



EEN LIEFDEVOLLE REIS
TERUG NAAR WIE JIJ IN ESSENTIE BENT.



Een stapje terug naar jezelf



Een liefdevolle reis terug
naar wie jij in essentie bent.



Care4Holistic



HOLISTISCHE BEGELEIDING
VOOR LICHAAM, HOOFD EN HART

Thuis komen bij jezelf



Je hebt een reis gemaakt. Geen snelle route, maar een pad van bewustwording, kleine keuzes en liefdevolle aandacht.

Je hebt ontdekt dat zelfzorg geen extraatje is, maar de basis van wie je bent.

Je hoeft niet perfect te zijn.

Je hoeft alleen maar te kiezen voor jezelf.

Elke stap die je zet, hoe klein ook, brengt je dichterbij een leven dat klopt met wie jij werkelijk bent.

Een leven waarin jij belangrijk bent.

Een leven waarin je niet langer overleeft, maar écht leeft.



Wat je hebt ontdekt



Je bent niet alleen

Veel mensen voelen hetzelfde.
Wat jij voelt, is oké en herkenbaar.



Jij mag belangrijk zijn

Je hebt geleerd dat jouw behoeften er mogen zijn. Dat zorgen voor jezelf geen egoïsme is, maar liefde.



Kleine keuzes, groot verschil

Elke kleine keuze voor jezelf is een investering in jouw energie, welzijn en geluk.



Zacht is krachtig

Je hoeft niet harder, sterker of anders te worden.
Zachtheid en mildheid zijn jouw kracht.



Zelfzorg is een levensstijl

Het gaat niet om een eindpunt, maar om elke dag opnieuw kiezen voor jezelf.



Jij bent het waard.

Van alles wat je doet, is goed zorgen voor jezelf het belangrijkste.

Niet nadat alles af is, maar juist zodat alles weer mag stromen.

Blijf bij jezelf. Blijf kiezen voor jezelf.

Je bent het waard. Altijd.



*Dankjewel dat je deze reis met mij bent aangegaan.
Ik hoop dat dit e-book je inspireert, ondersteunt en herinnert aan wie jij bent en wat jij verdient.*



Wat je hebt ontdekt



Elke stap die je zet, hoe klein ook,
brengt je dichterbij een leven dat klopt met wie jij werkelijk bent.
Een leven waarin jij belangrijk bent.
Een leven waarin je niet langer overleeft, maar écht leeft.



Je bent niet alleen

Veel mensen voelen hetzelfde.
Wat jij voelt, is oké en herkenbaar.



Jij mag belangrijk zijn

Je hebt geleerd dat jouw behoeften er mogen zijn.
Dat zorgen voor jezelf geen egoïsme is, maar liefde.



Kleine keuzes, groot verschil

Elke kleine keuze voor jezelf is een investering
in jouw energie, welzijn en geluk.



Zacht is krachtig

Je hoeft niet harder, sterker of anders te worden.
Zachtheid en mildheid zijn jouw kracht.



Zelfzorg is een levensstijl

Het gaat niet om een eindpunt,
maar om elke dag opnieuw kiezen voor jezelf.



De weg terug naar jezelf begint
met luisteren naar wat jij nodig hebt.



Waarom terug naar jezelf?



In de drukte van alledag is het zo makkelijk om jezelf uit het oog te verliezen. Je leeft op de automatische piloot, terwijl je lichaam en hart fluisteren om aandacht, rust en liefde.

Terug naar jezelf is geen luxe. Het is een thuiskomst. Een keuze om weer te leven in verbinding met wie jij in essentie bent.



Het brengt rust

Wanneer je weer luistert naar jezelf, ervaar je meer innerlijke rust en kalmte.



Het versterkt je energie

Door te doen wat bij jou past, stroomt je energie weer op een natuurlijke manier.



Het verdiept je verbinding

Je leert jezelf beter kennen en begrijpt wat jij echt nodig hebt om gelukkig te zijn.



Het maakt je veerkrachtiger

Met een stevige basis in jezelf kun je beter omgaan met de uitdagingen van het leven.



Jij bent het waard.

Van alles wat je doet, is goed zorgen voor jezelf het belangrijkste. Niet nadat alles af is, maar juist zodat alles weer mag stromen.

Blijf bij jezelf. Blijf kiezen voor jezelf. Je bent het waard. Altijd.

"De antwoorden die je zoekt, liggen vaak niet buiten jezelf. Ze ontstaan wanneer je weer leert luisteren naar wie je in essentie bent."



Hoe klein ook, jij mag kiezen voor jezelf



Zelfzorg hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn. Het zit in de kleine momenten van aandacht, de keuzes die jij maakt en de liefde die je aan jezelf geeft.

Elke kleine stap telt.

Elke bewuste keuze brengt je dichterbij wie jij in essentie bent.



Begin bij bewustwording

Merk op hoe het écht met je gaat. Zonder oordeel, gewoon met aandacht.



Luister naar je behoeften

Wat heb jij op dit moment nodig? Fysiek, emotioneel en mentaal.



Stel grenzen

Jij mag kiezen wat goed voelt voor jou. Grenzen aangeven is zelfliefde.



Maak tijd voor wat jou voedt

Dat wat je energie geeft, je blij maakt en jou laat stralen.



Wees lief voor jezelf

Niet alleen als het goed gaat, maar juist ook op de moeilijke momenten.



Jij bent het waard.

Van alles wat je doet, is goed zorgen voor jezelf het belangrijkste. Niet nadat alles af is, maar juist zodat alles weer mag stromen.

*Blijf bij jezelf. Blijf kiezen voor jezelf.
Je bent het waard. Altijd. *



Zelfliefde is niet egoïstisch.
Het is de basis voor alles wat je geeft en ontvangt.



Zachte herinnering voor onderweg



Je hoeft het niet allemaal alleen te doen.
Het is oké om te vertragen.
Het is oké om te voelen.
Het is oké om voor jezelf te kiezen.

Elke dag is een nieuwe kans
om dichterbij jezelf te komen.
In kleine stappen, met liefde.



Vertrouw op jezelf

Je weet diep vanbinnen wat goed is voor jou.
Leer opnieuw luisteren naar die innerlijke wijsheid.



Wees mild voor jezelf

Je doet je best met wat je weet en kunt.
Dat is goed genoeg.



Kies wat voedt

Omring jezelf met mensen, plekken en dingen
die je energie geven en je laten stralen.



Laat los wat niet meer past

Je hoeft niet alles mee te dragen.
Gun jezelf ruimte.



Vier de kleine stappen

Elke kleine stap telt.
Ze brengen je verder dan je denkt.



Jij bent het waard.

Van alles wat je doet, is goed zorgen
voor jezelf het belangrijkste.
Niet nadat alles af is,
maar juist zodat alles weer mag stromen.

*Blijf bij jezelf. Blijf kiezen voor jezelf.
Je bent het waard. Altijd.*



Zelfliefde is een keuze die je elke dag opnieuw
mag maken. Voor jezelf.

Maak ruimte voor wat jij nodig hebt



Wanneer je stilstaat en luistert naar jezelf, ontdek je wat je werkelijk nodig hebt. Niet meer gebaseerd op wat anderen verwachten, maar op wat passend is voor jou.

Neem de tijd om te voelen, te dromen en te kiezen. Jij mag jouw leven vormgeven op een manier die goed voelt voor jou.



Reflecteer & schrijf

Gun jezelf een moment van rust en schrijf vanuit je hart.

♥ Wat geeft mij op dit moment energie?

♥ Wat kost mij op dit moment energie?

♥ Wat zou ik graag meer willen in mijn leven?

♥ Wat mag ik loslaten om dichterbij mezelf te komen?



Jij bent het waard.

Niet morgen. Niet als alles perfect is. Maar vandaag. Precies zoals je nu bent. Je bent het waard om te kiezen voor rust. Voor liefde. Voor jezelf. ♥



ZELFZORG TIP

Plan elke dag een klein momentje voor jezelf in.
Een kop thee in stilte.
Een wandeling in de natuur.
Een paar diepe ademhalingen.
Kleine momenten maken een groot verschil.



Jij bent jouw mooiste keuze.



Jouw waarden

jouw kompas



Jouw waarden zijn de basis van wie jij bent en hoe jij wilt leven.

Ze geven richting, maken keuzes makkelijker en zorgen ervoor dat je leeft in lijn met jezelf.

Neem de tijd om stil te staan bij wat voor jou écht belangrijk is.



Ontdek jouw waarden

Welke waarden zijn voor jou het belangrijkste? Kies er 3 tot 5 uit de lijst hieronder, of schrijf je eigen waarden op.

- | | |
|----------------|---------------------|
| ♥ Liefde | ♥ Avontuur |
| ♥ Vrijheid | ♥ Balans |
| ♥ Gezondheid | ♥ Zelfliefde |
| ♥ Groei | ♥ Familie |
| ♥ Verbinding | ♥ Vriendelijkheid |
| ♥ Creativiteit | ♥ Authenticiteit |
| ♥ Rust | ♥ Inspiratie |
| ♥ Eerlijkheid | ♥ Betekenis |
| ♥ Dankbaarheid | ♥ Anders, namelijk: |

♥ Mijn top 3-5 waarden zijn:

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____



Jij bent het waard.

Wanneer je leeft vanuit jouw waarden, maak je keuzes die goed voelen én kloppen voor wie jij bent.

Dat geeft rust, richting en voldoening. ♥


"Wanneer je leeft in lijn met wie je bent, voelt het leven lichter, echter en mooier.



Zelfliefde

begint bij jou 

Je kunt pas echt goed voor een ander zorgen,
als je goed voor jezelf zorgt.
Zelfliefde is geen egoïsme.
Het is de basis van alles wat je geeft en ontvangt.

Door van jezelf te houden,
leer je betere keuzes maken.
Je straalt meer rust uit en je trekt aan
wat écht bij je past. 




Zelfliefde oefening

Kijk in de spiegel en zeg tegen jezelf:


"Ik ben genoeg, precies zoals ik ben."

Herhaal dit elke dag.

Je woorden hebben meer kracht
dan je denkt. 





Schrijf het van je af

 Wat vind ik mooi aan mezelf?


 Waar ben ik trots op?

 Wat wil ik mezelf vaker geven?







Zelfliefde
is de mooiste liefde
die er is.


Jij bent het waard.

Je hoeft niets te bewijzen.
Je mag er zijn, gewoon omdat je bent wie je bent.
Je bent waardevol. Altijd.

Blijf lief voor jezelf. 

Dagelijkse reminder

-  Ik kies vandaag voor mezelf.
-  Ik mag rust nemen.
-  Ik doe genoeg.
-  Ik ben liefde waard.
-  Ik ben precies goed zoals ik ben.




Zelfliefde is geen bestemming, het is een dagelijkse keuze.

Loslaten

wat je niet meer dient



Om ruimte te maken voor wat je écht wilt, mag je loslaten wat je niet meer nodig hebt. Oude patronen, verwachtingen of overtuigingen die je klein houden.

Loslaten is geen afscheid met verdriet, maar een keuze voor vrijheid en groei. Je maakt ruimte voor jou.



Wat mag ik loslaten?

Schrijf hieronder op wat je niet meer wilt meenemen op jouw reis terug naar jezelf.



Ritueel voor loslaten

Schrijf het op, spreek het uit of verbrand het (veilig). Laat het symbolisch los en voel hoe de ruimte zich opent voor iets nieuws.

.....

.....

.....

Als je loslaat,
ontstaat er ruimte.
En in die ruimte
ontstaat er magie.



Jij bent het waard.

Je mag kiezen voor lichtheid.
Je mag kiezen voor vrede.
Je mag kiezen voor jezelf.
Je verdient het. *Altijd.*

Zelfzorg tip

Doe vandaag iets kleins wat goed voelt voor je lichaam én je hart. Een warm bad, een wandeling, een boek, een moment in stilte. Jij mag opladen.

Loslaten is lief zijn voor jezelf.



Innerlijke rust

begint met kleine momenten



Rust is niet hetzelfde als niets doen.
Rust is thuiskomen bij jezelf.
Een moment nemen om te ademen,
te voelen en te luisteren naar wat jij nodig hebt.

Je hoeft niet alles los te laten.
Alleen even genoeg,
om weer te kunnen voelen wat écht belangrijk is.



Mindful momenten

Kies één of meer momenten op de dag om even helemaal bij jezelf te zijn.
Hoe ga jij vandaag een moment voor jezelf creëren?

- 's Ochtends rustig opstarten
- Een wandeling in de natuur
- Bewust ademhalen
- Journaling of schrijven
- Een warm bad of douche
- Meditatie of ontspanning
- Muziek luisteren
- Lezen
- Creatief bezig zijn
- Gewoon even niets



Wat geeft mij rust?

Schrijf hier op wat jou helpt om tot rust te komen.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Rust is niet de afwezigheid van drukte,
maar de aanwezigheid van jou.



Ademruimte

Neem een moment voor jezelf en probeer deze eenvoudige ademhalingsoefening.

- Adem in door je neus tellen tot 4.
- Houd je adem vast tellen tot 4.
- Adem uit door je mond tellen tot 6.
- Herhaal dit 3 tot 5 keer en voel hoe je lichaam ontspant.

Je hoeft niets te veranderen.
Alleen maar te voelen dat je er mag zijn.



Jij bent het waard.

Rust nemen is geen luxe.
Het is een liefdevolle keuze voor jezelf.
Je bent belangrijk. Ook jouw ontspanning.
Je verdient het. Altijd.

Zelfzorg reminder

- Ik pauzeer wanneer ik dat nodig heb.
- Ik luister naar mijn lichaam en gevoelens.
- Ik geef mezelf toestemming om te ontspannen.
- Ik ben vriendelijk voor mezelf.
- Ik kies ervoor om goed voor mezelf te zorgen.



Een moment voor jezelf is een investering in je geluk.



Vertrouw op jouw eigen kompas



Misschien heb je jarenlang gezocht naar antwoorden buiten jezelf.

Bij anderen.

In verwachtingen.

In wat je dacht dat hoorde.

Maar steeds opnieuw brengt het leven je terug naar dezelfde plek:

Jezelf. 

Jouw lichaam voelt.


Jouw hart weet.

Jouw intuïtie fluistert.

Niet altijd luid.

Niet altijd duidelijk.

Maar wanneer je vertraagt en luistert,

ontdek je dat de antwoorden vaak al aanwezig zijn. 



Signalen van jouw innerlijke kompas



Iets geeft energie in plaats van dat het energie kost.



Je voelt rust, ook als iets spannend is.



Je voelt ruimte in plaats van druk.



Je merkt dat je dichter bij jezelf blijft.



Je hoeft jezelf niet te overtuigen.



Reflectie



Wanneer voelde ik mij voor het laatst volledig mezelf?

.....
.....



Waarin mag ik meer op mezelf vertrouwen?

.....
.....



Welke keuze voelt op dit moment het meest kloppend?

.....
.....




*“Je hoeft niet alle antwoorden te kennen.
Alleen de volgende stap die klopt voor jou.”*



Dankbaarheid

en bewust aanwezig zijn 

Dankbaarheid verandert niet wat er gebeurt, maar wel hoe je het beleeft. Het helpt je om te zien wat er wél is, in plaats van wat er ontbreekt.


Door stil te staan bij de kleine dingen, train je je aandacht voor het goede. Zo groei je van binnenuit in rust, vreugde en verbinding. 





Dankbaarheid oefening

Schrijf dagelijks 3 dingen op waar je dankbaar voor bent. Het mogen kleine dingen zijn. Juist die maken het leven waardevol.

1 Datum:

 _____

 _____

 _____


2 Datum:


 _____


 _____

 _____

3 Datum:

 _____






 _____

 _____

Bewust aanwezig

Probeer vandaag eens volledig aanwezig te zijn in een alledaags moment. Zonder haast. Zonder afleiding. Alleen jij en het nu.

Voorbeelden:

-  Een kop thee drinken en echt proeven.
-  Voelen hoe de wind op je huid is.
-  Een paar minuten lezen en genieten.
-  Bewust lachen of iemand een compliment geven.
-  Genieten van de stilte om je heen.





Dankbaarheid is een keuze,
en elke keuze voor dankbaarheid
brengt je dichterbij geluk.




Leven vanuit zachtheid

Zachtheid is geen zwakte.
Zachtheid is de kracht om vriendelijk te blijven,
ook als het leven niet meewerkt.
Het is kiezen voor begrip in plaats van oordeel.
Voor geduld in plaats van haast.
En voor liefde, ook op de dagen
dat het even niet lukt.

Wanneer je leeft vanuit zachtheid,
wordt het leven lichter.
Niet omdat alles perfect is,
maar omdat jij goed bent voor jezelf. 



Wat is zachtheid voor mij?

Schrijf op wat leven vanuit zachtheid
voor jou betekent.



Reflectie



Wanneer ben ik de laatste tijd streng voor mezelf geweest?



Hoe kan ik de komende tijd meer zachtheid oefenen?



Wat heeft mijn hart op dit moment nodig?



Voorbeelden van zachtheid



Lief zijn voor jezelf, ook als je iets niet perfect doet.



Naar je lichaam luisteren en rust nemen wanneer
je die nodig hebt.



Kleine momenten creëren die je blij en ontspannen
maken.




Grenzen stellen zonder schuldgevoel.



Genieten van de eenvoudige dingen in het leven.



Zachte reminder

Je hoeft het niet allemaal tegelijk te veranderen.
Kies vandaag één klein moment
om lief te zijn voor jezelf.
Dat is genoeg. 



*“Zachtheid is de taal van je hart,
en de weg naar innerlijke rust.”*



Jouw belofte aan jezelf

Je hebt de afgelopen pagina's gebruikt om stil te staan, te voelen en te ontdekken wat écht belangrijk voor je is. Nu is het tijd om een liefdevolle belofte aan jezelf te maken. Een belofte die je herinnert aan wie je bent, en aan hoe je voor jezelf wilt leven.

Schrijf vanuit je hart. Er is geen goed of fout.
Dit is jouw moment. 



Ik beloof mezelf...

Wat beloof ik mezelf vanaf vandaag?

.....
.....
.....



Ik kies voor...

Waar kies ik voor in mijn leven?

.....
.....
.....



Ik laat los...

Wat laat ik los, zodat ik lichter verder kan?

.....
.....
.....



Ik nodig uit...

Wat nodig ik meer uit in mijn leven?

.....
.....
.....

Herinnering



Je bent genoeg.
Je doet genoeg.
Je mag zijn wie je bent.
Jij bent waardevol,
precies zoals je bent.



Mijn liefdevolle belofte

Schrijf hieronder jouw persoonlijke belofte aan jezelf.
Lees deze regelmatig terug en herinner jezelf aan wat jij belangrijk vindt.

.....
.....
.....

Datum: _____

Handtekening: _____



"De mooiste belofte die je kunt maken, is die aan jezelf." 

Thuiskomen bij jezelf

Wat een reis heb je gemaakt.
Niet naar een verre bestemming,
maar naar de plek die altijd al in jou was.
Naar jouw binnenwereld.
Naar wie jij in wezen bent.

Je hebt stilgestaan.
Gekozen voor zachtheid.
Losgelaten wat je niet meer diende.
En stap voor stap, steeds dichterbij jezelf gekomen.

Onthoud: thuiskomen bij jezelf is geen eindpunt,
maar een manier van leven.
Een keuze, elke dag opnieuw.
En jij bent het waard. 















Wat neem ik mee uit deze reis?

Schrijf op wat voor jou de belangrijkste inzichten
of lessen zijn die je wilt blijven herinneren.

.....
.....
.....
.....

Mijn groei in het kort

Kijk terug op jouw reis en vul in.

-  Ik heb mezelf beter leren kennen. 
-  Ik heb keuzes gemaakt die bij mij passen. 
-  Ik heb losgelaten wat me niet meer diende. 
-  Ik leef bewuster en met meer zachtheid. 
-  Ik vertrouw meer op mezelf en mijn intuïtie. 
-  Ik kies voor mezelf, zonder schuldgevoel. 



Trots op jou

Sta even stil bij alles wat je hebt gedaan.
Niet om perfect te zijn,
maar om trouw te blijven aan jezelf.

*Wees trots op de stappen die je hebt gezet.
Ze tellen. Ze doen ertoe. Ze zijn van jou.*



Mijn intentie voor de toekomst

Wat wil ik mijn hart beloven voor de komende tijd?
Mijn intentie is...

.....
.....
.....

Datum: _____ 



*Je bent jouw mooiste project.
Blijf kiezen voor jezelf,
de rest mag komen en gaan.*



Dankwoord

van mij voor jou 

Wat bijzonder dat je deze reis met jezelf bent aangegaan.
Dat je de tijd en ruimte hebt genomen om stil te staan,
te voelen, te ontdekken en te groeien.
Niet altijd makkelijk, maar o zo waardevol.

Elke pagina die je hebt gelezen, elke oefening die je hebt gedaan,
is een stap dichterbij jou.
Dichter bij wie je werkelijk bent.
Dichter bij het leven dat bij jou past.


Onthoud: dit is geen eindpunt.
Dit is het begin van een leven waarin jij jezelf kiest.
Steeds opnieuw.
Met liefde, zachtheid en vertrouwen.

Ik ben dankbaar dat ik een stukje
van jouw pad met je mee mocht lopen.
Blijf luisteren naar jezelf.
Je hebt alle wijsheid al in je.

Je bent genoeg. Je doet genoeg. Je mag er zijn. 


Een laatste herinnering

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen.
Kleine keuzes maken een groot verschil.
Blijf lief voor jezelf.
Vier je stappen, hoe klein ook.
En weet: je bent nooit alleen.

*Blijf terugkomen naar jezelf.
Dat is waar jouw kracht ligt.* 

Dank je wel

voor je vertrouwen,
je openheid en je
mooie energie.

“ De reis terug naar jezelf
is de mooiste reis
die er bestaat. 

Blijf geïnspireerd

Ik hoop dat dit e-book je ondersteunt op jouw weg naar een
lichter, zachter en meer vervuld leven.
Blijf jezelf vooden met liefde, rust en mooie momenten.

Je verdient het.

Ik loop graag een stukje met je mee

Jij hoeft het niet alleen te doen 

Soms is het fijn om iemand naast je te hebben die met liefde, aandacht en zonder oordeel naar je luistert. Die je helpt om weer contact te maken met jezelf, je energie te herstellen en keuzes te maken die echt bij jou passen.

Met een holistisch consult kijken we samen naar jou als geheel: lichaam, geest en ziel.

Zodat jij weer in balans kunt zijn en stralen. 

Wat ik voor je kan betekenen



Holistisch consult

We brengen samen in kaart waar jouw blokkades, klachten of onrust vandaan komen en wat jij nodig hebt om weer in balans te komen.



Reiki & energetische balans

Zachte, helende energie die helpt om spanning los te laten en je energie weer te laten stromen.



Natuurlijke ondersteuning

Advies op maat met kruiden, voeding en leefstijl die passen bij jouw lichaam en behoeften.



Persoonlijke begeleiding


Een liefdevolle stok achter de deur om jouw doelen te bereiken en dicht bij jezelf te blijven.



Klaar om de volgende stap te zetten?

Gun jezelf de tijd, aandacht en liefde die je verdient. Samen kijken we naar wat jouw volgende stap mag zijn op jouw unieke pad.

Wat kun je verwachten?

- Een warme, veilige en vertrouwde plek
 - Persoonlijke aandacht voor jou
 - Praktische en liefdevolle inzichten
 - Begeleiding die bij jou past
 - Ruimte om te groeien en te helen
- 

Je bent van harte welkom. 



Ik kijk ernaar uit om je te ontmoeten!



Telefoon / WhatsApp
06 48 65 28 27



E-mail
Info@care4holistic.com



Website
www.care4holistic.com



Locatie
Meeden

CARE4HOLISTIC

ZORG VOOR JOUW
LICHAAM, GEEST & ZIEL



Jij bent de belangrijkste persoon in jouw leven.

Kies voor jezelf. Je bent het waard. 

