

midlife triggers

wat je emotionele reacties je
proberen te vertellen

een zachte gids om jezelf met meer
compassie te begrijpen

melondust

wat als je triggers niet het probleem zijn?

Er komt een moment in je leven waarop de dingen die je altijd moeiteloos leek te dragen, ineens zwaarder voelen.

Een terloopse opmerking raakt je harder dan je zou verwachten. Je voelt je gefrustreerd, overweldigd of niet verbonden. Je begint te twijfelen aan je relaties, je werk of zelfs aan jezelf.

Deze momenten kunnen onrustig voelen, maar ze betekenen niet dat er iets mis met je is. Vaak zijn het uitnodigingen om even stil te staan en te luisteren.

Een trigger is simpelweg een emotionele reactie die wijst op iets in jou dat gezien, begrepen of geheeld wil worden.

Dit werkboek helpt je om zo'n moment met nieuwsgierigheid te onderzoeken, zonder oordeel.

denk aan een recente situatie die een sterke emotionele reactie bij je opriep.

Wat gebeurde er?

Hoe voelde je je?

Hoe intens was de emotie?
1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

neem even de tijd om stil te staan.

Het verhaal dat ik mezelf meteen vertelde, was...

De emotie onder mijn reactie was...

Wat had ik op dat moment nodig?

kun je je een ander moment in je leven herinneren waarop je deze zelfde emotie voelde?

Welke overtuiging over jezelf zou deze trigger zichtbaar kunnen maken?

- ☐ Ik ben niet goed genoeg.
- ☐ Ik ben niet belangrijk.
- ☐ Ik ben niet veilig.
- ☐ Ik moet het iedereen naar de zin maken.
- ☐ Ik moet perfect zijn.
- ☐ Ik verdien het niet om gelukkig te zijn.
- ☐ Iets anders:

in plaats van jezelf te vragen...

“Waarom reageer ik zo?”

probeer jezelf eens te vragen...

- Wat probeert dit gevoel te beschermen?
- Welk deel van mij wil gezien worden?
- Wat zou ik tegen een goede vriend of vriendin zeggen die zich zo voelt?
- Wat heb ik op dit moment het meest nodig?

Schrijf hieronder je gedachten en inzichten op.

elke trigger is een kans om jezelf iets dieper te leren begrijpen.

Niet elke ongemakkelijke emotie hoeft opgelost te worden. Soms wil ze simpelweg erkend worden.

Hoe meer je jezelf met compassie in plaats van kritiek benadert, hoe meer ruimte er ontstaat voor heling, helderheid en blijvende verandering.

Vandaag kies ik ervoor om mezelf te benaderen met...

je hebt zojuist een belangrijke eerste stap gezet

Door stil te staan bij je emotionele triggers, ben je je bewuster geworden van de patronen, overtuigingen en verborgen delen van jezelf die misschien al jarenlang ongemerkt invloed hebben op je leven.

Bewustwording is waar heling begint, maar daar eindigt je reis niet.

De volgende stap is om op een zachte manier opnieuw verbinding te maken met jezelf, helderheid te krijgen over wat echt belangrijk voor je is en een leven te creëren dat beter past bij wie jij vandaag bent.

Daarom heb ik **de Clarity Reset** ontwikkeld.

Deze begeleide journal is gemaakt voor mensen die zich in de midlife bevinden en voelen dat er meer in hen leeft. De Clarity Reset helpt je om verder te gaan dan alleen het herkennen van je patronen. Met verdiepende schrijfvragen en zachte reflecties breng je meer rust in je hoofd, maak je opnieuw verbinding met je innerlijke wijsheid, ontdek je wat jou werkelijk raakt en zet je kleine, betekenisvolle stappen in de richting van het leven waar je hart naar verlangt.

Dit gaat niet over veranderen wie je bent.

Het gaat erom dat je je herinnert wie je altijd al bent geweest, onder alle verwachtingen, verantwoordelijkheden en overtuigingen die je zo lang met je hebt meegedragen.



En als je behoefte hebt aan meer persoonlijke begeleiding, loop ik graag een stukje met je mee tijdens een één op één healingsessie. Samen onderzoeken we op een zachte manier de emotionele patronen waardoor je je vast kunt voelen, zodat er ruimte ontstaat voor meer rust, helderheid en blijvende verandering.

Dank je wel dat je jezelf dit moment van reflectie hebt gegund.

Onthoud, je triggers zijn geen tegenslagen. Het zijn zachte uitnodigingen om stil te staan, te luisteren en weer thuis te komen bij jezelf.

Liefs,

Emily
melondust
Helpt je de stilte in jezelf te vinden.