

patronen in jezelf

een zachte gids om te herkennen,
te begrijpen en los te laten wat zich
blijft herhalen

melondust

waarom gebeurt dit nu alweer?

Soms brengt het leven ons terug naar eenzelfde soort situatie, niet om ons te straffen, maar om ons iets te laten zien waar we nu klaar voor zijn.

Wanneer dezelfde situatie zich opnieuw voordoet, is het makkelijk om jezelf af te vragen, **“Waarom gebeurt dit nu alweer?”**. Maar terugkerende patronen betekenen niet dat je faalt of dat er iets mis met je is. Ze zijn er ook niet om het leven moeilijker te maken. Het zijn uitnodigingen die je zacht wijzen op iets dat gezien, gevoeld, begrepen en losgelaten wil worden.

Een patroon blijft vaak terugkomen wanneer er nog een overtuiging, wond, energieblokkade of opgeslagen emotionele herinnering is die om jouw aandacht vraagt.

Dit werkboek gaat niet over harder je best doen of verandering forceren. Het gaat erom dat je voldoende vertraagt om te herkennen wat er werkelijk onder de oppervlakte gebeurt.

In dit werkboek onderzoek je:
- wat dit patroon je werkelijk probeert te laten zien
- de energieblokkade die ermee verbonden is
- de overtuiging die het patroon mogelijk in stand houdt
- één concrete, geaarde stap om de cyclus te beginnen doorbreken

Neem de tijd terwijl je door deze pagina’s gaat, er is geen haast. Laat dit vooral een zacht en eerlijk gesprek met jezelf zijn.

herken het patroon

Voordat je een patroon kunt veranderen, helpt het om het eerst helder te herkennen.

Soms blijven we gericht op wat er aan de buitenkant gebeurt, de situatie, de persoon, het gesprek, de teleurstelling, de trigger. Maar diepere healing begint wanneer je jezelf zacht vraagt,

“Welk thema blijft zich hier herhalen?”

Reflectievraag

welke situatie, emotie of ervaring lijkt steeds opnieuw terug te komen in jouw leven?

Schrijf hieronder over het patroon.

Ga iets dieper

op welk gebied in je leven komt dit patroon het vaakst terug?

- ☐ Relaties
- ☐ Werk
- ☐ Familie
- ☐ Eigenwaarde
- ☐ Grenzen
- ☐ Vertrouwen
- ☐ Jezelf laten zien
- ☐ Rust
- ☐ Ontvangen
- ☐ Anders:

Zachte reflectie

hoe voel jij je meestal wanneer dit patroon zich voordoet?

kijk onder de oppervlakte

Een patroon gaat vaak over iets diepers dan wat je aan de buitenkant ziet. Het kan zich laten zien als afwijzing, conflict, overdenken, pleasen, emotionele uitputting of je niet gezien voelen. Maar daaronder ligt vaak een diepere uitnodiging.

Dit is het moment waarop je even voorbij het verhaal kijkt en luistert naar de les die erin verborgen kan liggen.

Reflectievraag

als dit patroon een boodschap voor jou had, wat zou het je dan proberen te laten zien?

Maak de volgende zinnen af:

dit patroon nodigt mij misschien uit om te zien dat...

wat probeert dit patroon je werkelijk te laten zien?

wat ik meestal denk dat dit betekent is...

maar wat het mij misschien werkelijk probeert te laten zien is...

Sta even stil en adem
Leg een hand op je hart en vraag jezelf:

welke waarheid ben ik nu klaar om te zien, die ik eerder misschien nog niet volledig kon zien?

Schrijf op wat er bij je opkomt.

welke energie ligt hieronder?

Patronen blijven soms terugkomen wanneer energie nog niet volledig is verwerkt of losgelaten. Soms laat dit zich zien als angst. Soms als schuldgevoel, verdriet, schaamte, jezelf verlaten of een diepe behoefte om je veilig te voelen.

Er is niets mis met je omdat je dit bij je draagt. Je systeem probeert je misschien nog te beschermen op een manier die ooit nodig was.

Reflectievraag

welke energie voel ik onder dit patroon?

Misschien herken je:

- ☐ Angst
- ☐ Verdriet
- ☐ Druk
- ☐ Wantrouwen
- ☐ Boosheid
- ☐ Schaamte
- ☐ Onwaardigheid
- ☐ Verwarring
- ☐ Overweldigend
- ☐ Een ander gevoel:

Journalvraag

wanneer dit patroon zich voordoet, wat voel ik dan in mijn lichaam?

waar probeert dit deel van mij mij misschien tegen te beschermen?

Zachte herinnering

de energieblokkade is niet je vijand. vaak is het een jonger of beschermend deel van jou dat vraagt om met compassie gehoord te worden.

welke overtuiging houdt dit in stand?

Achter veel terugkerende patronen ligt een overtuiging die stilletjes invloed heeft op hoe je reageert, kiest, ontvangt of jezelf beschermt. Deze overtuigingen zijn vaak oud. Ze kunnen voortkomen uit eerdere ervaringen, pijnlijke momenten, familiepatronen of dingen die je hebt geleerd toen je vooral probeerde je veilig te voelen.

Reflectievraag

welke overtuiging draag ik misschien bij me die dit patroon in stand houdt?

Misschien herken je iets als:

- ☐ Ik ben niet goed genoeg
- ☐ Ik moet mezelf bewijzen
- ☐ Het is niet veilig om mezelf volledig te laten zien
- ☐ Ik moet iedereen tevreden houden
- ☐ Ik kan mezelf niet vertrouwen
- ☐ Ik moet meer doen om waardevol te zijn
- ☐ Als ik rust neem, raak ik achterop
- ☐ Liefde moet verdiend worden
- ☐ Anders:

Journalvraag

de overtuiging die ik misschien nog bij me draag is...

waar denk ik dat deze overtuiging is ontstaan?

hoe heeft deze overtuiging mijn keuzes, reacties of relaties beïnvloed?

kies een nieuwe weg vooruit

Bewustwording is krachtig. Maar healing verdiept wanneer bewustwording wordt gevolgd door één kleine, concrete stap. Die hoeft niet groots te zijn. Het hoeft niet perfect. Het hoeft alleen eerlijk te zijn.

Een nieuw patroon begint wanneer jij anders reageert, zelfs op de kleinste manier.

Reflectievraag

wat zou een meer geheelde versie van mij in deze situatie kiezen?

Journalvraag

welke concrete stap kan ik zetten om deze cyclus te beginnen doorbreken?

Voorbeelden:

- ☐ Even pauzeren voordat ik reageer
- ☐ Nee zeggen zonder mezelf uitgebreid uit te leggen
- ☐ Om steun vragen
- ☐ Mezelf kiezen zonder schuldgevoel
- ☐ Mijn waarheid zachtjes uitspreken
- ☐ Rust nemen in plaats van blijven doorgaan
- ☐ Eerst journalen voordat ik reageer
- ☐ Stoppen met najagen wat niet meer bij mij past

doorbreek de cyclus met een concrete stap

mijn concrete stap is:

Mijn intentie

de nieuwe reactie die ik wil oefenen is...

een moment om te integreren

Haal rustig adem en sta even stil bij wat er voor jou naar boven is gekomen.

Maak de volgende zinnen af

het patroon dat ik klaar ben om los te laten is...

wat het mij heeft proberen te leren is...

de overtuiging die ik kies los te laten is...

de nieuwe energie die ik wil belichamen is...

de volgende stap die ik bereid ben te zetten is...



vervolg je reis

Sommige patronen blijven terugkomen omdat er nog iets gezien wil worden. Niet om je tegen te houden, maar om je bewust te maken van wat je misschien al langer voelt.

Alleen al het herkennen van een patroon kan iets in beweging zetten. Je hoeft niet meteen te weten hoe je het moet oplossen. Soms is het genoeg om stil te staan, te voelen en eerlijk te kijken naar wat er in jou gebeurt.

Als dit werkboek iets bij je heeft losgemaakt, blijf daar dan nog even bij. Dan is **The Clarity Reset**. 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.

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.

Liefs,

Emily
melondust
Helpt je de stilte in jezelf te vinden.