

GRATIS ZELFREFLECTIE

In welke laag zit jij vast?

Zeven vragen om te ontdekken waar jouw rouw ruimte vraagt, speciaal voor wie rouwt om een verbinding die er niet meer is, terwijl de ander nog leeft.

Zeven lagen, zeven vragen

Rouw is meer dan het gemis alleen. Onder de oppervlakte liggen lagen die vaak over het hoofd worden gezien, en die bepalen of rouw kan bewegen, of vastloopt. Je hoeft de lagen niet in volgorde te doorlopen. Vaak herken je jezelf vooral in een of twee, en dat is precies waar het meeste beweegruimte zit.

Emoties

1 *Voelen wat er is.*

Welke emotie voel je het vaakst als je aan de situatie denkt? Mag die er ook echt zijn, zonder dat je hem meteen wegstopt?

Verbinding met het feit

2 *Erkennen wat zich heeft voorgedaan.*

Heb je onder woorden kunnen brengen wat er precies is gebeurd, of blijft het vaag, onwerkelijk, iets waar je omheen praat?

Uitwisseling

3 *Delen, praten, ontvangen en steun ervaren.*

Met wie deel je dit verhaal? Voel je je daarin gehoord, of draag je het vooral alleen?

Aanvaarden

4 *Wat is, laten zijn.*

Waar merk je dat je nog vecht tegen wat is, in plaats van het de ruimte te geven er te mogen zijn?

Beelden

5 *Een plek geven aan herinneringen en gedachten.*

Welke herinneringen of beelden komen steeds terug? Hebben ze inmiddels een plek, of blijven ze rondspoken?

Loshouden

6 *Loslaten wat je niet meer dient.*

Wat probeer je vast te houden dat er eigenlijk niet meer is? En wat mag blijven, ook al heeft het een andere vorm gekregen?

Dankbaarheid

7 *Zien wat waardevol is en blijft.*

Lukt het je nog om iets te zien dat waardevol is, ondanks alles? Of voelt dat nu nog te vroeg, en mag dat ook gewoon?

Herken je jezelf vooral in een of twee lagen?

Dat is vaak het signaal waar het meeste beweegruimte zit, en waar begeleiding het snelst verschil kan maken.

Je hoeft dit niet alleen uit te zoeken. Begin met een gratis, vrijblijvende kennismaking van vijftien tot twintig minuten.