GRATIS HULPMIDDEL · LIEFDEVOLLER LEREN LEVEN

Een gevoel mag er *zijn*

Voor het moment dat je iets voelt, maar niet weet wat.

DUUR	WAT JE NODIG HEBT	HOE
Ongeveer 5 minuten	Dit blad. Invullen op je scherm of met een pen.	Lees rustig. Eén woord vinden is genoeg.

Soms voel je iets, maar weet je niet wat. Het komt eruit als een kort lontje, als scrollen zonder te willen of als een zwaar gevoel zonder reden. Een gevoel een naam geven maakt het kleiner en begrijpelijker.

VAN VAAG NAAR CONCREET

Vaag	Concreet
Ik voel me rot.	Ik ben teleurgesteld.
Ik ben gestrest.	Ik ben bang dat ik het niet red.
Ik ben moe van alles.	Ik voel me alleen.

> OM TE ONTHOUDEN
>
> *Een gevoel is geen feit en geen oordeel. Het is een signaal.*

DE OEFENING: DRIE STAPPEN VOOR JE GEVOEL

1. **Stop even** 1 minuut
   Leg een hand op je borst of buik. Adem een paar keer rustig. Vraag jezelf: wat voel ik nu?

2. **Zoek het woord** 2 minuten
   Kies een woord dat past, zoals verdrietig, boos, bang, beschaamd, eenzaam, teleurgesteld of opgelucht. Past het niet helemaal, probeer dan een ander woord.

3. **Zeg het vriendelijk** 1 minuut
   Zeg zacht tegen jezelf: “Ik merk dat ik me … voel.” Voeg er niets aan toe en maak het niet kleiner of groter.

VIJF KORTE VRAGEN

1 Welk gevoel merk je nu? Welk woord past het beste?

2 Waar in je lichaam voel je het?

3 Wat gebeurde er vlak voordat het gevoel kwam? Schrijf het feitelijk op.

4 Welk ander gevoel zit er misschien naast? Vaak voelen we meer dan één ding.

Bijvoorbeeld boosheid naast verdriet, of opluchting naast schuldgevoel. Leeg laten mag.

5 Wat heeft dit gevoel nu nodig? Bijvoorbeeld rust, beweging, een gesprek of iets te eten.

EEN KLEINE AFSLUITENDE STAP

Geef vanavond één gevoel een naam. Eén woord is genoeg.

DE WEG NAAR ZELFLIEFDE — WIEBETWEEPUNTNUL

Meer gratis hulpmiddelen voor een vriendelijkere blik op jezelf en op de dag vind je op de website.

dewegnaarzelfliefde.nl

Wie meer verdieping zoekt: het boek De weg naar zelfliefde verschijnt in december 2026. Reserveren is gratis en vrijblijvend: dewegnaarzelfliefde.nl/reserveren

Scan voor de website

Dit is een hulpmiddel voor zelfreflectie en geen vervanging voor professionele hulp. Heb je het zwaar? Praat met je huisarts of met iemand die je vertrouwt. Bij acuut gevaar bel je 112. Heb je gedachten aan zelfdoding, bel dan 113 (gratis) of chat via 113.nl.