

Van rouw naar kracht

Een creatieve reis

Mini-werkboek
om rouw te transformeren in kracht





Wie ben ik en waarom dit werkboek?

Mijn naam is José van Breugel, en ik help vrouwen zoals jij - vrouwen die een dierbare zijn verloren en op zoek zijn naar een manier om weer steviger in het leven te staan.

Niet door hun rouw te 'fixen' of te laten verdwijnen, maar door het te omarmen en er kracht uit te halen.

Ik weet hoe intens en verwarrend rouw kan zijn. Hoe je soms het gevoel hebt dat niemand écht begrijpt wat er in je omgaat. Misschien voelt het alsof je vastzit tussen 'het leven moet doorgaan' en het diepe gemis dat je voelt. Alsof je jezelf een beetje kwijt bent.

Daarom heb ik dit werkboek gemaakt. Niet om je te overladen met theorie, maar om je een luchtige manier te geven om met je rouw om te gaan. Kleine creatieve oefeningen die je helpen om ruimte te maken voor je gevoel, zonder dat het zwaar of verplichtend voelt.

Dit is jouw proces, op jouw manier. En ik hoop dat dit werkboek je helpt om iets heel belangrijks te ontdekken: dat rouw, hoe pijnlijk ook, ook een bron van kracht kan zijn.

José



Pak iets te drinken, zet een fijne playlist op (of niet), en geef jezelf deze paar minuten per dag. Niet omdat je moet, maar omdat het mag.

Laten we samen op reis gaan.

Inhoudsopgave

Dag 1: Jouw rouw in kleur

Dag 2: De stem van je gevoelens

Dag 3: Een krachtcollage

Dag 4: Jouw rouwankers

Dag 5: Jouw rouw als superkracht

Afsluiting: Jouw rouw, jouw Reis

Wil je samen verder op reis?



Dag 1: Jouw rouw in kleur

“Soms zijn woorden te groot of te klein voor wat je voelt. Kleur kan vertellen wat jij misschien nog niet in woorden kunt vangen.”

Oefening: Kleuren zonder regels

- Pak een vel papier en wat verf, potloden en/of stiften.
- Zet een timer op 5 minuten.
- Sluit je ogen en adem diep in en uit.
- Begin te tekenen of kleuren zonder na te denken. Gebruik de kleuren die nu goed voelen. Laat je hand gaan zoals het wil.
- Stop als de timer afgaat. Kijk naar wat er op papier staat.

Reflectie

- Wat valt je op? Welke kleuren overheersen?
- Voelt het beeld druk of rustig?
- Welke emotie komt in je op als je ernaar kijkt?

Je hoeft niks te analyseren of te ‘snappen’. Laat het gewoon zijn.



Dag 2: De stem van je gevoelens

"Soms helpt het om je gevoelens een eigen stem te geven, alsof ze een persoon zijn die iets tegen je zegt."

Oefening: Brief aan jezelf

- Schrijf een korte brief van je rouwgevoel naar jezelf.
- Wat zou jouw verdriet, gemis of liefde tegen jou willen zeggen?
- Misschien klinkt het boos, zacht, verlangend of juist sterk. Alles is goed.

Bijvoorbeeld:

"Lieve [jouw naam], ik ben je rouw. Ik weet dat ik soms onverwacht opduik en dat je me liever weg zou duwen. Maar ik ben er omdat je zoveel hebt gegeven om degene die je mist. Ik ben niet hier om je pijn te doen, maar om te laten zien hoe diep jouw liefde gaat."

Je hoeft deze brief aan niemand te laten lezen. Dit is alleen voor jou.



Dag 3: Een krachtcollage

"Rouw verandert je, maar wat als die verandering ook iets moois kan brengen?"

Oefening: Maak een collage van je innerlijke kracht

- Pak oude tijdschriften, kranten en/of foto's
- Zoek beelden en woorden die je kracht, troost of richting geven.
- Plak ze op een vel papier of maak een digitaal moodboard.
- Hang het op een plek waar je het vaak ziet.

Reflectie

- Welke beelden trokken je het meest aan?
- Welke woorden spreken je aan?
- Wat vertelt deze collage je over je eigen veerkracht?

Er is geen goed of fout. Alles wat je kiest, is precies wat je nu nodig hebt.



Dag 4: Jouw rouwankers

"Soms voelt rouw alsof je in een storm zit. Maar wat als je een anker had dat je helpt om stevig te blijven?"

Oefening: Vind jouw ankers

- Denk terug aan een moment waarop je je veilig of rustig voelde.
- Was het een plek, een geur, een muziekstuk, een ritueel?
- Schrijf of teken drie dingen die jou helpen gronden als je je verloren voelt.

Voorbeelden

- Een wandeling in het bos
- Een kop thee met een deken
- Een bepaald liedje dat je kracht geeft

Deze ankers kun je bewust inzetten op momenten dat het even moeilijk is.



Dag 5: Jouw rouw als superkracht

"Wat als jouw verlies je iets heeft laten zien over jezelf wat je nooit eerder wist?"

Oefening: De 3 kanten van jouw kracht

- Schrijf 3 dingen op die rouw jou (op een onverwachte manier) heeft geleerd.
- Misschien is het meer geduld, diepere liefde, beter luisteren, of een nieuw perspectief op het leven.
- Dit is jouw unieke rouwkracht.

Voorbeeld:

"Ik heb geleerd dat ik meer kan dragen dan ik dacht."

"Ik voel dingen intenser en dat is juist een kracht."

"Ik weet nu wat echt belangrijk voor me is."

Jouw rouw is een deel van je, maar het definieert je niet. Jij bepaalt hoe je ermee omgaat.



Afsluiting: Jouw rouw, jouw reis

Rouw is niet iets dat 'over' moet zijn. Het verandert, net als jij.

Dit werkboek was een begin - een eerste stap om rouw niet als een last, maar als een deel van jou te omarmen. Een deel dat, hoe pijnlijk ook, ook iets kan brengen: een diepere verbinding met jezelf, een besef van wat echt belangrijk is, en een kracht die je niet had verwacht.

Wat jij voelt, is precies goed zoals het is. En jij mag jouw eigen tempo bepalen.

Zorg goed voor jezelf.

Liefs,

José van Breugel | Rouw- en levensmentor voor vrouwen

www.zondermoetenopblotevoeten.nl



Wil je samen verder op reis?

Je hebt dit werkboek doorlopen en hopelijk voelde het als een zachte, veilige manier om ruimte te maken voor je rouw.

Misschien heb je nieuwe inzichten gekregen. Misschien voelde je voor het eerst in lange tijd wat meer lucht. Of misschien merk je dat je hier niet alleen doorheen wilt gaan.

Rouw hoef je niet alleen te dragen. Ik ben er om je te begeleiden, om samen te kijken naar wat jij nodig hebt, op een manier die bij jou past. Geen zware trajecten of vaste stappenplannen, maar een persoonlijke, intuïtieve aanpak waarbij jij centraal staat.

Hoe ik je kan helpen:

- ✓ 1-op-1 coaching om je rouw om te zetten in kracht
- ✓ Creatieve en energetische methodes om je gevoel de ruimte te geven
- ✓ Persoonlijke begeleiding zonder oordeel, op jouw tempo

Wil je ontdekken wat ik voor je kan betekenen? Ik nodig je graag uit voor een **gratis** kennismakingsgesprek.

App me op: **06 10 80 51 23**