E-BOOK

De overgang is niet het probleem, dit is wat je écht tegenhoudt

Arlette Berkouwer
EMDR & Overgangstherapeut

Jouw eigen WIJZE-reis

WIJZE stap voor stap

In de overgang voelen veel vrouwen zich stuurloos. De WIJZE-reis geeft richting, rust en houvast.

Dit is **niet nog een hormonen-boek.** Ik vertel over de **echte laag eronder**: de emotionele, lichamelijke en spirituele **transitie van de vrouw.** De vrouw die altijd sterk was en nu voelt dat het anders moet.

Dit e-book helpt je bij:

- dat wat je diep vanbinnen al voelt, maar nog niet kan verwoorden
- dat je klachten reëel zijn en betekenis heeft
- voelen dat jezelf de controle hebt. De overgang is het begin van een vernieuwde jij!

W – Weten
I – Inzien
J – Je eigen pad lopen
Z – Zichtbaar worden
E – Eigen wijsheid leven

Jouw eigen WIJZE-reis

W -Weten

De overgang is geen ziekte, maar een signaal.
Je lichaam praat met je. Niet om lastig te doen, maar om je te waarschuwen:
Je gaat al te lang aan voorbij jezelf.
Stress, heftige gebeurtenissen en hormonen beïnvloeden elkaar.

Je zenuwstelsel staat te vaak “aan” en klachten zijn geen vijanden, maar boodschappen.

Het is tijd om te luisteren.

🌿 **Oefening**
Leg je hand op de plek waar je spanning voelt.

Adem daar naartoe en vraag:
“Wat wil jij me vertellen?”

Schrijf één zin op die in je opkomt.

Jouw eigen WIJZE-reis

I – Inzien

Wat je al die tijd hebt volgehouden.
Je hebt zo lang voor anderen gezorgd dat je bent vergeten wat jij nodig hebt.

Sterk zijn, pleasen, doorgaan. Het werd normaal.
Tot je lichaam nu zegt: genoeg.
Wat ooit bescherming was, voelt nu als beklemming.

Het is tijd om te zien wat je draagt en mild te worden voor jezelf.

🌿 **Reflectie**
“Waar zeg ik nog ja tegen, terwijl ik diep vanbinnen nee voel?”

Jouw eigen WIJZE-reis

J - Je eigen pad lopen

Jezelf zijn vraagt moed. **Gezonde egoisme** is anders dan egocentrisch zijn.

Het vraagt lef om jezelf te volgen, ook als niemand je begrijpt. Je laat verwachtingen los en kiest wat klopt voor jóu.

Je luistert naar je intuïtie, voelt je grenzen, en durft af te wijken van wat hoort.

Dat is **vrijheid.**

🌿 **Oefening**
"Wat is vandaag één stap die trouw is aan wie ik ben?"

Jouw eigen WIJZE-reis

Z - Zichbaarheid

Je bent niet te veel. Je bent nodig.
Zichtbaar zijn vraagt dat je laat zien wie je écht bent, met alles wat je voelt.

Je hoeft je niet langer bang te zijn, je te schamen en perfectionistisch te zijn.

Wanneer je deelt, schrijft of spreekt, ontstaat er verbinding. Je ben niet alleen, we doen dit samen.

Jij inspireert door gewoon jezelf te zijn.

🌿 **Reflectie**
"Wat zou je laten zien
als je je niet langer inhield?"

Jouw eigen WIJZE-reis

E - Eigen wijsheid leven

Je hoeft niet terug naar wie je was. Je mag worden wie je bent.
Je hoofd, hart en lijf komen weer op één lijn.

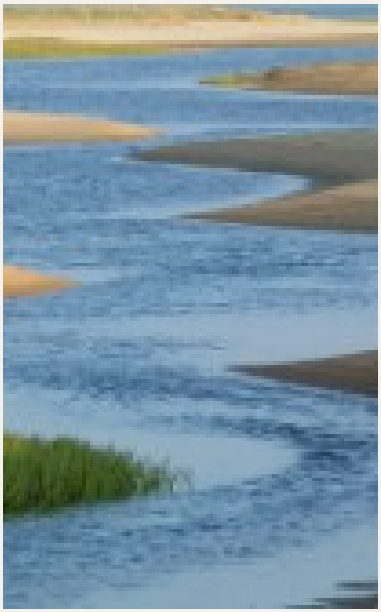
Je leeft niet langer vanuit moeten,
maar vanuit rust, vertrouwen en geniet.

De overgang is geen einde, maar een inwijding in jouw wijsheid. De vrouw die weet, zonder nog iets te hoeven bewijzen.

🌿 **Oefening**
"Schrijf een brief van je oude wijze zelf aan jezelf in het nu. Wat zou je haar zeggen?"

De WIJZE-weg is geen snelweg

Wat is goed voor jou?



Kiezen voor jezelf is geen vraag, maar een must.

“De overgang vraagt niet dat je iemand anders wordt, maar dat je weer je vrolijke, gezonde en gezellige zelf wordt.

Tips voor gelijk ontspanning

Wil je alvast rust ervaren, bekijk deze video.

Wil je een mooi liedje beluisteren om thuis te komen in jezelf? Klik dan hier.

Over mij

Ik geloof in aanpakken. In luisteren naar mijn lijf en zélf verantwoordelijkheid nemen voor herstel.

Die keuze veranderde alles voor mij!

Ik ging met mijn uit-dagingen in het leven aan de slag.

Ik leerde voelen, pijn oplossen, grenzen stellen, emoties controleren en **vooral goed voor mezelf zorgen, zodat ik er nog beter voor anderen kan zijn.**

Vandaag begeleid ik vrouwen die dat óók voelen. Vrouwen die niet meer de pillen en protocollen willen, maar willen begrijpen waar hun klachten écht vandaan komen. Niet nog een diagnose, maar échte verandering.

Plan gelijk een gesprek Overgang & Emoties in mijn agenda en ervaar snel weer ontspanning en plezier!