

# **Gratis Gids:**

## **Terug naar jezelf**

### **7 stappen naar innerlijke rust, zelfverbinding en veerkracht**

---



## **Voorwoord**

**Welkom,**

Mijn naam is Tim De Boey, en ik ben therapeutisch coach bij Hartkompas. In een wereld die vaak snelheid en prestaties verlangt, geloof ik dat ware kracht ligt in het écht luisteren naar jezelf. Deze gids heb ik gemaakt voor iedereen die verlangt naar meer rust, verbinding en helderheid in het leven.

Mijn missie is om je te begeleiden naar jouw innerlijke kompas: de plek waar je thuiskomt bij jezelf. Ik nodig je uit om de komende pagina's niet alleen te lezen, maar ook te voelen. Neem je tijd, adem diep in, en laat je inspireren.

Stap voor stap, zacht en met respect voor jouw tempo.

---



## **Inleiding: Innerlijke rust en zelfverbinding**

Innerlijke rust is geen bestemming, maar een weg. Het is het vermogen om, ongeacht de stormen buiten je, een stille plek in jezelf te vinden. Zelfverbinding betekent trouw blijven aan je diepste waarden en behoeften, zelfs wanneer de wereld iets anders van je vraagt.

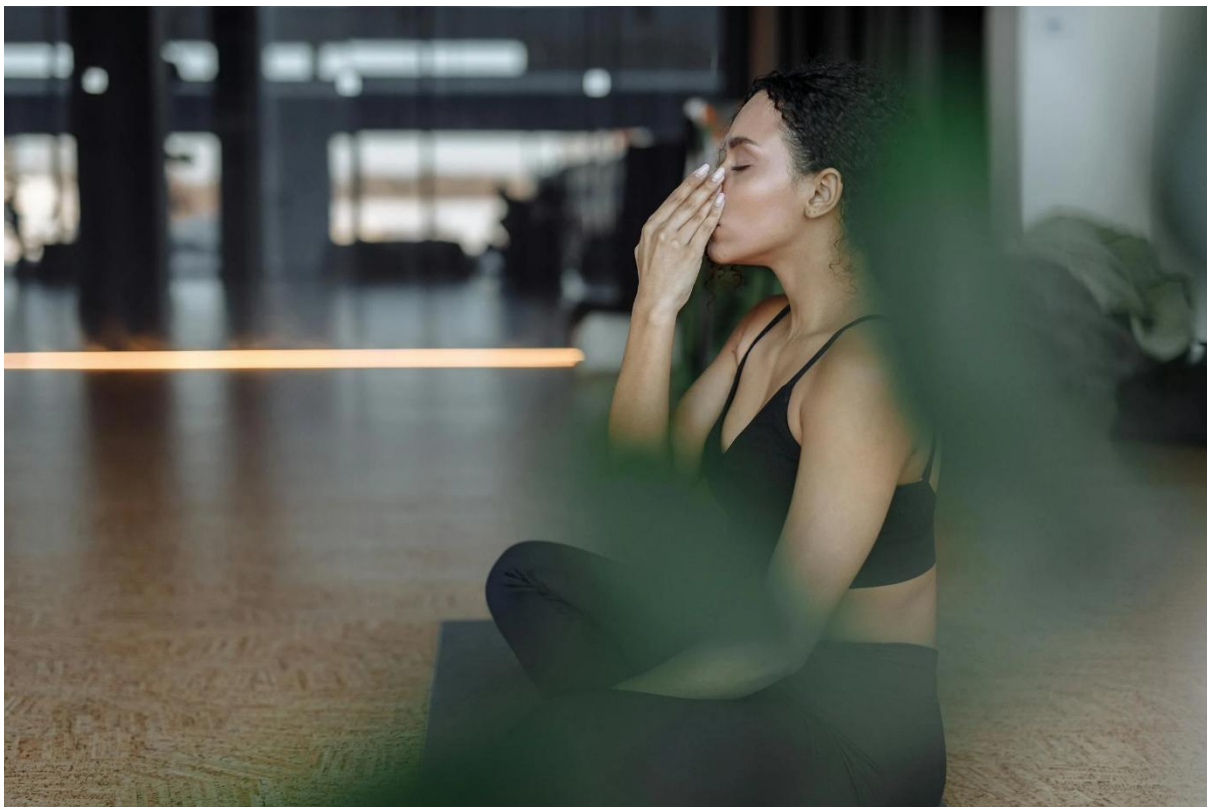
In deze gids ontdek je eenvoudige, praktische oefeningen die je elke dag kunt toepassen. Je hoeft geen grote veranderingen te maken; kleine stappen brengen vaak de grootste verschuivingen.

Of je nu verlangt naar meer ontspanning, duidelijkheid of stevigheid: deze stappen helpen je op weg naar een leven waarin jij, vanuit je hart, de koers bepaalt.

Adem eens diep in. Voel je dat? Dat is het begin.

Laten we starten.

---



## **Stap 1: Ademruimte creëren**

### **Waarom?**

Onze adem is de snelste toegangspoort tot rust. Wanneer we oppervlakkig of snel ademen, denken en voelen we ons vaak gejaagd. Door bewust dieper te ademen, activeer je je parasympatische zenuwstelsel — jouw natuurlijke ontspanningssysteem. Het parasympatische zenuwstelsel is het deel van je autonome zenuwstelsel dat verantwoordelijk is voor rust, herstel en ontspanning. Wanneer dit systeem actief is, verlaagt je hartslag, ontspant je ademhaling en kan je lichaam zichzelf herstellen.

### **Praktische oefening: 4-7-8 Ademhaling**

- Ga comfortabel zitten of liggen.
- Adem rustig uit door je mond.
- Adem 4 seconden in door je neus.
- Houd je adem 7 seconden vast.
- Adem langzaam 8 seconden uit door je mond.
- Herhaal dit 4 keer.

**Tip:** Oefen deze ademhaling elke ochtend voor je dag begint, en telkens wanneer je spanning voelt opkomen. Voel hoe je lichaam ontspant en je hoofd helderder wordt.

---



## **Stap 2: Vertragen en bewustwording**

### **Waarom?**

In een wereld vol haast en afleiding vergeten we vaak te voelen wat er werkelijk in ons leeft. Vertragen brengt je terug naar het moment en opent de deur naar zelfverbinding.

### **Praktische oefening: Bewustwordingswandeling**

- Ga naar buiten, bij voorkeur naar een rustige plek in de natuur.
- Loop langzamer dan je gewend bent.
- Focus je bij elke stap op je ademhaling en het contact van je voeten met de grond.
- Gebruik je zintuigen: Wat hoor je? (Bijvoorbeeld het ruisen van bladeren, vogelgezang, het zachte gekabbel van water) Wat ruik je? (De frisse geur van gras, bloemen, vochtige aarde) Wat zie je? (Een zonnestraal door de bomen, dansende bladeren, een vlinder die voorbij fladdert)
- Wanneer je merkt dat je gedachten afdwalen, breng je rustig je aandacht terug naar je adem en je stappen.

**Tip:** Probeer minstens één keer per week een bewuste wandeling te maken van 15-30 minuten. Het helpt je om uit je hoofd en terug in je lichaam te komen.

Voel de rust die ontstaat wanneer je simpelweg aanwezig bent.

---



### **Stap 3: Herken je innerlijke criticus**

#### **Waarom?**

Iedereen heeft een innerlijke stem die soms streng, kritisch of ontmoedigend kan zijn. Vaak gebeurt dit automatisch, zonder dat we het doorhebben. Door je innerlijke criticus te herkennen, kun je jezelf op een mildere manier ondersteunen.

#### **Praktische oefening: De stem herkennen**

- Neem een moment van stilte.
- Denk aan een situatie waarin je jezelf recent hebt bekritiseerd.
- Sluit je ogen en luister: Wat zei je tegen jezelf? Welke woorden gebruikte je?
- Schrijf deze zinnen op.
- Stel je vervolgens voor dat een goede vriend(in) in dezelfde situatie zat. Wat zou je tegen hém of haar zeggen? Schrijf deze steunende woorden ook op.

**Tip:** Wanneer je merkt dat je innerlijke criticus actief wordt, adem dan rustig in en spreek de vriendelijke woorden die je voor een ander zou gebruiken ook uit voor jezelf.

Mildheid opent de deur naar innerlijke rust en groei.

---



## **Stap 4: Maak ruimte voor stilte**

### **Waarom?**

In de drukte van het dagelijks leven wordt stilte vaak vergeten. Toch is stilte een krachtige bron van herstel en inzicht. In de stilte hoor je je eigen wijsheid fluisteren.

### **Praktische oefening: Stilte-momentje**

- Kies een moment op je dag waarop je 5 minuten kunt nemen voor stilte.
- Zet je telefoon op stil en zorg dat je niet gestoord wordt.
- Ga zitten of liggen op een rustige plek.
- Sluit je ogen en adem rustig.
- Doe niets. Luister naar de geluiden om je heen zonder ze te beoordelen.
- Als gedachten opkomen, laat ze dan rustig voorbijdrijven zoals wolken aan de hemel.

**Tip:** Je hoeft niet te streven naar 'perfecte' stilte. De kracht zit in het aanwezig zijn, in wat er is.

Merk na enkele dagen hoe 5 minuten stilte je energie, helderheid en gevoel van verbondenheid verdiepen. Naarmate je oefent, kun je deze stille momenten geleidelijk uitbreiden naar 10, 15, 20 minuten of zelfs langer, afhankelijk van wat goed voelt voor jou.

---



## **Stap 5: Luister naar je lichaam**

### **Waarom?**

Je lichaam spreekt voortdurend tegen je, vaak subtiel, soms luid. Het geeft signalen over wat je nodig hebt: rust, beweging, voeding, grenzen. Door naar je lichaam te luisteren, versterk je je zelfverbinding en voorkom je overbelasting.

### **Praktische oefening: Lichaamsscan**

- Ga rustig liggen of zitten in een comfortabele houding.
- Sluit je ogen en adem een paar keer diep in en uit.
- Breng langzaam je aandacht naar je tenen.
- Voel je spanning, warmte, kou, tinteling?
- Ga vervolgens met je aandacht langzaam omhoog: voeten, enkels, knieën, dijen, heupen, buik, borst, armen, handen, nek, gezicht.
- Neem waar zonder te oordelen.

**Tip:** Maak van de lichaamsscan een dagelijks ritueel, bijvoorbeeld 's ochtends of voor het slapengaan. Je ontwikkelt zo een diepe, liefdevolle relatie met je eigen lichaam.

Voel hoe je meer aanwezig en afgestemd raakt op wat je werkelijk nodig hebt.

---



## **Stap 6: Verbind je met je waarden**

### **Waarom?**

Je waarden zijn als richtingaanwijzers op je levenspad. Ze geven betekenis aan je keuzes en zorgen ervoor dat je leeft in overeenstemming met wie je werkelijk bent. Wanneer je leeft vanuit je waarden, ervaar je meer voldoening, helderheid en innerlijke rust.

### **Praktische oefening: Jouw kernwaarden ontdekken**

- Neem een blad papier en schrijf zonder veel nadenken 10 dingen op die je belangrijk vindt in het leven (bijvoorbeeld: vrijheid, eerlijkheid, verbinding, creativiteit).
- Kies vervolgens de 3 woorden die je het meeste aanspreken.
- Stel jezelf de vraag: "Hoe kan ik vandaag één kleine actie ondernemen die in lijn is met één van deze waarden?"

**Tip:** Houd je kernwaarden zichtbaar (bijvoorbeeld op je koelkast of bureau) als dagelijkse herinnering. Dit helpt je om bewuste keuzes te maken, zelfs op moeilijke momenten.

Leven volgens je waarden brengt je steeds dichterbij je authentieke zelf.

---



## **Stap 7: Creëer dagelijkse kleine rituelen**

### **Waarom?**

Kleine rituelen geven structuur, veiligheid en betekenis aan je dag. Ze helpen je om bewust stil te staan bij wat voor jou belangrijk is en om rustmomenten in te bouwen in een druk leven.

### **Praktische oefening: Jouw eigen ritueel creëren**

- Kies een moment op de dag (bijvoorbeeld 's ochtends bij het opstaan of 's avonds voor het slapengaan).
- Bedenk een eenvoudige handeling die je helpt verbinden met jezelf (bijvoorbeeld: 3 bewuste ademhalingen, een dankbaarheidsmoment, een korte stretch).
- Herhaal dit dagelijks op hetzelfde tijdstip.

**Tip:** Begin klein en maak het haalbaar. Een ritueel hoeft maar 1 tot 5 minuten te duren om krachtig te zijn.

Deze kleine ankers in je dag helpen je om steeds opnieuw terug te keren naar jezelf.

---

## Afsluiting

Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om deze gids te lezen en te beleven.

Misschien heb je al kleine veranderingen opgemerkt, misschien ook niet – beide zijn helemaal oké. Groei gebeurt vaak in stilte en in het ritme dat bij jou past.

Wil je graag verder verdiepen? Wil je persoonlijke begeleiding om nog meer thuiskomen bij jezelf? Ik begeleid je graag.

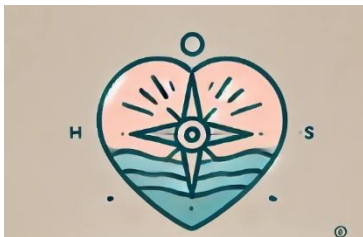
Boek een gratis kennismakingsgesprek via [www.hartkompas.be](http://www.hartkompas.be) of stuur een e-mail naar [info@hartkompas.be](mailto:info@hartkompas.be) en ontdek wat er voor jou mogelijk is.

Binnen mijn begeleiding bied ik ondersteuning bij het omgaan met trauma, burn-out, stress en andere persoonlijke moeilijkheden. Samen verkennen we hoe je veerkracht kunt versterken, blokkades kunt doorbreken en opnieuw vanuit jouw kern kunt leven.

Jouw pad naar innerlijke rust en zelfverbinding begint hier – en ik wandel graag een stukje met je mee.

Hartelijke groet,

Tim De Boey Hartkompas Therapeutisch Coaching



---

© Tim De Boey – Hartkompas. Enkel voor persoonlijk gebruik. Niet kopiëren of verspreiden zonder toestemming.