8 stappenplan trauma

01

Neem alle tijd en gun jezelf ook deze tijd
Een trauma verwerken kost tijd, gun jezelf die tijd. Hoe meer weerstand je hebt tegen de tijd, des te lastiger het wordt en des te langer het duurt. En zet er geen druk op.

02

Voel en luister naar jouw emotie
Luister naar én VOEL jouw emoties. Als je een emotie ervaart, kijk en luister er dan eens goed naar en probeer te achterhalen wat er echt achter deze emotie zit.

03

Ga terug naar het moment
Ga terug naar de situatie waar jij de emotie het eerst hebt gevoeld of ervaren hebt. Ga terug naar het moment dat ervoor gezorgd heeft dat jij jouw gedrag uit bescherming hebt aangepast. En stel jezelf de volgende vragen: Wat moet ik hiermee?' 'Wat heeft dit mij gebracht?' Ga ik hier nog mee door of ga ik afscheid nemen van dit gedrag.

04

Vertrouw op jouw gevoel
Ga gevoel zien als een raadgever die jouw iets wilt vertellen. Elk gevoel wil jou iets vertellen, dus negeer het dan ook niet.

05

Ga op zoek naar mensen bij wie jij jouw verhaal kwijt kunt
Praat over jouw trauma of gevoel met mensen waarbij jij je goed voelt en die je alles in vertrouwen kunt vertellen. Door erover te praten valt er een last van je schouders en bevrijd jij jezelf van gedachten waar jij je aan vasthoudt. Het gaat uit je hoofd waardoor er ruimte ontstaat en het lucht op.

06

Zie het positief
Wat jou ook overkomt of wordt aangedaan, jij hebt de keuze om te kiezen hoe je hiermee omgaat. Stap uit de slachtofferrol en zie de gebeurtenis als iets dat je aanpakt en waar je van groeit.

07

Gun jezelf innerlijke rust
Een moment van rust voor jezelf kun je op allerlei manieren creëren. Hoe? Dat maakt niet uit, als je het maar doet.

08

Wees trots en dankbaar voor elke stap
Wees trots op jezelf met elke stap die je zet of durft te zetten. En vier vooral op je eigen manier jouw inzichten, jouw helderheid en jouw mijlpalen.

A NEW WORLD
BY MAURICE SIJSTERMANS