mezelf wil ik kleiner en eerlijker opnieuw maken?

Wat kan vandaag mijn nieuwe begin laten zien?

NU DOEN

Kies één afspraak met jezelf die je vandaag opnieuw maakt, kleiner dan eerst en eerlijker dan ooit.

AFSLUITENDE ZIN

Opnieuw beginnen is geen zwakte. Het is terugkomen.

LOSLATEN

Loslaten wordt vaak gebracht alsof het zacht en makkelijk is. Alsof je alleen maar hoeft te besluiten dat iets je niet meer raakt. In het echt is loslaten soms rauw. Je laat niet alleen iets los. Je laat ook een verhaal los, een verwachting, een gelijk, een versie van jezelf die ergens aan vastzat.

Soms houd je iets vast omdat je vindt dat het anders had moeten lopen. En misschien klopt dat. Misschien had iemand anders eerlijker moeten zijn. Misschien had jij beter verdiend. Maar de vraag blijft: wat doet vasthouden vandaag nog met jou?

Loslaten betekent niet dat het niets betekende. Het betekent ook niet dat wat er gebeurde ineens goed is. Het betekent dat jij stopt met elke dag betalen voor iets wat niet meer te veranderen is.

Vandaag kijk je naar wat je blijft vasthouden. Een naam. Een fout. Een oordeel. Een oude versie van jezelf. Een verwachting die steeds pijn doet.

Niet alles hoeft vandaag los. Maar iets mag minder strak.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je onderzoekt wat jij vasthoudt dat jou niet langer vooruit helpt.

SCHRIJF EERLIJK OP

Wat blijf ik vasthouden omdat ik vind dat het anders had moeten zijn?

Wat kost het mij om dit verhaal elke dag opnieuw mee te nemen?

Wat ben ik bang kwijt te raken als ik dit minder vastpak?

Welke kleine manier van loslaten is vandaag mogelijk?

NU DOEN

Schrijf één zin op die begint met: Ik laat vandaag een beetje los dat... Lees hem hardop en doe één handeling die daarbij past.

AFSLUITENDE ZIN

Loslaten is niet doen alsof het niets was. Het is jezelf terugpakken.

DEEL 4

BLIJVEN DOEN

Dag 22 t/m 30

Vrijheid begint waar jij stopt met wachten.

TROTS

Trots kan krachtig zijn. Trots kan je recht houden. Maar trots kan ook koud worden. Dan bel je niet. Dan zeg je geen sorry. Dan geef je niet toe dat iets je raakt. Dan houd je liever gelijk dan verbinding.

Trots voelt vaak stevig, maar soms is het gewoon angst met een harde buitenkant. Angst om afgewezen te worden. Angst om zwak te lijken. Angst om te erkennen dat je iemand mist, iets verkeerd deed of te lang hebt gewacht.

Vandaag kijk je naar waar trots jou in de weg zit. Niet elke stap richting de ander is verstandig. Soms is afstand terecht. Maar ook dan kun je eerlijk kijken of jouw stilte echt rust geeft, of alleen je ego beschermt.

Je hoeft jezelf niet klein te maken om trots los te laten. Je hoeft alleen volwassen genoeg te zijn om te vragen: wat is belangrijker dan mijn gelijk?

Soms win je een discussie en verlies je iets veel waardevollers. Vandaag hoeft dat niet.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je ziet waar je trots duurder gaat zijn dan je eerlijkheid.

SCHRIJF EERLIJK OP

Waar bescherm ik mijn trots terwijl ik eigenlijk geraakt ben?

Wie mis ik, maar benader ik niet omdat ik niet de eerste wil zijn?

Wat kost mijn gelijk mij in rust of verbinding?

Welke eerlijke stap kan ik zetten zonder mezelf te verloochenen?

NU DOEN

Doe vandaag één kleine stap die niet draait om winnen: een bericht, een sorry, een erkenning of een stilte zonder aanval.

AFSLUITENDE ZIN

Gelijk is niet altijd hetzelfde als vrij zijn.

RUST

Rust is niet alleen stilte om je heen. Je kunt in een stille kamer zitten en vanbinnen nog steeds rennen. Echte rust heeft vaak minder te maken met niets doen, en meer met niet langer tegen jezelf in leven.

Als je te lang doet wat niet klopt, wordt onrust normaal. Je gaat eraan wennen. Altijd aan staan. Altijd reageren. Altijd iets moeten. En dan voelt rust ineens bijna ongemakkelijk, omdat je in rust gaat horen wat je in drukte kon ontwijken.

Vandaag gaat het niet om een perfecte ochtendroutine of een mooi ritueel. Het gaat om één eerlijk rustmoment. Geen telefoon. Geen afleiding. Gewoon even aanwezig zijn bij jezelf.

Misschien merk je dan pas hoe moe je bent. Of hoeveel er in je hoofd zit. Dat is niet verkeerd. Dat is informatie.

Rust vraagt soms moed, omdat je stopt met rennen. Maar in die stilte kun je ook weer horen wat klopt.

Niet alles hoeft harder. Soms moet het eerlijker. En zachter.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je kijkt naar waar drukte jouw manier is geworden om jezelf niet te horen.

SCHRIJF EERLIJK OP

Waar gebruik ik drukte om niet stil te hoeven vallen?

Wat komt er naar boven als ik even niets hoef op te lossen?

Welke vorm van rust geeft mij echt lucht, en welke is eigenlijk afleiding?

Wat heb ik nodig om vandaag tien minuten minder te rennen?

NU DOEN

Neem vandaag tien minuten echte rust zonder telefoon, muziek, scherm of taak. Schrijf daarna één zin op die bovenkwam.

AFSLUITENDE ZIN

Rust is niet vluchten uit het leven. Rust is weer aanwezig worden.

FOCUS

Focus is niet alles tegelijk willen verbeteren. Dat is vaak gewoon een nieuwe manier om jezelf te verliezen. Je begint met tien voornemens, voelt even controle, en een paar dagen later is alles weer te groot.

Echte focus begint met durven kiezen wat nu belangrijk is. Niet wat allemaal ook nog moet. Niet wat anderen van je verwachten. Eén ding. Eén richting. Eén keuze die klopt.

Vandaag kijk je naar waar jouw aandacht versnipperd raakt. Misschien door je telefoon. Misschien door zorgen. Misschien door overal ja op te zeggen. Misschien door steeds opnieuw te beginnen zonder iets af te maken.

Focus vraagt niet dat je leven simpel is. Het vraagt dat jij eerlijk bepaalt wat vandaag voorrang krijgt. En ook wat vandaag niet van jou krijgt wat het steeds opeist.

Je aandacht is kostbaar. Geef haar niet automatisch weg aan alles wat hard roept.

Vandaag kies je één ding dat belangrijk genoeg is om aandacht te krijgen. De rest mag even wachten.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je kiest bewust waar jouw aandacht vandaag naartoe gaat.

SCHRIJF EERLIJK OP

Waar raakt mijn aandacht telkens versnipperd?

Wat krijgt veel aandacht, maar brengt mij niet dichterbij wat klopt?

Welke ene richting heeft vandaag voorrang?

Wat moet ik bewust laten liggen om daar echt aandacht aan te geven?

NU DOEN

Kies vandaag één focusblok van 25 minuten. Eén taak, één gesprek, één keuze. Geen afleiding.

AFSLUITENDE ZIN

Wat aandacht krijgt, groeit. Kies dus niet blind.

DISCIPLINE

Discipline klinkt snel hard. Alsof je jezelf moet afbeulen, geen ruimte mag hebben en altijd sterk moet zijn. Maar echte discipline is vaak rustiger. Het is doen wat klopt, ook als je hoofd liever onderhandelt.

Niet groots. Niet stoer. Niet voor applaus. Gewoon een afspraak met jezelf houden.

Veel vertrouwen in jezelf breekt niet door één grote fout. Het breekt door kleine afspraken die je steeds niet nakomt. Morgen begin ik. Nog één keer. Straks doe ik het. Je hoort jezelf praten en ergens weet je al dat het niet klopt.

Vandaag maak je discipline klein. Eén afspraak. Eerlijk en haalbaar. Niet zo groot dat je hem morgen al haat. Klein genoeg om te doen. Belangrijk genoeg om verschil te maken.

Discipline is niet tegen jezelf vechten. Het is jezelf serieus nemen. Het is stoppen met elke dag opnieuw onderhandelen over iets waarvan je al weet dat het goed voor je is.

Vandaag hoef je niet streng te zijn. Je hoeft alleen betrouwbaar te zijn voor jezelf.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je houdt je aan één kleine afspraak met jezelf zonder onderhandeling.

SCHRIJF EERLIJK OP

Welke afspraak met mezelf breek ik te vaak?

Waar onderhandel ik telkens over terwijl ik het antwoord al weet?

Aan welke kleine afspraak kan ik me vandaag wél houden?

Wat bouw ik op als ik mezelf hierin serieus neem?

NU DOEN

Maak één concrete afspraak voor vandaag en houd hem. Klein, helder en meetbaar zonder er een scorelijst van te maken.

AFSLUITENDE ZIN

Vertrouwen groeit waar woorden en daden weer kloppen.

VRIJHEID

Vrijheid is niet alleen kunnen doen wat je wilt. Soms is dat juist geen vrijheid, maar stuurloosheid met een mooi woord. Echte vrijheid is niet langer vastzitten aan wat jou blijft overnemen. Oude patronen. Angst. schaamte. goedkeuring van anderen. Verdoving. Trots.

Vrijheid begint vaak veel stiller. Wakker worden zonder jezelf direct te hoeven ontvluchten. Eerlijk kunnen zeggen wat er is. Nee zeggen waar je nee voelt. Ja zeggen tegen wat klopt. Jezelf in de spiegel aankijken en weten: niet perfect, maar wel eerlijk.

Vandaag kijk je naar jouw definitie van vrijheid. Niet de versie van Instagram. Niet de versie van succesplaatjes. Jouw echte versie. Hoe zou jouw leven voelen als je minder gestuurd werd door wat je blijft vermijden?

Vrijheid vraagt verantwoordelijkheid. Dat klinkt misschien zwaar, maar het is juist de sleutel. Want wat jij pakt, kun jij veranderen.

Vandaag zet je één keuze richting vrijheid. Niet later, niet groots. Gewoon vandaag.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je bepaalt waar vrijheid voor jou werkelijk begint.

SCHRIJF EERLIJK OP

Wat betekent vrijheid voor mij als ik alle mooie buitenkant weglaat?

Waar ben ik nog niet vrij omdat iets mij blijft sturen?

Welke verantwoordelijkheid hoort bij de vrijheid die ik wil?

*Welke keuze vandaag voelt als een kleine beweging richting
vrijheid?*

NU DOEN

**Doe vandaag één ding dat past bij jouw echte vrijheid:
stoppen, beginnen, uitspreken, loslaten of aanwezig zijn.**

AFSLUITENDE ZIN

Vrijheid begint waar je stopt met jezelf ontlopen.

WAT WIL JE ECHT?

Wat je echt wilt, raakt soms ondergesneeuwd. Door verwachtingen. Door verantwoordelijkheden. Door meningen. Door wat logisch lijkt. Door wat je al zo lang doet zodat je niet meer weet of je het nog kiest.

Deze vraag kan ongemakkelijk zijn, omdat hij je terugbrengt naar jezelf. Niet naar wat handig is. Niet naar wat anderen rustig houdt. Niet naar wat goed staat. Wat wil jij echt? Waar verlang je naar als je even stopt met jezelf corrigeren?

Dat hoeft geen groot antwoord te zijn. Misschien wil je rust. Eerlijker leven. Meer aanwezig zijn. Stoppen met iets. Beginnen met iets. Jezelf niet langer kwijtraken. Het antwoord hoeft niet indrukwekkend. Het moet alleen van jou zijn.

Vandaag mag je eerlijk kijken naar verlangen zonder het meteen kapot te redeneren. Je hoeft niet alles uitvoerbaar te maken. Maar je moet wel durven erkennen wat waar is.

Want wat je blijft wegdrukken, verdwijnt niet. Het wacht op aandacht.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je luistert naar wat jij echt wilt, zonder het meteen kleiner te praten.

SCHRIJF EERLIJK OP

Wat wil ik echt, als ik even niet denk aan wat anderen daarvan vinden?

Waar verlang ik naar, maar praat ik mezelf steeds vanaf?

Wat in mijn huidige leven past niet meer bij dat verlangen?

Welke kleine keuze kan vandaag laten zien dat ik dit serieus neem?

NU DOEN

Schrijf jouw eerlijke verlangen op in één zin. Doe vandaag één kleine handeling die daarbij past.

AFSLUITENDE ZIN

Wat echt is, hoeft niet altijd groot te klinken.

WAT GA JE NIET MEER DOEN?

Veranderen gaat niet alleen over wat je vanaf nu wél gaat doen. Soms begint verandering juist met stoppen. Niet meer overal ja op zeggen. Niet meer doen alsof. Niet meer vluchten. Niet meer wachten op iemand anders. Niet meer je eigen grens negeren. Niet meer jezelf kleiner praten.

Stoppen klinkt simpel, maar het vraagt eerlijkheid. Want datgene dat je niet meer wilt doen, heeft vaak lang een functie gehad. Het hield gedoe weg. Het gaf tijdelijk rust. Het maakte je acceptabel voor anderen. Of het voorkwam dat je moest voelen wat je eigenlijk voelde.

Vandaag kies je één ding dat niet meer bij jouw richting past. Niet tien. Eén. Maak het helder. Maak het concreet. Geen groot statement voor de buitenwereld. Een rustige afspraak met jezelf.

Wat je niet meer doet, maakt ruimte voor dat wat wel klopt.

En misschien voelt dat spannend. Logisch. Oude patronen trekken. Maar jij hoeft niet elk oud patroon te blijven voeden omdat het bekend voelt.

Vandaag stop je ergens mee. Klein. Echt. Zichtbaar.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je kiest één gedrag dat niet langer past bij wie je wilt zijn.

SCHRIJF EERLIJK OP

Wat doe ik nog steeds terwijl ik weet dat het mij van mezelf wegtrekt?

Wat ben ik klaar mee, maar blijf ik toch herhalen?

Wat levert dit oude gedrag mij op, waardoor stoppen lastig blijft?

Hoe ziet stoppen er vandaag klein en concreet uit?

NU DOEN

Maak één niet-meer-afpraak voor vandaag: Vandaag doe ik niet meer... Houd hem klein genoeg om waar te maken.

AFSLUITENDE ZIN

Stoppen met één ding kan ruimte maken voor veel meer.

WAT GA JE VANAF NU ANDERS DOEN?

Inzicht zonder vervolg wordt snel een mooi moment. Je kunt geraakt zijn, veel opschrijven en toch over een week weer in hetzelfde ritme zitten. Niet omdat het niets betekende. Maar omdat een inzicht pas waarde krijgt als je er gedrag aan koppelt.

Vandaag gaat het over vanaf nu. Niet als groot levenscontract. Niet als dramatische belofte. Gewoon: wat ga je anders doen omdat je nu eerlijker ziet wat niet meer klopt?

Maak het concreet. Niet: ik ga beter voor mezelf zorgen. Wel: ik leg mijn telefoon weg als mijn kind tegen me praat. Niet: ik ga grenzen aangeven. Wel: ik zeg deze week nee tegen iets waar ik geen ruimte voor heb. Niet: ik ga veranderen. Wel: ik bel morgen voor hulp.

Vanaf nu hoeft niet perfect. Vanaf nu moet herkenbaar zijn in je dag.

Als iemand naar jouw gedrag kijkt, wat zou diegene dan zien veranderen? Daar zit de waarheid.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je vertaalt eerlijk inzicht naar zichtbaar gedrag.

SCHRIJF EERLIJK OP

Welk inzicht uit de afgelopen dagen mag geen mooi inzicht blijven?

Wat moet iemand aan mijn gedrag kunnen merken vanaf nu?

Welke afspraak met mezelf is concreet genoeg om morgen nog te begrijpen?

Wat heb ik nodig om dit niet na drie dagen weer te vergeten?

NU DOEN

Schrijf drie concrete vanaf-nu-keuzes op. Kies er één die je vandaag meteen laat zien.

AFSLUITENDE ZIN

Verandering wordt pas echt als je gedrag mee verandert.

JOUW DATUM

Er kan een dag komen waarop je later terugkijkt en denkt: daar begon het. Niet omdat alles toen ineens goed ging. Niet omdat je vanaf dat moment nooit meer viel. Maar omdat je die dag niet meer alleen wist wat er moest gebeuren. Je koos.

Misschien wordt vandaag zo'n dag. Niet voor de buitenwereld. Niet met applaus. Gewoon op papier, met een pen, in stilte. Jij die tegen jezelf zegt: zo wil ik niet verder. En ook: zo ga ik het vanaf nu doen.

Een datum is niet magisch. Jij maakt hem belangrijk door wat je eraan koppelt. Een keuze. Een eerste stap. Een grens. Een afscheid van een oud patroon. Een nieuwe afspraak met jezelf.

Vandaag rond je dit werkboek niet af alsof het klaar is. Je gebruikt het als beginpunt. Alles wat je hebt gezien, mag nu richting krijgen.

Niet perfect. Niet groots. Wel echt.

Schrijf jouw datum op. Maak hem van jou. En laat vandaag niet alleen een dag zijn waarop je nadacht. Laat het een dag zijn waarop je bewoog.

VANDAAG STA JE STIL BIJ

Je maakt van vandaag een bewuste keuze, niet alleen een laatste pagina.

SCHRIJF EERLIJK OP

Wat heeft dit werkboek mij eerlijk laten zien?

Wat mag vanaf vandaag niet meer alleen een gedachte blijven?

Welke oude zin, gewoonte of vlucht wil ik hier achterlaten?

Welke concrete keuze maakt vandaag mijn datum?

NU DOEN

Schrijf bovenaan een lege pagina jouw datum. Zet daaronder één keuze en één actie voor vandaag. Doe die actie voordat deze dag voorbij is.

AFSLUITENDE ZIN

Maak van vandaag je bewijs. Niet van morgen je excuus.

AFSLUITENDE REFLECTIE

Dertig dagen eerlijk kijken is geen eindpunt. Het is een begin.
Misschien heb je dingen opgeschreven die je liever niet zag.
Misschien heb je kleine stappen gezet die groter voelden dan ze leken.
Misschien heb je gemerkt waar je nog steeds wegdraait.

Dat is niet erg. Het belangrijkste is dat je niet doet alsof dit werk nu klaar is omdat de pagina's op zijn. Wat je hebt gezien, vraagt om een vervolg. Niet groots. Niet perfect. Wel concreet.

Gebruik deze laatste pagina's niet om een mooi verhaal te maken.
Gebruik ze om richting te kiezen.

SCHRIJF EERLIJK OP

Wat is de eerlijkste waarheid die ik in deze dertig dagen heb gezien?

Welke actie maakte meer verschil dan ik vooraf dacht?

Welk patroon wil nog steeds terugkomen?

Wat ga ik vanaf nu niet meer voeden?

Welke drie kleine keuzes ga ik de komende maand blijven herhalen?

Wie of wat helpt mij om eerlijk te blijven als het weer schuurt?

MIJN NU DOEN-AFSPRAAK

Ik beloof mezelf niet dat ik perfect word.

Ik beloof mezelf dat ik eerlijker terugkom wanneer ik afdwaal.

Dat ik sneller zie wanneer ik vlucht, uitstel of mezelf voor de gek houd.

Dat ik niet blijf wachten op later als ik vandaag iets kan doen.

MIJN AFSPRAAK MET MEZELF:

VANDAAG KIES IK:

MIJN DATUM:

MIJN HANDTEKENING:

SLOTWOORD

Je hebt nu dertig dagen niet alleen gelezen, maar gekeken. Naar jezelf. Naar je keuzes. Naar wat je uitstelt. Naar wat je vasthoudt. Naar wat je diep vanbinnen eigenlijk al wist.

Misschien voelt niet alles opgelost. Dat hoeft ook niet. Dit werkboek was nooit bedoeld als snelle oplossing. Het was bedoeld als beweging. Eerlijkheid op papier. En daarna een stap in het echte leven.

Laat dit geen netjes ingevuld document worden dat ergens verdwijnt. Pak eruit wat klopt. Doe daar iets mee. Eén gesprek. Eén grens. Eén keuze. Eén patroon dat vandaag minder macht krijgt.

Niet alles hoeft vandaag.

Maar iets wel.

Geen gelul. Gewoon doen.

Jerry