

Liever zijn voor jezelf

een werkboek met vragen, oefeningen
en mini-ankers



Kleurrijk Coachen
www.kleurrijkcoachen.nl

Een klein cadeautje voor jou,
om mee te nemen op jouw manier

Een inblikje in **Liever zijn voor jezelf**

Kleurrijk Coachen | www.kleurrijkcoachen.nl

Voor jou

een klein inkijkje in de sfeer, taal en oefeningen van dit werkboek

Dit is een kleine selectie uit *Liever zijn voor jezelf*: een werkboek met vragen, oefeningen en mini-ankers.

Geen groot plan. Geen perfect stappenplan. Wel kleine woorden en keuzes die je helpen om zachter te worden voor jezelf op gewone, echte dagen.

Blader rustig. Pak eruit wat bij je past. Neem mee wat klopt. Laat liggen wat vandaag nog niet nodig is.

Je hoeft niet te wachten tot je je beter voelt om lief te doen.

Wat dit werkboek je brengt

Dit werkboek helpt je om niet harder, maar liever te worden voor jezelf, op gewone dagen.

Je oefent drie dingen die samen zelfliefde worden:

- Zien: je merkt sneller op wanneer je streng wordt of gaat duwen.
- Benoemen: je geeft woorden aan wat je nodig hebt, zonder jezelf weg te zetten.
- Zorgen: je kiest een kleine, haalbare daad van zelfrespect.

Geen grote beloftes. Wel kleine, herhaalbare momenten die je systeem kan geloven.

Je dagelijkse KC-flow

5 minuten is al genoeg

1. Check-in

Wat merk ik op in mijn hoofd, mijn hart en mijn lijf? Eén woord is genoeg.

2. Kies je route

Zachter praten, rust en waarde toelaten, of grenzen die kloppen.

3. Mini-ankerzin

Kies één mini-ankerzin die waar genoeg voelt.

4. Eén kleine actie

Wat is de kleinste liefdevolle keuze die nu kan?

5. Afsluiten

Zeg tegen jezelf: Dit was genoeg voor vandaag.

Gebruik dit als jouw vaste mini-routine. Het is klein, maar het werkt omdat je het wel doet.

Snelle ingang

kies wat nu het best past

Kies jouw ingang

Veel onrust

Start bij hoofdstuk 4 en gebruik de Zachte noodrem.

Veel zelfkritiek

Start bij hoofdstuk 7 en hoofdstuk 11.

Grenzen lastig

Start bij hoofdstuk 5 en hoofdstuk 12.

Kies jouw ingang

Pleasen of jezelf verliezen

Start bij hoofdstuk 12 en hoofdstuk 16.

Schaamte of "ik ben niet goed genoeg"

Start bij hoofdstuk 8 en hoofdstuk 9.

Ritme opbouwen

Start bij hoofdstuk 14 en gebruik de Liefdevolle herhaalplanner.

Mini-ankerzinnen

kies een zin die waar genoeg voelt

Streng tegen jezelf praten: Ik praat vriendelijker tegen mezelf.

Schuld voelen als je rust neemt: Rust is ook zorg.

Doorgaan en jezelf niet meer voelen: Ik pauzeer 1 minuut.

Signalen van je lijf negeren: Ik luister naar mijn lijf.

Hoofdstuk 8 | Schaamte ontwarren

van jezelf afwijzen naar menselijkheid

Schaamte zegt vaak niet alleen: dit ging mis. Schaamte zegt ook: er klopt iets niet aan mij.

Juist daarom helpt het om niet verder te zakken in oordeel, maar terug te komen naar een mens-zin die ruimte maakt.

- Je wil jezelf verstoppen of terugtrekken.
- Je gaat extra hard werken om iets goed te maken.
- Je voelt snel: zie je wel, ik ben niet goed genoeg.

Het is menselijk dat ik me zo voel.

Mini-ankerzin: Ik ben mens. Dat is genoeg.

Hoofdstuk 11 | Herkaderen van fouten en tekort

van oordeel naar leerzin

Wat jij een fout noemt, is vaak iets wat je ooit hielp. Een leerstap. Of een manier om jezelf te beschermen.

In dit hoofdstuk kijk je niet alleen naar wat misging, maar ook naar: waar was dit ooit goed voor? Daarna komt ruimte om iets anders te kiezen.

- Vraag: waar was dit ooit goed voor?
- Kies één ding dat je leert.
- Maak een nieuwe, helpende zin.

Dit is leren, dit is geen falen.

Leerzin voor vandaag: ik hoef mezelf niet te straffen om te mogen groeien.

Mijn terugkeerplan

voor dagen waarop je jezelf even kwijt bent

Terugkeren naar jezelf hoeft niet groots te zijn. Het begint vaak met herkennen, vertragen en één kleine stap kiezen.

Gebruik op moeilijke dagen jouw minimum-versie:

- Ik herken mijn eerste signalen op tijd.
- Ik kies één mini-ankerzin die mij terugbrengt.
- Ik doe één kleine stap die veilig en haalbaar voelt.
- Ik begin klein opnieuw. Dat is ook vooruitgang.

Neem mee wat je raakt. Gebruik wat werkt. En kom terug wanneer je wilt.

Liever zijn voor jezelf

Kleurrijk Coachen