

Je Authentieke Zelf Vinden

Werkboek voor Persoonlijke Transformatie

Een reis naar wie je werkelijk bent

Naam deelnemer: _____

Startdatum: _____

Inhoudsopgave

Introductie	3
Hoofdstuk 1: Zelfontdekking	6
Hoofdstuk 2: Het 6-Stappen Model van Gabor Maté	11
Hoofdstuk 3: 8 Stappen naar je Authentieke Zelf	20
Hoofdstuk 4: 7 Stappen naar Zelfbewustzijn	32
Hoofdstuk 5: Praktische Tools	41
Hoofdstuk 6: Persoonlijk Actieplan	50
Afsluiting & Hulpbronnen	58

Introductie

Welkom

Welkom bij dit werkboek. Je staat aan het begin van een van de belangrijkste reizen van je leven: de reis terug naar jezelf. In een wereld die constant vraagt om aanpassing, prestatie en conformiteit, is het een revolutionaire daad om te kiezen voor wie je werkelijk bent.

Dit werkboek is ontworpen om je te begeleiden, te bevragen en te ondersteunen. Het is geen boek om alleen te lezen, maar om te *doen*. Je authentieke zelf vind je niet in theorieën, maar in de eerlijke momenten van zelfreflectie en moedige stappen in de praktijk.

 ***Authenticiteit is geen bestemming, maar een dagelijkse beoefening.***
Het is de keuze om jezelf te laten zien en gezien te worden.

Wat is authenticiteit?

Authenticiteit betekent dat er overeenstemming is tussen wat je voelt, wat je denkt en wat je doet. Het betekent trouw zijn aan je eigen waarden, geest en persoonlijkheid, ongeacht de druk van buitenaf. Onderzoek toont aan dat mensen die authentiek leven:

- Hogere niveaus van geluk en welzijn ervaren.
- Betere en diepere relaties hebben.
- Meer veerkracht hebben bij stress.

- Meer betekenis ervaren in hun werk en leven.

Hoe gebruik je dit werkboek?

- 1 **Neem de tijd.** Haast je niet door de oefeningen. Eén inzicht is waardevoller dan tien ingevulde pagina's zonder gevoel.
- 2 **Wees eerlijk.** Niemand anders hoeft dit te lezen. Dit is jouw veilige ruimte.
- 3 **Schrijf met de hand.** Het fysiek opschrijven van gedachten helpt bij het verwerken en integreren.
- 4 **Wees mild.** Je zult patronen ontdekken die je misschien niet leuk vindt. Oordeel niet, maar observeer met compassie.

Hoofdstuk I: Zelfontdekking

Voordat we kunnen worden wie we zijn, moeten we begrijpen wie we *niet* zijn. We dragen vaak lagen van verwachtingen, opvoeding en sociale conditionering. Dit hoofdstuk gaat over het pellen van die lagen.

Het Masker-Effect

Vanaf jonge leeftijd leren we welk gedrag wordt beloond en welk gedrag wordt afgewezen. We creëren een "aangepast zelf" om liefde, veiligheid en erkenning te krijgen. Dit noemen we het masker. Authenticiteit gaat over het veilig genoeg voelen om dit masker af te zetten.

Werkblad: Wie ben ik werkelijk?

Neem een moment stilte en beantwoord de volgende vragen intuïtief.

1 Wanneer voel ik me het meest mezelf? (In welke situaties, bij welke mensen, tijdens welke activiteiten?)

2 Welke delen van mezelf verberg ik vaak voor anderen? (Gevoelens, meningen, eigenschappen?)

3 Wat zou ik doen als ik geen angst had voor het oordeel van anderen?

4 Wat maakt mij uniek? (Denk aan talenten, eigenaardigheden, perspectieven)

Oefening: Het Zelfportret

Gebruik de ruimte hieronder om jezelf te beschrijven of te tekenen zoals je bent als niemand kijkt. Dit gaat niet over uiterlijk, maar over je essentie. Gebruik woorden, symbolen of kleuren.

(Ruimte voor jouw expressie)

Hoofdstuk 2: Het 6-Stappen Model van Gabor Maté

Arts en auteur Gabor Maté stelt dat veel mensen ziek worden of ongelukkig zijn omdat ze hun authenticiteit opofferen voor hechting (erbij horen). Dit hoofdstuk helpt je die balans te herstellen.

"Als je moet kiezen tussen schuldgevoel (omdat je nee zegt) en wrok (omdat je ja zegt terwijl je nee bedoelt), kies dan altijd voor schuldgevoel."
— Gabor Maté

Stap 1: Herken je patronen

We beginnen met bewustwording. Waar verlies jij jezelf?

Situatie	Wat deed ik?	Wat wilde ik eigenlijk?	Waarom deed ik het niet?

Stap 2: Begrijp je angsten

Achter elk aanpassingsgedrag zit een angst. Vaak is dit een oude kinderangst: "Als ik nee zeg, vinden ze me niet meer lief."

Mijn angsten in kaart brengen

Waar ben ik bang voor als ik écht mijn grens aangeef?

Wat is het ergste rampscenario dat mijn hoofd bedenkt?

Hoe realistisch is dit scenario nu ik een volwassene ben?

Stap 4: Zeg JA tegen jezelf

Autonomie betekent dat je JA mag zeggen tegen jouw behoeften.

Mijn JA-Lijst

Noem 5 dingen waar je voortaan JA tegen wilt zeggen (bijv. rust, creativiteit, eerlijkheid).

1. _____ (Eerste stap:
_____)
2. _____ (Eerste stap:
_____)
3. _____ (Eerste stap:
_____)
4. _____ (Eerste stap:
_____)
5. _____ (Eerste stap:
_____)

Stap 6: Blijf volhouden (21-Dagen Challenge)

Houd de komende drie weken bij wanneer je koos voor authenticiteit.

Dag/Datum	Situatie	Koos ik voor mezelf? (Ja/Nee)	Hoe voelde ik me achteraf?
Dag 1			
Dag 2			
Dag 3			
...			
Dag 21			

Hoofdstuk 3: 8 Stappen naar je Authentieke Zelf

Stap 1: Vertrouw op jezelf (Grenzen)

Vertrouwen begint met weten wat je toelaat. Waar lek je energie?

Waar overschrijd ik momenteel mijn grenzen?

Wat is mijn belangrijkste waarde die ik hier wil beschermen?

Stap 2: Zelfcompassie ontwikkelen

De innerlijke criticus is vaak de grootste vijand van authenticiteit. Laten we die stem ombuigen.

Wat zegt mijn innerlijke criticus?	Waarom zegt hij dit? (Bescherming?)	Wat zou een liefdevolle coach zeggen?
"Je bent lui als je rust neemt."	Angst om niet goed genoeg te zijn.	"Rust is noodzakelijk om op te laden."

Stap 4: Intuïtie respecteren

Je intuïtie is je interne kompas. Vaak overschreeuwen we die met logica.

Intuïtie-Dagboek (voor 1 week)

Situatie	Hoofd (Logica)	Buik (Gevoel)	Resultaat

Stap 7: Creëer je ideale leven

Visie-oefening: Mijn leven over 5 jaar

Sluit je ogen. Stel je voor dat je volledig authentiek leeft. Beschrijf:

Hoe zie ik eruit en hoe voel ik me?

Wat doe ik op een dag?

Met welke mensen omring ik me?

Hoofdstuk 4: 7 Stappen naar Zelfbewustzijn

Zelfbewustzijn is de fundering. Zonder bewustzijn kun je niet kiezen.

Meditatie Oefeningen

Oefening 1: Van Hoofd naar Hart (15 min)

Doel: Contact maken met je gevoel in plaats van alleen je gedachten.

- 1 Ga comfortabel zitten en sluit je ogen.
- 2 Breng je aandacht naar je ademhaling. Volg de lucht in en uit.
- 3 Visualiseer dat je aandacht als een lift naar beneden zakt. Van je hoofd, door je keel, naar je hartstreek.
- 4 Leg je hand op je hart. Voel de warmte.
- 5 Vraag jezelf in stilte: "Hoe is het nu hier?"
- 6 Luister zonder oordeel naar wat er opkomt (verdriet, blijdschap, stilte). Alles is welkom.
- 7 Blijf hier 5-10 minuten. Bedank jezelf en open rustig je ogen.

Zelfbewustzijn Weekoverzicht

Dag	Situatie	Emotie	Lichamelijke sensatie	Wat leerde ik?
Ma				
Di				
Wo				
Do				
Vr				

Hoofdstuk 5: Praktische Tools

I. Waarden-oefening

Je waarden zijn je vuurtoren. Kies uit onderstaande lijst de 5 waarden die voor jou **on-onderhandelbaar** zijn.

Vrijheid - Verbinding - Eerlijkheid - Creativiteit - Plezier - Rust - Ambitie - Zorgzaamheid
- Avontuur - Veiligheid - Groei - Loyaliteit - Respect - Autonomie - Schoonheid -
Gezondheid

Mijn Top 5 Kernwaarden:

1. _____ Waarom? _____
2. _____ Waarom? _____
3. _____ Waarom? _____
4. _____ Waarom? _____
5. _____ Waarom? _____

2. Grenzen-Thermometer

Gebruik deze tool om te checken waar je staat in een situatie.

GROEN Comfortabel "Dit voelt goed"	GEEL Lichte spanning "Ik moet opletten"	ORANJE Ongemak "Hier ga ik over mijn grens"	ROOD Stress/Pijn "STOP! Dit wil ik niet"
---	---	---	--

3. Journaling Prompts (Voorbeeld)

Kies elke dag een vraag om over te schrijven:

- ☐ Wat zou ik doen als geld geen rol speelde?
- ☐ Op welke momenten vergeet ik de tijd?
- ☐ Welke eigenschap van mezelf waardeer ik te weinig?
- ☐ Van wie zoek ik goedkeuring en waarom?

Hoofdstuk 6: Persoonlijk Actieplan

Authenticiteitsscan

Geef jezelf een cijfer van 1 tot 10.

Zelfkennis: ____ / 10

Authentiek in relaties: ____ / 10

Grenzen stellen: ____ / 10

Authentiek op werk: ____ / 10

Intuïtie volgen: ____ / 10

Zelfexpressie: ____ / 10

Zelfcompassie: ____ / 10

Totaalscore: ____ / 70

30-Dagen Transformatieplan

Fase 1: Bewustwording (Dag 1-10)

Mijn focus:_____

Fase 2: Experimenteren (Dag 11-20)

Mijn focus:_____

Fase 3: Integreren (Dag 21-30)

Mijn focus:_____

Obstakel-Analyse

Mogelijk obstakel	Mijn strategie	Wie kan helpen?
(bijv. Kritiek van partner)	(bijv. Rustig uitleggen waarom dit belangrijk is)	(bijv. Vriendin bellen)

Afsluiting

Je bent aan het einde gekomen van dit werkboek, maar het begin van je nieuwe manier van leven. Authenticiteit is geen eindstation, het is een manier van reizen.

"Authenticiteit is de dagelijkse praktijk van het loslaten van wie we denken te moeten zijn en het omarmen van wie we werkelijk zijn."
- Brené Brown

Boekentips

- *The Gifts of Imperfection* - Brené Brown
- *Patronen doorbreken* - Hannie van Genderen
- *De edele kunst van not giving a f*ck* - Mark Manson
- *Wanneer je lichaam nee zegt* - Gabor Maté

Wanneer hulp zoeken?

Kom je tijdens dit proces trauma's tegen, of merk je dat je angsten je functioneren belemmeren? Aarzel niet om professionele hulp te zoeken bij een huisarts, psycholoog of therapeut. Het is een teken van kracht, niet van zwakte, om hulp te vragen. Veel succes op je pad!

Notities
