GRATIS HULPMIDDEL · LIEFDEVOLLER LEREN LEVEN

Vroege *signalen* herkennen

Voor de tekenen dat je terugglijdt in oude patronen.

DUUR	WAT JE NODIG HEBT	HOE
Ongeveer 10 minuten	Dit blad. Invullen op je scherm of met een pen.	Lees rustig. Kijk zonder jezelf te veroordelen.

Een terugval komt zelden uit het niets. Meestal zijn er eerst kleine tekens: je slaapt slechter, je trekt je terug, je wordt kortaf. Ken je die tekens, dan kun je eerder bijsturen, zonder je te schamen.

KLEINE TEKENS EN KLEINE REACTIES

Vroeg teken	Kleine reactie
Ik slaap slecht.	Ik ga eerder naar bed.
Ik zeg afspraken af.	Ik spreek toch één persoon.
Ik word kortaf.	Ik neem een pauze.

> OM TE ONTHOUDEN
>
> *Een vroeg teken is geen mislukking, maar een seintje.*

DE OEFENING: DRIE STAPPEN

1. **Kijk terug** 3 minuten
   Denk aan een moeilijke periode. Wat was het eerste kleine teken in je lichaam, je gedrag of je gedachten?

2. **Maak je lijstje** 3 minuten
   Schrijf drie tekens op die voor jou kloppen. Zet erbij waar je ze merkt: in je dag, je lijf of je gedachten.

3. **Kies een reactie** 2 minuten
   Bedenk per teken één kleine, haalbare reactie. Vraag zo nodig iemand die je vertrouwt om mee te kijken.

VIJF KORTE VRAGEN

1 Wat was een vroeg teken in een eerdere moeilijke periode?

2 Welke drie tekens horen bij jou?

3 Waar merk je ze het eerst: in je dag, je lijf of je gedachten?

4 Welke kleine reactie past bij elk teken?

Klein en haalbaar, ook op een slechte dag.

5 Wie kan met je meekijken naar je tekens?

EEN KLEINE AFSLUITENDE STAP

Vraag jezelf vandaag één keer: welk klein teken merk ik nu bij mezelf?

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. Lukt het niet om alleen bij te sturen? Zoek dan hulp bij je huisarts of een hulpverlener.