JouwPad

Eerste aanvoelen Een zachte reflectie bij verlies of innerlijke onrust

Soms verandert er iets. In jezelf, of in je leven. Misschien heb je iemand verloren. Of een stuk van jezelf. Misschien weet je nog niet goed wat er aan het schuiven is.
Dit formulier is een zachte uitnodiging om stil te staan. Niet om te 'begrijpen' of 'op te lossen'. Maar om ruimte te geven aan wat zich aandient.
Je hoeft geen antwoorden te vinden. Wat je schrijft is helemaal voor jou. Ook één woord kan genoeg zijn. Ook witruimte is welkom.
Gebruik het op jouw manier — niets moet. Neem je tijd. Leg het gerust even weg als dat beter voelt.

Wat leeft er in jou?

Wat speelt er op dit moment — groot of klein — in je hoofd of hart?

Wat speelt er op dit moment in jouw leven?

.....

.....

.....

.....

Wat mis je – of waar verlang je naar?

.....

.....

.....

.....

Wat helpt je om het vol te houden of om even te ademen?

.....

.....

.....

.....

Hoe voel je dit in jezelf?

Soms spreekt je lichaam voor je hoofd. Of voel je iets, zonder woorden.

Merk je iets in je lichaam, je hoofd of je reacties?

.....

.....

.....

.....

Wat raakt je het meest, als je er even bij stilstaat?

.....

.....

.....

.....

Is er iets wat moeilijk is om onder ogen te zien, maar toch aandacht vraagt? (optioneel)

.....

.....

.....

.....

Wat geeft betekenis of richting?

Wat voelt belangrijk in deze periode — zelfs al is het nog onduidelijk?

Wat is belangrijk voor jou in deze periode – ook al voelt het soms ver weg?

.....

.....

.....

.....

Zijn er beelden of herinneringen die blijven opkomen? (optioneel)

.....

.....

.....

.....

Is er iets veranderd in hoe je naar jezelf of het leven kijkt?

.....

.....

.....

.....

Waar verlang je het meest naar op dit moment? Kruis aan wat past. Je mag ook iets anders invullen.

☐ Iemand die luistert zonder oordeel

☐ Een plek waar ik rust vind

☐ Even ruimte voor mezelf

☐ Iets dat richting geeft

☐ Ik weet het niet

☐ Anders: _____

Wil je iets meegeven of samenvatten voor jezelf?

Soms helpt het om even samen te vatten. Wat je opschrijft, mag ook gewoon voor jezelf zijn.

Is er iets dat je wil benoemen, of dat aandacht verdient?

.....

.....

.....

.....

Wat je net ingevuld hebt, hoeft niets te worden. Geen actie, geen stap, geen uitleg.
Misschien voelde het goed om dit neer te schrijven. Misschien niet. Misschien blijft dit formulier even bij je liggen.

Als je later toch iets wil delen of begeleiding overweegt: ik ben er. Je hoeft het niet alleen te doen.
Maar dit moment was van jou. En dat is waardevol op zich.

Dankjewel dat je dit voor jezelf gedaan hebt.