



Schrijven

OM PATRONEN
ZICHTBAAR TE MAKEN

VAN OVERLEVEN NAAR VERTRAGEN

Deze is voor jou geschreven

Dank je wel voor het downloaden van dit e-book. In de komende pagina's ontdek je hoe schrijven je kan helpen om meer helderheid, rust en inzicht te krijgen in **wat er werkelijk in je omgaat**.

Schrijven verandert je leven niet vanzelf. Maar het kan wél zichtbaar maken wat je misschien al te lang negeert, wegdrukt of uitstelt. Zeker wanneer je jezelf de juiste vragen durft te stellen.

Daarom wil ik je uitnodigen om dit e-book niet alleen te lezen, maar ook **echt te gebruiken**. Neem tijdens het lezen steeds een paar minuten de tijd om de opdrachten uit te voeren. Niet perfect, niet uitgebreid – gewoon eerlijk.

*Inzicht ontstaat niet door alleen informatie te consumeren,
maar door stil te staan bij wat er in jezelf gebeurt.*

Je hebt hiervoor geen mooi notitieboek nodig en je hoeft ook niet goed te kunnen schrijven. Pen en papier zijn genoeg. Je kunt dit e-book printen en erin schrijven. Je kunt hem ook downloaden en op een tablet zetten, als dat prettiger werkt voor jou.

Neem een **rustig moment** voor jezelf, werk de opdrachten op jouw eigen tempo door en kijk wat het schrijven je laat zien.

Ik wens je veel helderheid tijdens het schrijven.



DIT BEN IK



Ik ben Angela en ik begeleid **vrouwen die zichzelf zijn kwijtgeraakt** in het voortdurende aanpassen, zorgen en doorgaan.

Via schrijven en vertraging help ik hen zichtbaar maken **wat er werkelijk in hen leeft**, zodat er weer ruimte ontstaat voor rust, helderheid en een leven dat beter aansluit bij wie ze zijn.

Veel vrouwen lopen jarenlang door op automatische piloot. Ze denken veel, zorgen veel, dragen veel, maar staan nauwelijks nog stil bij wat ze zelf voelen of nodig hebben.

*Schrijven helpt om daar
weer contact mee te maken.*

Niet omdat een pen je leven verandert, maar omdat vertragen en eerlijk kijken vaak **zichtbaar** maakt wat je al te lang hebt genegeerd.

Ik gebruik schrijven als praktische vorm van zelfreflectie. Niet om jezelf te 'fixen', maar om **meer helderheid** te krijgen in je gedachten, patronen en behoeften. Juist wanneer je hoofd vol zit, kan schrijven helpen om overzicht, rust en richting terug te vinden.

In de afgelopen jaren schreef ik tientallen boeken en werkte ik jarenlang professioneel met taal en reflectie.

Wat ik steeds opnieuw zie, is dat veel vrouwen al ontzettend veel weten over persoonlijke ontwikkeling, maar moeite hebben om dat ook echt **toe te passen** in hun dagelijks leven.

Daarom draait mijn manier van werken niet om méér informatie, maar om vertraging, **bewustwording en integratie**.

Je hoeft niet goed te kunnen schrijven om hiermee aan de slag te gaan.

Je hoeft alleen bereid te zijn om eerlijk te worden op papier.

Liefs,
Angela

Mijn reis naar dit punt

Lange tijd dacht ik dat ik nu eenmaal was wie ik was. Dat vermoeidheid, negatieve gedachten en **voortdurend overleven** gewoon bij mij hoorden. Ik zag mijn patronen als iets vaststaands, niet als iets waar ik invloed op kon hebben.

Tot ik ontdekte dat gedachten en gedrag veranderbaar zijn.

Onze hersenen passen zich voortdurend aan. Patronen die jarenlang automatisch voelen, kunnen veranderen wanneer je ze bewust leert herkennen en doorbreken.

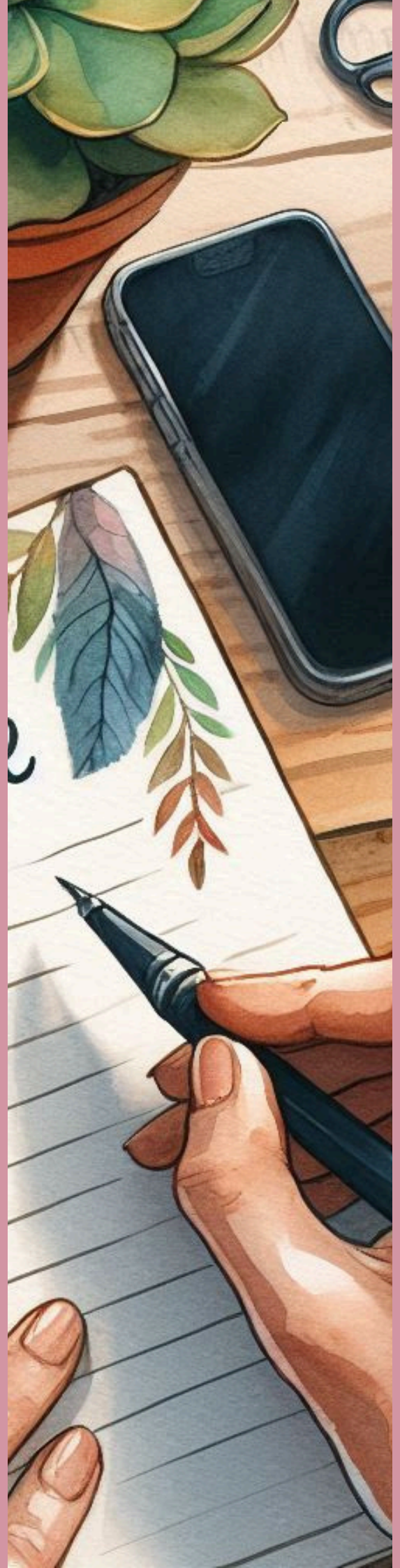
Dat **inzicht** veranderde veel voor mij. Niet van de ene op de andere dag. Maar wel stap voor stap.

Voor mij begon dat proces met **vertragen**. Met eerlijk kijken naar wat er echt in mij omging. En vooral: met schrijven.

Want veel **gedachten** blijven vaag zolang ze alleen in je hoofd blijven rondcirkelen.

Pas wanneer je schrijft, wordt zichtbaar wat je denkt, voelt en jezelf blijft vertellen.

Daarom vormt schrijven de basis van mijn werk. Niet omdat het alles oplost, maar omdat het helpt om patronen helder te krijgen en van daaruit **andere keuzes** te maken.



A hand is shown writing in a notebook on a desk. The desk is cluttered with several books and papers. A lamp with a white base and a gold-colored stem is visible in the background. The overall scene is brightly lit, suggesting a study or writing environment.

'Het enige wat je hoeft te doen is één ware zin schrijven. Schrijf de meest ware zin die je kent.'

~ Ernest Hemmingway

Redenen om te SCHRIJVEN

'Vul je papier met de ademhalingen van je hart.'

~ William Wordsworth

Schrijven lijkt iets eenvoudigs, maar het kan verrassend veel zichtbaar maken. Zeker wanneer je niet alleen denkt, maar **je gedachten** ook echt op papier zet. Daarom geloof ik niet alleen in de kracht van schrijven, maar vooral in de kracht van schrijven met pen en papier.

Er zijn momenten waarop woorden bijna vanzelf lijken te komen. Alsof je tijdens het schrijven ineens helder krijgt wat er al die tijd ergens onder de oppervlakte aanwezig was. Niet omdat schrijven magisch alles oplost, maar omdat vertragen en eerlijk kijken **vaak zichtbaar** maakt wat je in de drukte van alledag nauwelijks opmerkt.

Schrijven is niet altijd makkelijk. Soms kom je **weerstand** tegen. Soms weet je niet goed wat je moet opschrijven. Toch kan juist dát waardevol zijn.

Schrijven helpt je om gedachten te ordenen, emoties te verwerken en meer inzicht te krijgen in jezelf. Het **brenkt rust** in een vol hoofd en helpt je om bewuster stil te staan bij wat je voelt, nodig hebt en misschien al te lang negeert.

Een paar voordelen van schrijven:

- Het helpt om mentale rust en overzicht te creëren
- Het vergroot je zelfinzicht
- Het maakt patronen zichtbaar
- Het helpt je gevoelens en gedachten te verwoorden
- Het vermindert stress doordat je dingen letterlijk van je afschrijft

Je hoeft hiervoor niet goed te kunnen schrijven.

Je hoeft alleen bereid te zijn om eerlijk te worden op papier.

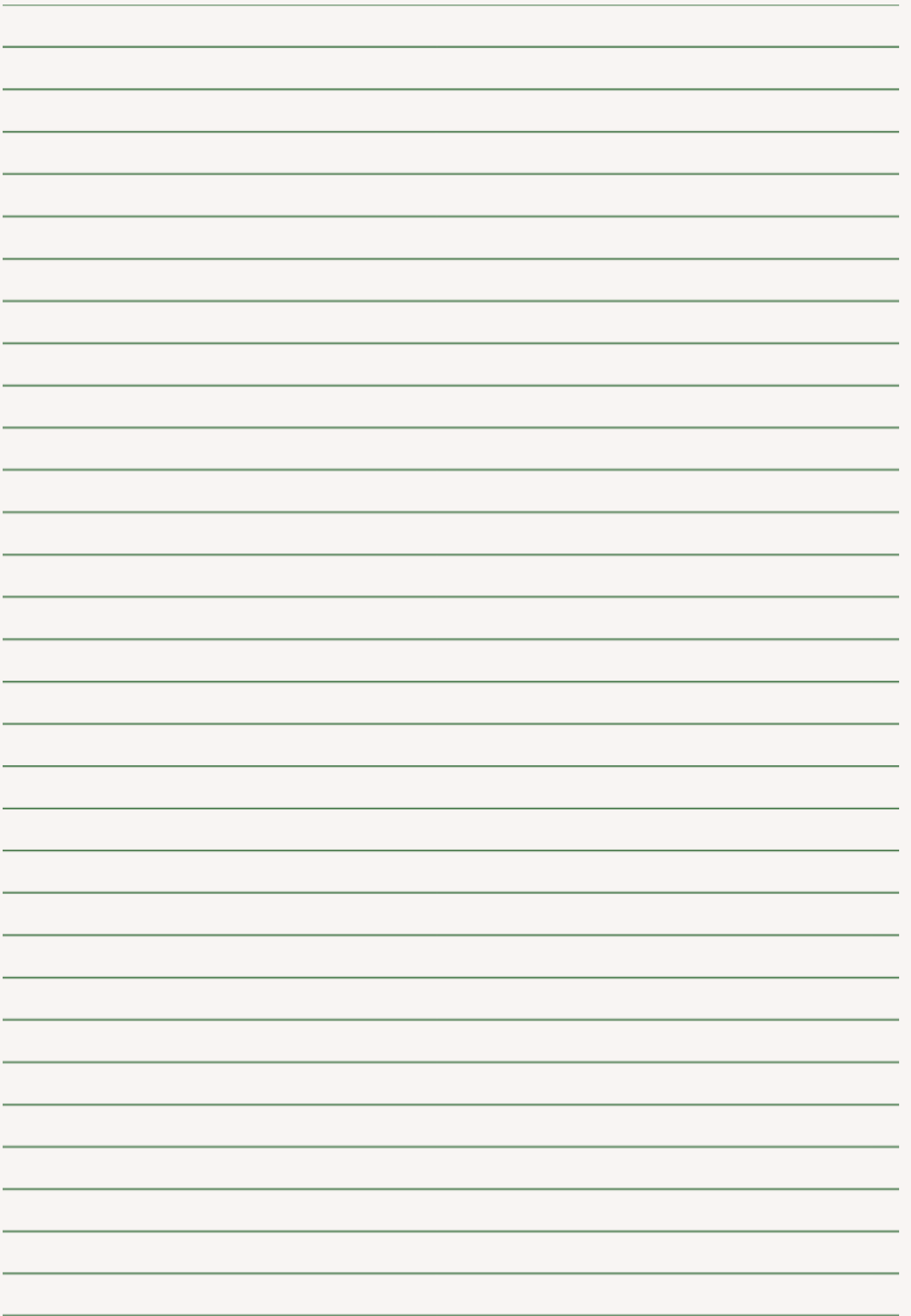
MEER REDENEN OM TE SCHRIJVEN:

- Schrijven is goedkoop.
- Schrijven kost niet veel tijd.
- Schrijven is flexibel.
- Voor schrijven heb je geen talent nodig.
- Schrijven kun je doen als je gezond bent, maar ook wanneer je ziek bent.
- Je kunt het gebruiken om te groeien (op vele vlakken die je nu nog niet voor mogelijk houdt)

Voor de toekomst heb je een mooie terugblik
op de groei die je hebt doorgemaakt.









Vraag 1

WAAR ZEG JIJ AL TE LANG 'JA' TEGEN
TERWIJL HET EIGENLIJK NIET BIJ JE PAST?

Vraag 1

Wat vind jij écht belangrijk in het leven?

Dat lijkt misschien een simpele vraag, maar veel vrouwen merken pas laat dat ze jarenlang hebben geleefd vanuit verwachtingen, verantwoordelijkheden of patronen die eigenlijk niet goed bij hen passen. Daarom is deze oefening belangrijk.



Kernwaarden geven **richting aan hoe je leeft**, keuzes maakt en met jezelf en anderen omgaat. Denk bijvoorbeeld aan eerlijkheid, vrijheid, rust, verbinding, creativiteit of verantwoordelijkheid.

Wanneer je langdurig leeft op een manier die niet aansluit bij wat voor jou belangrijk is, merk je dat vaak eerder dan je denkt. Soms als onrust, vermoeidheid, frustratie of het gevoel dat je continu 'aan' staat.

Kies vijf kernwaarden die op dit moment belangrijk voelen voor jou en schrijf daarover.

- Waarom zijn deze waarden belangrijk?
- Waar zie je ze terug in je leven?
- En misschien nog belangrijker: zijn dit écht jouw waarden, of waarden die je onderweg hebt overgenomen van anderen?

Veel overtuigingen en patronen ontstaan automatisch. Hetzelfde geldt voor **bepaalde waarden**. Soms leef je jarenlang volgens regels of verwachtingen die nooit echt van jou zijn geweest.

Juist daarom kan schrijven helpen. Het maakt zichtbaar wat je normaal gesproken nauwelijks bewust opmerkt.

Wanneer je jouw kernwaarden helder hebt, wordt het **makkelijker** om keuzes te maken die beter aansluiten bij wie je bent en wat je nodig hebt.

Niet perfect. Wel bewuster.

Schrijftips voor deze oefening:

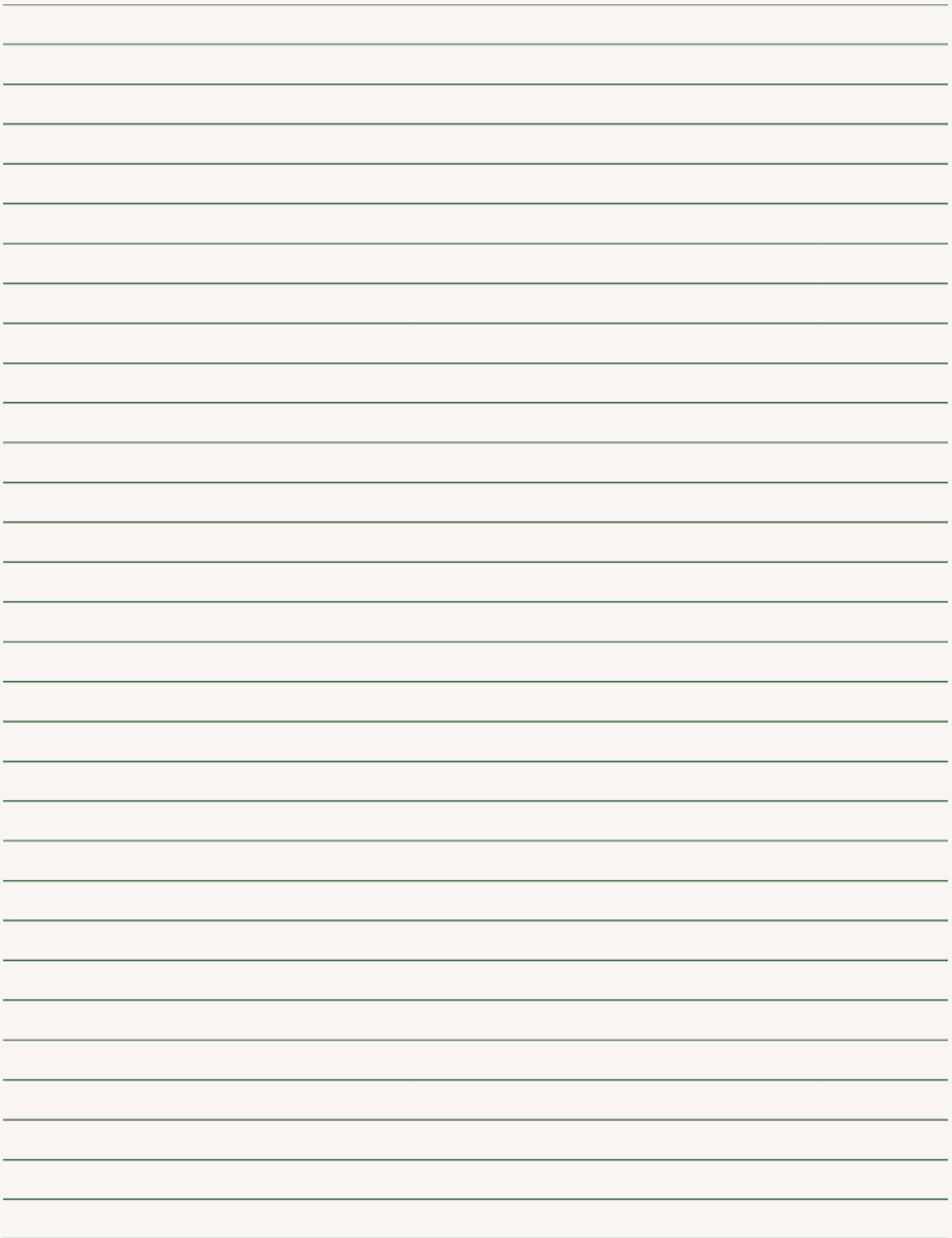
1. Kies vijf kernwaarden die direct bij je opkomen.
2. Denk niet te lang na; je eerste reactie zegt vaak veel.
3. Kijk eerlijk naar je dagelijks leven: leef je ook echt volgens deze waarden?
4. Onderzoek waar spanning ontstaat tussen wat belangrijk voor je is en hoe je momenteel leeft.
5. Wees bereid om kritisch én eerlijk naar jezelf te kijken. Soms ontdek je dat bepaalde waarden helemaal niet meer bij je passen. Dat mag ook.

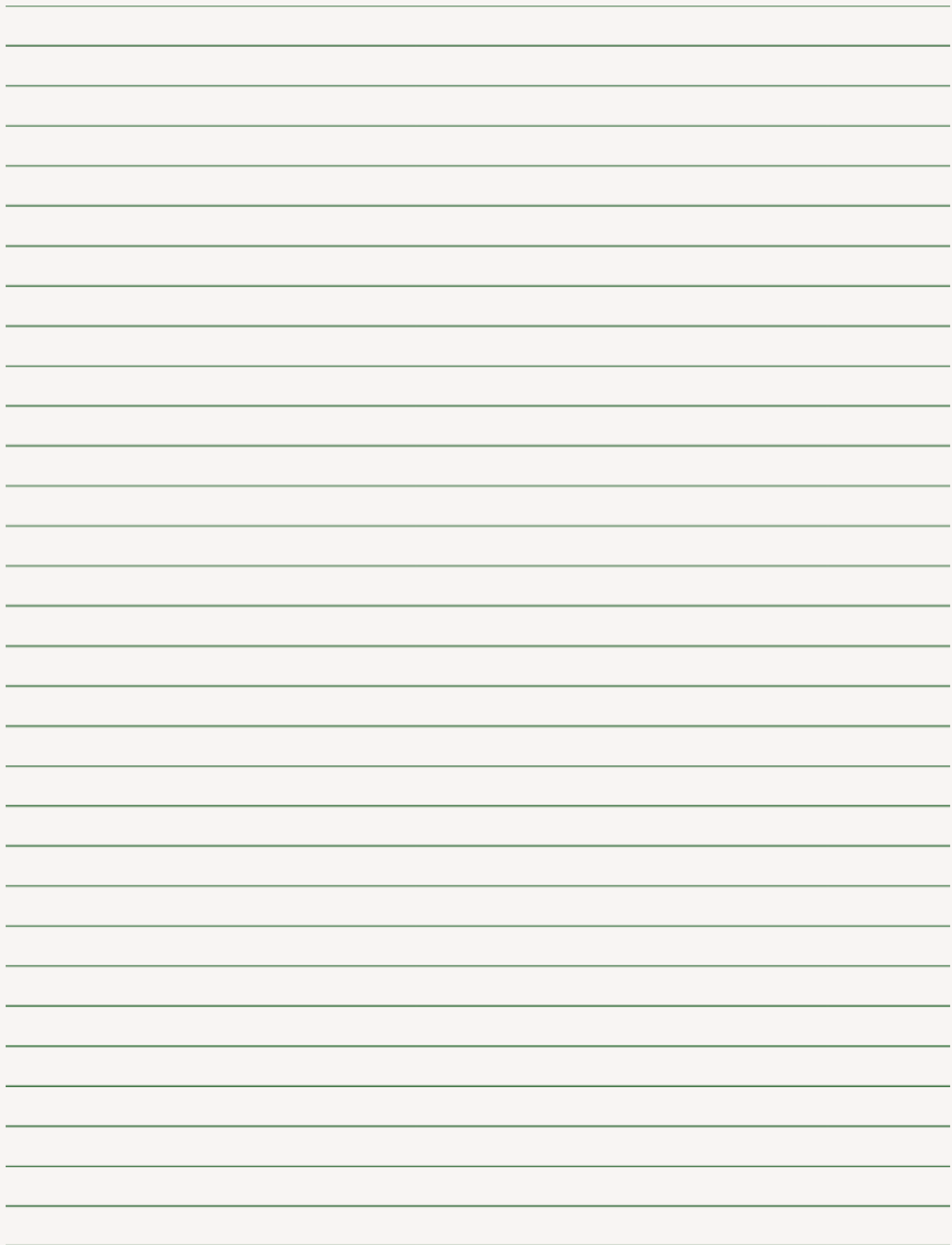


Voorbeelden van kernwaarden

- 01 AUTHENTICITEIT
- 02 CREATIVITEIT
- 03 DAADKRACHT
- 04 GEDULD
- 05 GELIJKWAARDIGHEID
- 06 LOYALITEIT
- 07 ONBAATZUCHTIGHEID
- 08 RECHTVAARDIGHEID
- 09 WAARDEVOL
- 10 ZINGEVING









Vraag 2

WELKE PATRONEN PUTTEN JE UIT – OOK AL ZIJN ZE 'NORMAAL' GEWORDEN?

Vraag 2

Welke gewoonten helpen je – en welke putten je uit?

Veel van wat je dagelijks doet, gebeurt automatisch. Je denkt er niet bewust over na; je doet het gewoon omdat je het zo gewend bent. Dat geldt voor praktische **gewoonten**, zoals je telefoon pakken zodra je wakker wordt, te laat naar bed gaan of altijd doorgaan terwijl je moe bent. Maar het geldt ook voor innerlijke gewoonten: jezelf wegcijferen, alles willen verklaren, je grenzen negeren of pas rust nemen als alles af is.

Juist die automatische patronen hebben veel invloed op hoe je je voelt.

Daarom is het belangrijk om niet alleen te **kijken** naar wat je wilt veranderen, maar ook naar wat je steeds blijft herhalen.

- Welke gewoonten ondersteunen je?
- Welke gewoonten kosten je energie?
- En welke patronen zijn zo normaal geworden dat je ze bijna niet meer opmerkt?

Schrijven helpt je om daar **helderheid** in te krijgen. Niet om jezelf te veroordelen, maar om beter te begrijpen waarom je doet wat je doet.

Misschien ontdek je dat je bepaalde gewoonten wilt ontwikkelen, zoals eerder rust nemen, duidelijker je grenzen aangeven, minder vaak je telefoon pakken of bewuster starten met je dag.

Misschien zie je juist dat je iets wilt afleren: overal ja op zeggen, jezelf voorbijlopen, blijven piekeren of pas stoppen wanneer je lichaam al signalen geeft.

Begin klein. Kies één gewoonte die je wilt onderzoeken. Vraag jezelf af: 'doe ik dit omdat het mij helpt, of omdat ik het zo gewend ben?'

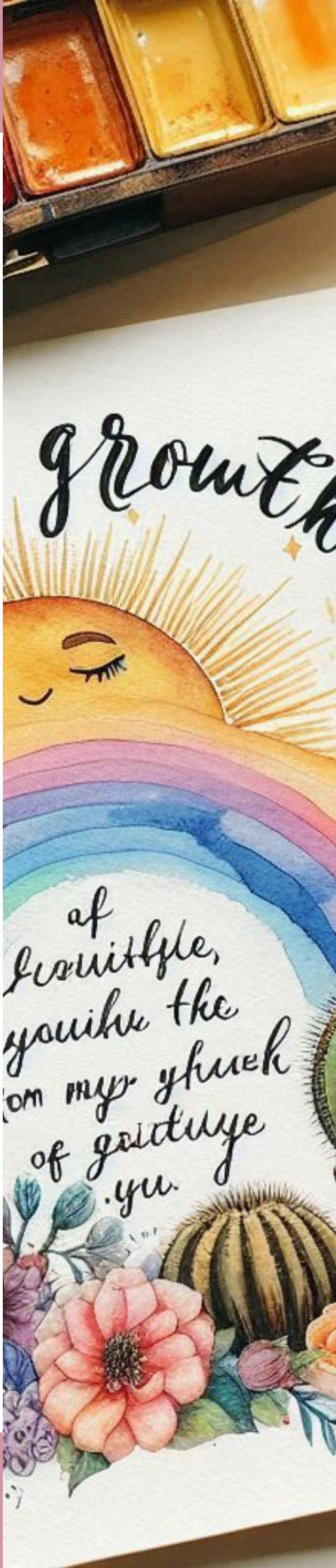
Van daaruit ontstaat ruimte om andere keuzes te maken. Niet door alles tegelijk om te gooien, maar door **bewuster** te worden van wat je dagelijks herhaalt.

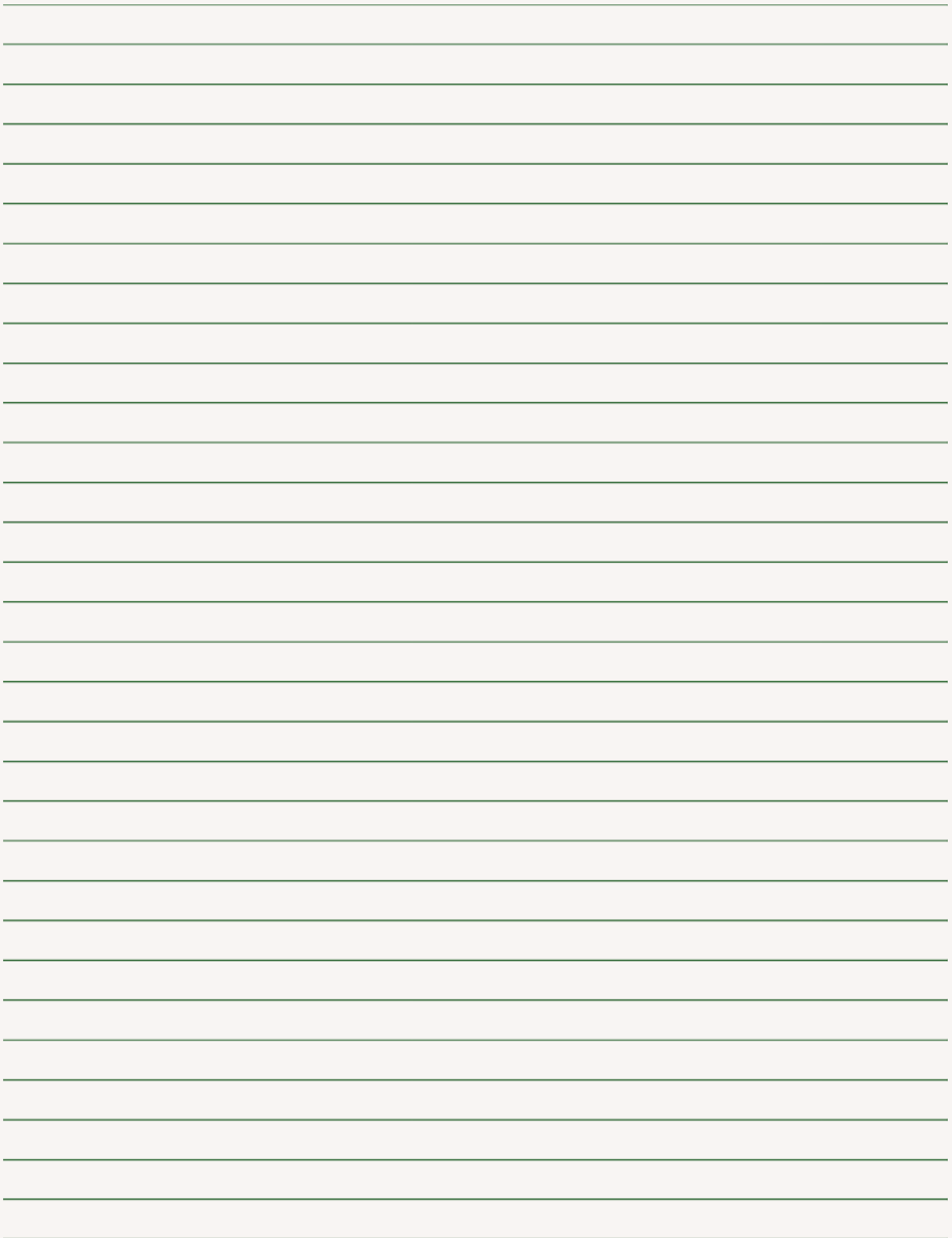
Schrijfoopdracht.

Beantwoord deze vraag op papier: 'Welke gewoonte wil ik ontwikkelen of afleren en waarom?'

Schrijf daarna verder aan de hand van deze vragen:

- Wat levert deze gewoonte mij nu op?
- Wat kost deze gewoonte mij?
- Wanneer herhaal ik dit patroon vooral?
- Wat heb ik eigenlijk nodig op dat moment?
- Welke kleine stap kan ik zetten om dit patroon te doorbreken of te vervangen?







A detailed still life illustration of various objects including potted plants, coffee cups, watercolor palettes, and tools. The scene is set on a grey surface. In the center, a large cup of coffee with a latte art heart sits on a brown saucer. To its right is a smaller cup of black coffee on a saucer. Above the coffee are two watercolor palettes, one with many colors and one with fewer. There are several potted plants, including a succulent in a terracotta pot and a cactus in a wooden bowl. Various tools like brushes, pens, and a pair of scissors are scattered around. A spiral notebook is open at the bottom, with a pen resting on it. An alarm clock is visible on the right side. The overall style is realistic and artistic.

Vraag 3

WAT ZIJN MIJN MEEST WAARDEVOLLE
TALENTEN EN VAARDIGHEDEN?

Vraag 3

Wat zijn jouw meest waardevolle talenten en vaardigheden?

Veel vrouwen vinden het makkelijker om te benoemen waar ze **tekortschieten** dan waar ze eigenlijk goed in zijn.

We **vergelijken** onszelf voortdurend met anderen en kijken vaak vooral naar zichtbare prestaties: diploma's, carrières, productiviteit of succes. Daardoor vergeten we dat talent zich in veel meer vormen laat zien.

Niet ieder talent hoeft groots, opvallend of professioneel te zijn om waardevol te zijn.

Misschien ben jij iemand die goed kan luisteren. Iemand bij wie anderen zich snel veilig voelen. Misschien ben je creatief, zie je snel verbanden, kun je rust bewaren in stressvolle situaties of voel je goed aan wat anderen nodig hebben.

Het kan ook zijn dat je juist praktisch sterk bent: organiseren, structuur aanbrengen, problemen oplossen of doorzetten wanneer iets moeilijk wordt.

Vaak zijn het juist de **kwaliteiten** die vanzelf gaan, die we het meest onderschatten. Daarom is deze oefening belangrijk.

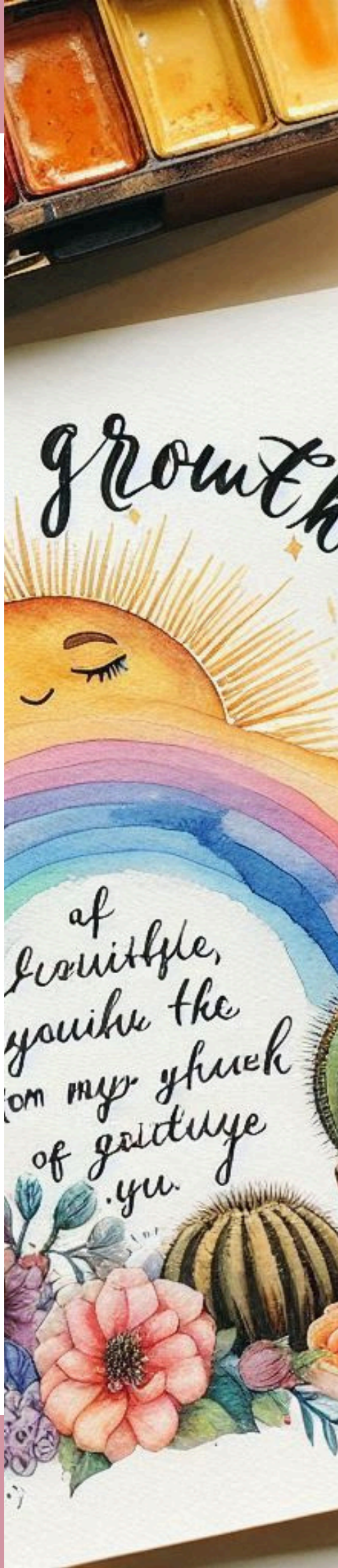
Niet om jezelf 'beter' te maken, maar om **eerlijker** te leren kijken naar wat er al aanwezig is.

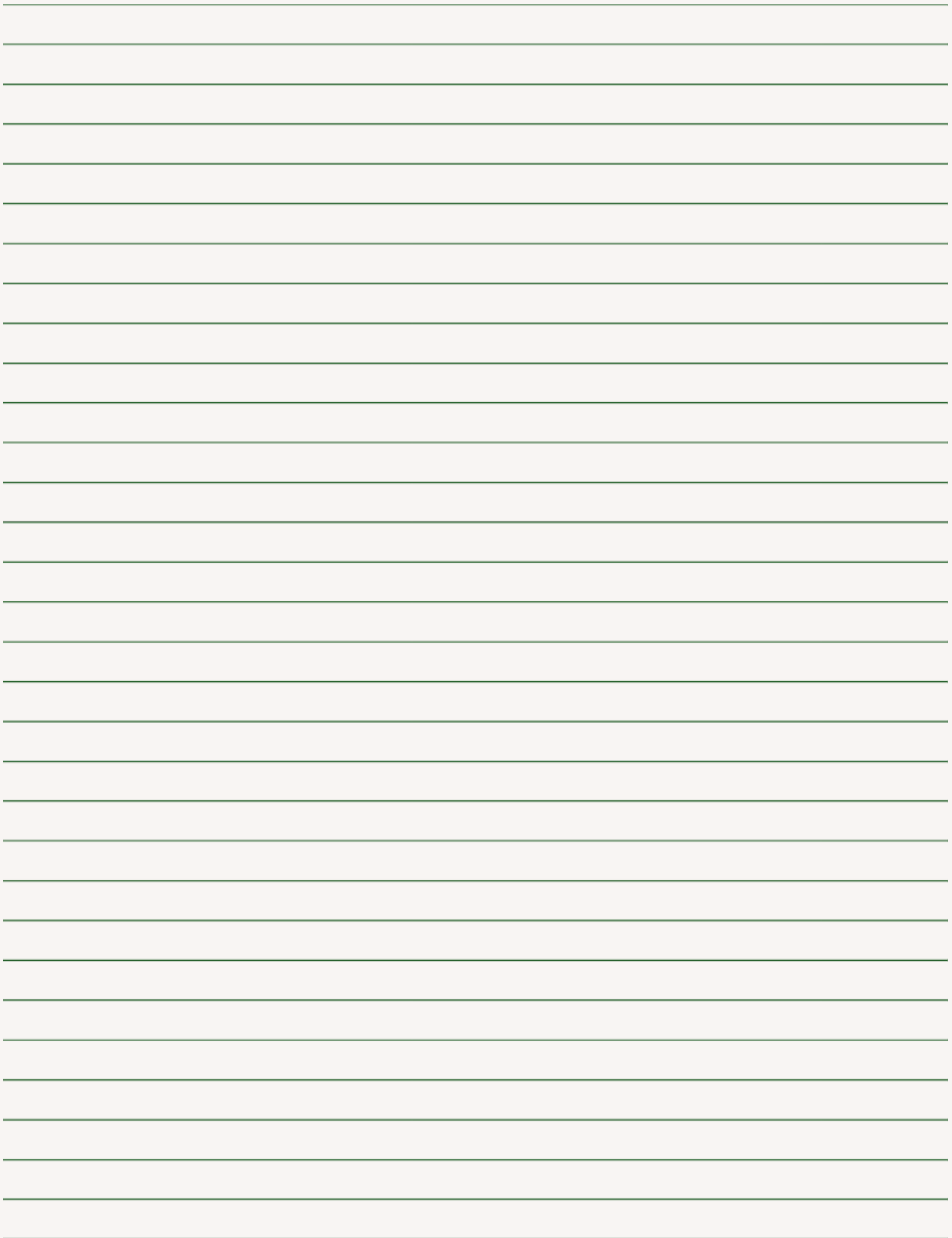
Schrijven kan helpen om die kwaliteiten zichtbaarder te maken.

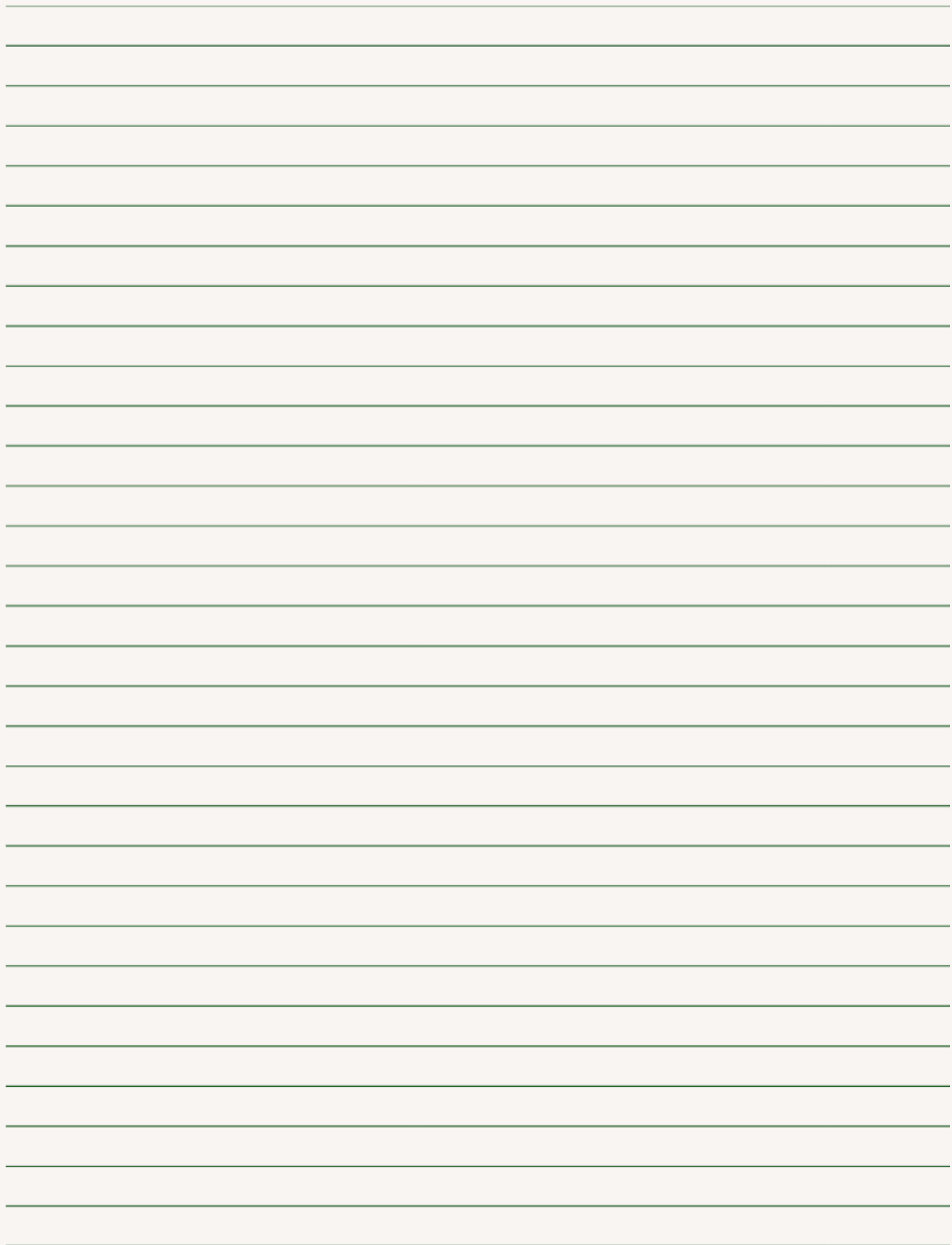
Soms ontdek je tijdens het schrijven pas hoeveel **vaardigheden** je dagelijks gebruikt zonder ze ooit echt te erkennen.

Schrijf daarom alles op wat in je opkomt, ook de dingen die klein, vanzelfsprekend of onbelangrijk lijken.

Want wat voor jou normaal voelt, kan juist een van jouw sterkste kwaliteiten zijn.









Vraag 4

WANNEER VOEL JIJ JE ÉCHT
GOED IN JE LEVEN – LOS VAN
VERWACHTINGEN VAN ANDEREN?



Vraag 4

Wat betekent succes voor jou?

Veel mensen koppelen succes automatisch aan prestaties: carrière maken, productief zijn, doelen behalen of voldoen aan verwachtingen van anderen.

Daardoor ontstaat al snel **het gevoel** dat je pas succesvol bent als je genoeg bereikt, genoeg doet of voortdurend vooruitgaat.

Maar succes is persoonlijk.

Voor de één betekent het vrijheid. Voor de ander rust, gezondheid, fijne relaties, financiële stabiliteit of simpelweg genoeg energie hebben om van het dagelijks leven te genieten.

Soms zit succes juist in kleine dingen:

- beter je grenzen aangeven
- meer rust ervaren in je hoofd
- keuzes maken die echt bij je passen
- herstellen van een moeilijke periode
- stoppen met jezelf voortdurend voorbijlopen

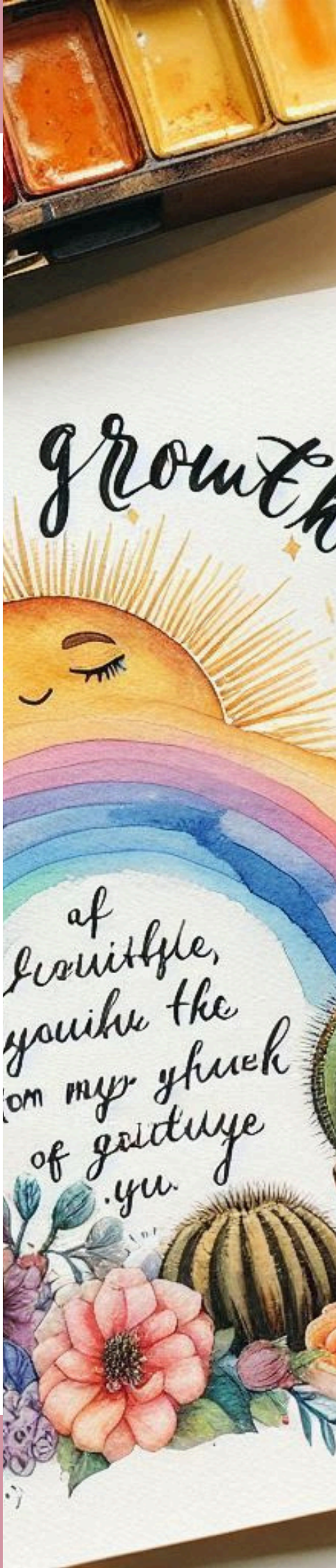
Daarom is het waardevol om stil te staan bij **jouw eigen definitie** van succes, los van wat de buitenwereld belangrijk vindt. Want wanneer je leeft volgens een definitie die eigenlijk niet bij je past, blijf je vaak het gevoel houden dat je tekortschiet. Zelfs als je van buitenaf 'succesvol' lijkt.

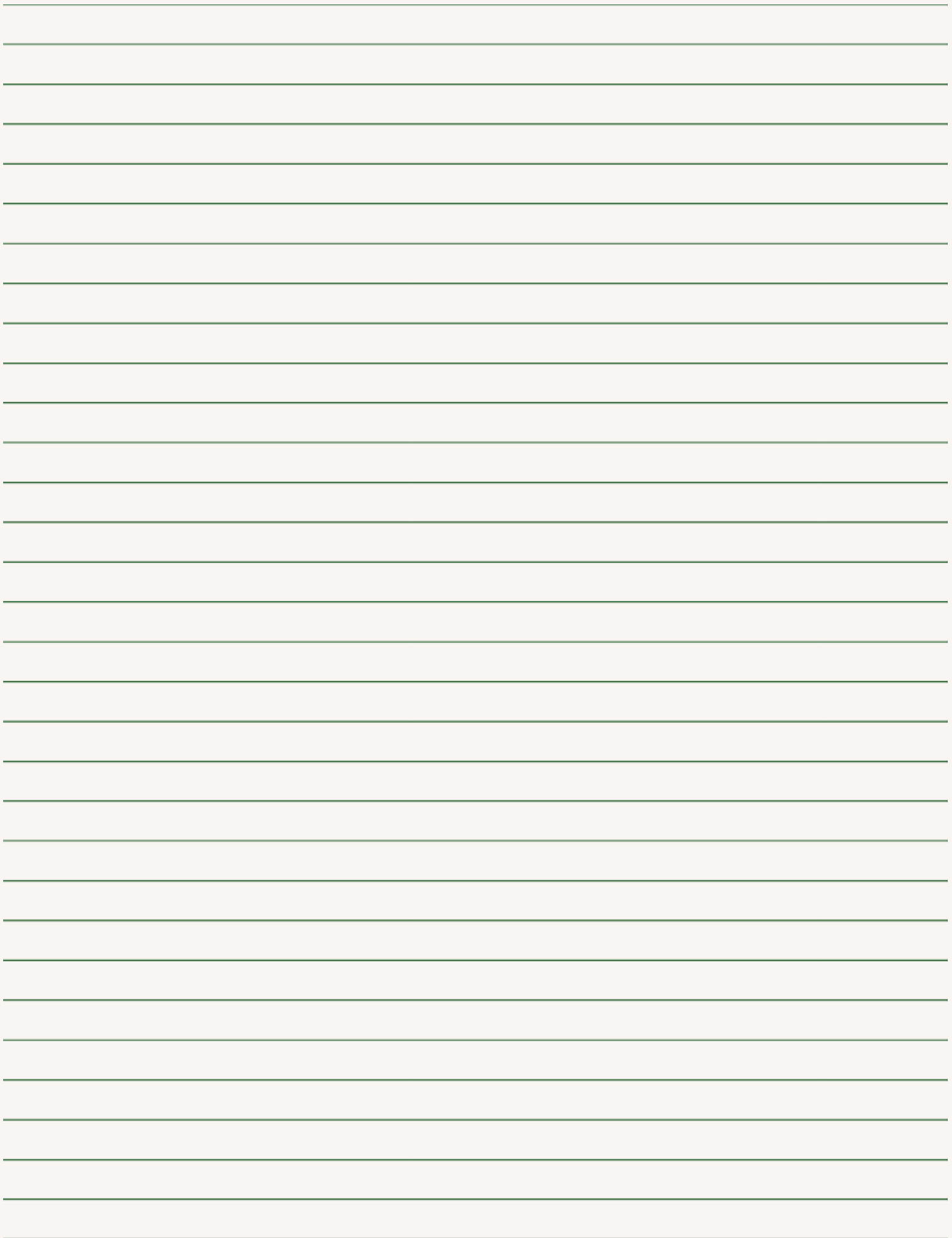
Schrijven kan helpen om **helder te krijgen** wat voor jou werkelijk belangrijk is.

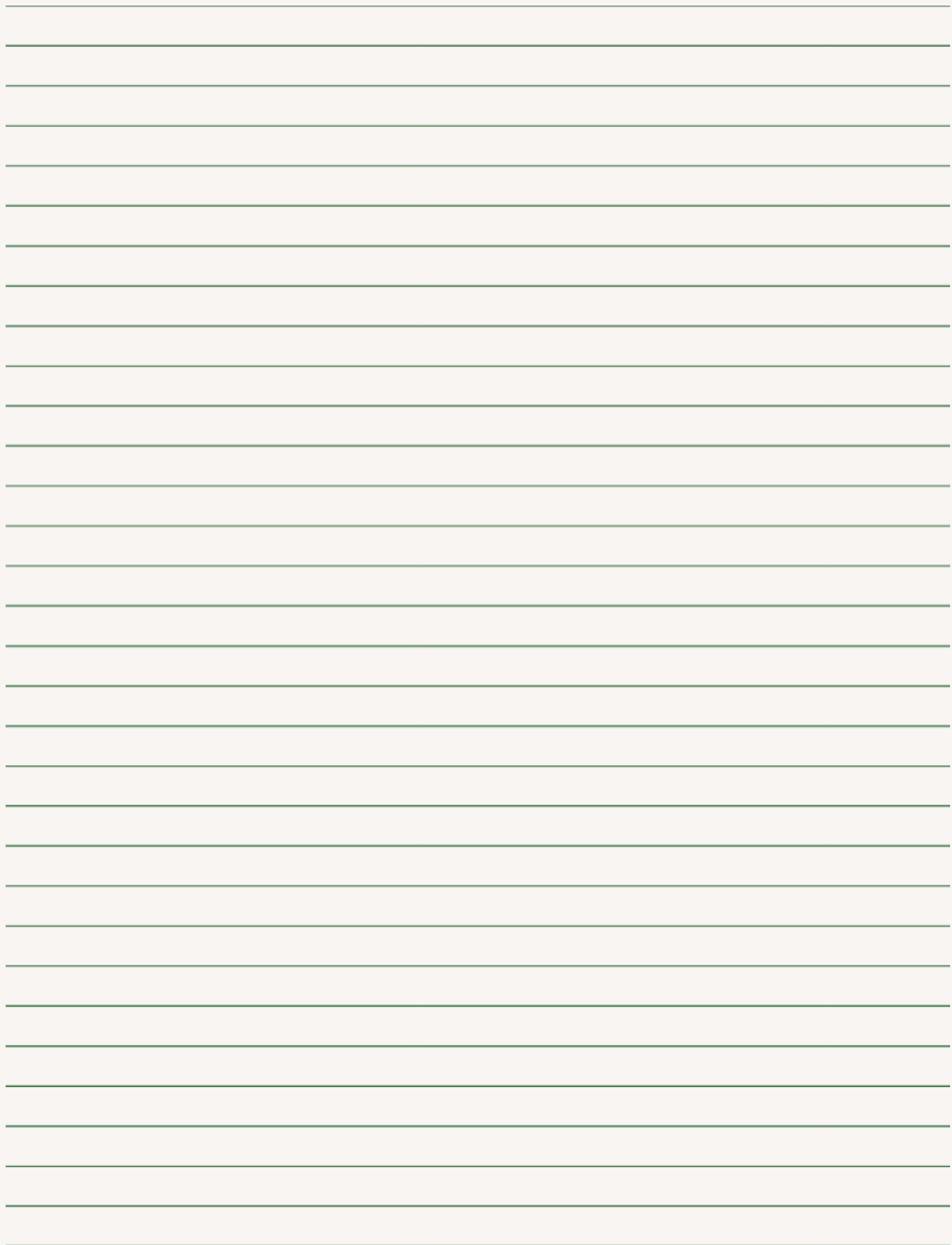
Niet wat goed klinkt.

Niet wat verwacht wordt.

Maar wat jij zelf nodig hebt om een leven te leiden dat goed voelt voor jou.







Dank je wel

Dank je wel voor het downloaden, lezen en invullen van dit e-book. Ik hoop dat deze vragen je hebben geholpen om even stil te staan bij jezelf - misschien op een manier waar je normaal niet snel de tijd voor neemt.

Veel vrouwen zijn zó gewend geraakt aan doorgaan, zorgen, nadenken en **alles tegelijk dragen**, dat ze nauwelijks nog stilstaan bij wat ze zelf voelen of nodig hebben.

Misschien herken je dat wel:

- Je hoofd staat eigenlijk altijd aan.
- Je bent snel overprikkeld of mentaal moe.
- Je blijft doorgaan, ook wanneer je lichaam om rust vraagt.
- Je weet vaak heel goed wat anderen nodig hebben, maar minder goed wat jij zelf nodig hebt.
- Je verlangt naar meer rust, helderheid en ruimte in je hoofd.
- En toch vind je het lastig om écht stil te staan bij jezelf.

Dat is precies **waarom ik met schrijven werk**. Niet als 'snelle oplossing', maar als manier om mentale ruis zichtbaar te maken. Om patronen te herkennen. Om eerlijk te kijken naar wat er in je leeft – zonder jezelf te hoeven fixen.

*Want inzicht ontstaat vaak
pas wanneer je vertraagt.*

Niet door nóg harder aan jezelf te werken.
Maar door jezelf eindelijk weer serieus te nemen.

Liefs Angela





Klaar om verder te SCHRIJVEN?

Merk je tijdens het schrijven dat je behoefte hebt aan meer rust, helderheid en ruimte in je hoofd? Dan is mijn **7-daagse schrijfwerkboek** misschien een mooie volgende stap voor jou.

'Terug naar jezelf'

Een schrijfwerkboek voor vrouwen die zichzelf niet langer voorbij willen lopen.

In dit praktische werkboek help ik je in 7 dagen om via gerichte schrijfoefeningen zichtbaar te maken:

- wat er werkelijk in je leeft
- wat je energie kost
- waar je jezelf voorbijloopt
- wat jij nodig hebt om meer rust en ruimte te ervaren

Geen ingewikkelde theorieën of perfecte ochtendroutines.

Wel eerlijke vragen, praktische oefeningen en ruimte om opnieuw contact te maken met jezelf.

Het werkboek is verkrijgbaar voor €14,99. Wil je hem bestellen? Stuur me dan een bericht via Instagram, of mail me op: 79.angela@gmail.com

Volg me ook op Instagram voor nieuwe schrijfoefeningen, inzichten en praktische inspiratie rondom rust, overprikkeling en schrijven.

@angelastegeman_schrijfcoach





vesoal youy

1. Sialigunna
2. Ovanamagan
3. Wlllun
4. Ovanya lany
5. Oadma am
6. Oalwa ulur
7. Oanday analyo
8. Wllom lwa lly
9. Oa' hamulani
10. Sanaor - lamulana
11. lural lly
12. Oany
13. Wlllka
14. Oly
15. Oanama
16. lamulaha
17. ewoaly wul pavena
18. wulhamulana
19. Oaly

January

Jadnyat

lany Oany

Ovanamagan

Ovanya lany

Oadma am

Oalwa ulur

Oanday analyo

Wllom lwa lly

Oa' hamulani

Sanaor - lamulana

lural lly

Oany

Wlllka

Oly

Oanama

lamulaha

ewoaly wul pavena

wulhamulana

Oaly