



Pak in 3 stappen de regie terug



Het e-book voor vrouwen die
na ziekte of andere zware periode
hun comeback willen maken

Zita Schwab

A photograph of a desk with a laptop, a plant, and books. The desk is light-colored wood. On the left, a person's hand is visible, resting on the desk. In the center, there is a stack of books, a small framed picture, and a vase with a plant. On the right, there is a small potted plant. The background is a plain white wall.

Inleiding

Hey mooie vrouw,

Misschien herken je dit...

Je ligt 's avonds in bed, uitgeput. Je hebt alweer een volle dag achter de rug: gezin, werk, misschien ook nog zorgen voor je moeder of afspraken die je niet wilde afzeggen. En terwijl je eigenlijk snakt naar rust, heb je tóch weer "ja" gezegd tegen dat ene verzoek. Omdat je niemand teleur wilt stellen. Omdat je vindt dat je het zelf moet kunnen. Maar diep vanbinnen voel je: dit houd ik niet vol.

Je wilt er zijn voor je gezin, je werk en je familie, maar je wilt ook weer jezelf terugvinden. Energie, rust en plezier in de kleine dingen. Misschien denk je weleens: "Waar ben ik eigenlijk gebleven?"

Weet je wat belangrijk is om te onthouden? Jij hoeft het niet allemaal alleen te dragen. Je mag grenzen stellen. Je mag kiezen voor jezelf, zonder schuldgevoel.

Dat is precies waar dit e-book je bij gaat helpen. Niet met ingewikkelde theorieën, maar met simpele inzichten en praktische stappen. Zodat jij, stap voor stap, je eigen kracht terugvindt.

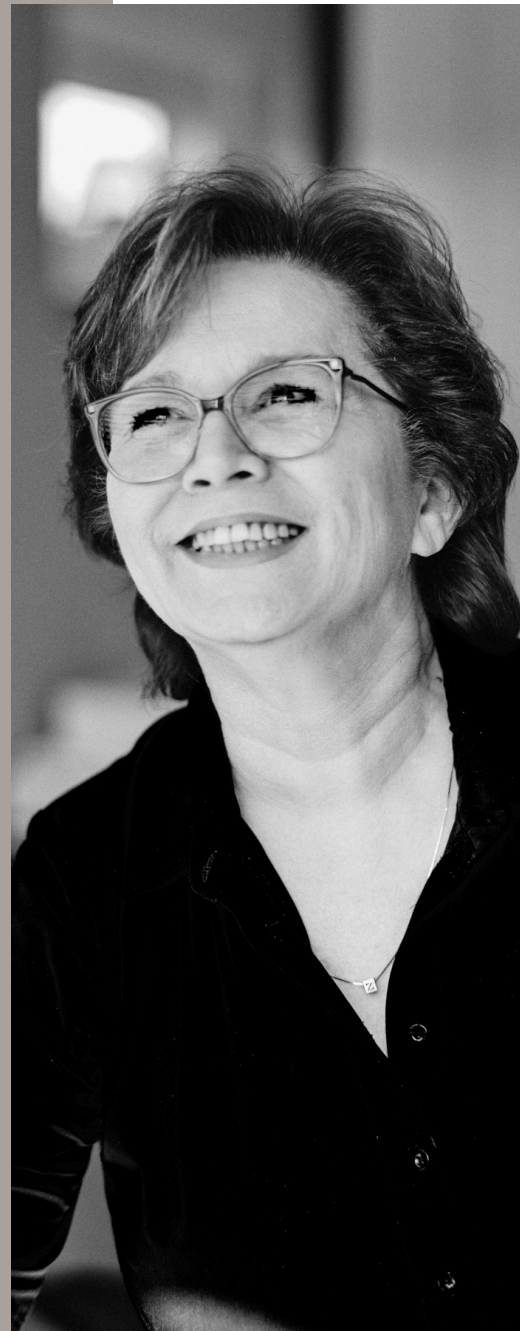
In dit e-book ontdek je

- wat assertiviteit écht is (en waarom het niets met egoïsme te maken heeft)
- waarom grenzen stellen van levensbelang is voor jouw herstel en energie
- hoe je met kleine stappen weer rust en regie terugkrijgt
- praktische oefeningen die je direct kunt toepassen
- de formule van assertiviteit

Dit is jouw eerste stap naar een comeback waarin jij niet “de oude” wordt, maar veel meer een sterkere versie van jezelf, met meer rust, energie en (zelf)vertrouwen.

Heel veel succes!

Zita Schwarab



Wat is assertiviteit (ècht)?

Het doel van assertiviteit is het uitspreken van jouw waarheid.

Sommige mensen associeren assertiviteit met ongezelligheid of gedoe, maar eigenlijk draait het om iets eenvoudigs: trouw blijven aan jezelf.

Het betekent dat je opkomt voor wat jij voelt en nodig hebt – zónder de ander pijn te doen of af te wijzen. Het is de balans tussen steeds maar pleasen (en jezelf verliezen) en hard en bot je zin doordrukken (waarbij je de ander kwijtraakt).

Assertief zijn is dat kleine, maar krachtige moment waarop jij zegt:

“Dit heb ik nodig.”

“Tot hier en niet verder.”

“Vandaag kies ik voor rust.”

En dat klinkt misschien simpel, maar als je herstellende bent van ziekte of een periode van stress, is het vaak het moeilijkste wat er is. Je lichaam geeft signalen, en je hoofd zegt: “Kom op, niet zeuren, gewoon doorgaan.”

De kunst van assertiviteit is dat je **jouw waarheid** leert zeggen, zonder jezelf klein te maken. Het betekent **je behoeften en grenzen duidelijk maken**, op een respectvolle manier.

Stel je eens voor... dat je met vertrouwen “nee” kunt zeggen, zonder schuldgevoel. Dat je met rust in je stem zegt wat jij nodig hebt. Hoeveel energie zou dat jou teruggeven? Wat wordt er dan allemaal mogelijk?

In dit e-book laat ik je **stap voor stap** zien hoe jij dit kunt leren. Niet om harder te worden, maar juist om **zachter** te zijn – **voor jezelf**.

De risico's van geén grenzen stellen

Stel je voor ...

Je begint de dag met goede intenties: 'Vandaag ga ik beter voor mezelf zorgen'. Maar al snel stroomt je inbox vol, vraagt je partner hulp, bellen de kinderen, wil je je zus ondersteunen. Je zegt ja, telkens weer. En tegen de tijd dat de avond valt, voel je je helemaal leeg — alweer.

Wanneer je geen grenzen stelt, geef je iets of iemand voorrang boven jezelf. Dat kan even werken, maar uiteindelijk put het je uit – lichamelijk, emotioneel én mentaal.

Risico's die op de loer liggen:

Uitputting, zwakkere weerstand en kans op terugval.

Prikkelbaarheid en spanningen in je gezin.

Schuldgevoel en leegte: je zegt ja tegen anderen, maar nee tegen jezelf.

Verlies van identiteit: "Wie ben ik nog buiten al deze rollen?"

Angst: "Kom ik hier ooit nog bovenop?"



Grenzen zijn geen luxe. Grenzen bevorderen je gezondheid. Als je ze negeert, betaal je later de prijs.

Mini-oefening:

Schrijf één situatie op waarin jij gisteren eigenlijk "nee" wilde zeggen, maar toch "ja" zei.

Hoe voelde je je daarna?

Wat zou er gebeurd zijn als je tóch "nee" had gezegd?



Waarom grenzen stellen cruciaal is als je werkt aan je herstel

- Je lichaam geeft signalen over je grenzen.
- Als je deze signalen negeert, vertraagt het je herstel.
- Als je je bewust wordt van je grenzen en deze naar anderen kan communiceren dan krijg je energie terug en kan je weer aanwezig zijn in je rollen zoals echtgenote, moeder, oma, werknemer.

"The body achieves, what the mind believes!"

-Napoleon Hill

Grenzen verleggen vs. grenzen bewaken

Tijdens herstel is het verleidelijk om vooruit te willen – te snel te gaan. Daarom is het belangrijk om het verschil te weten:

Grenzen bewaken = zorgen dat je niet over je energiegrens gaat.

Grenzen verleggen = stapjes verder gaan, maar met aandacht voor de signalen van je lijf.

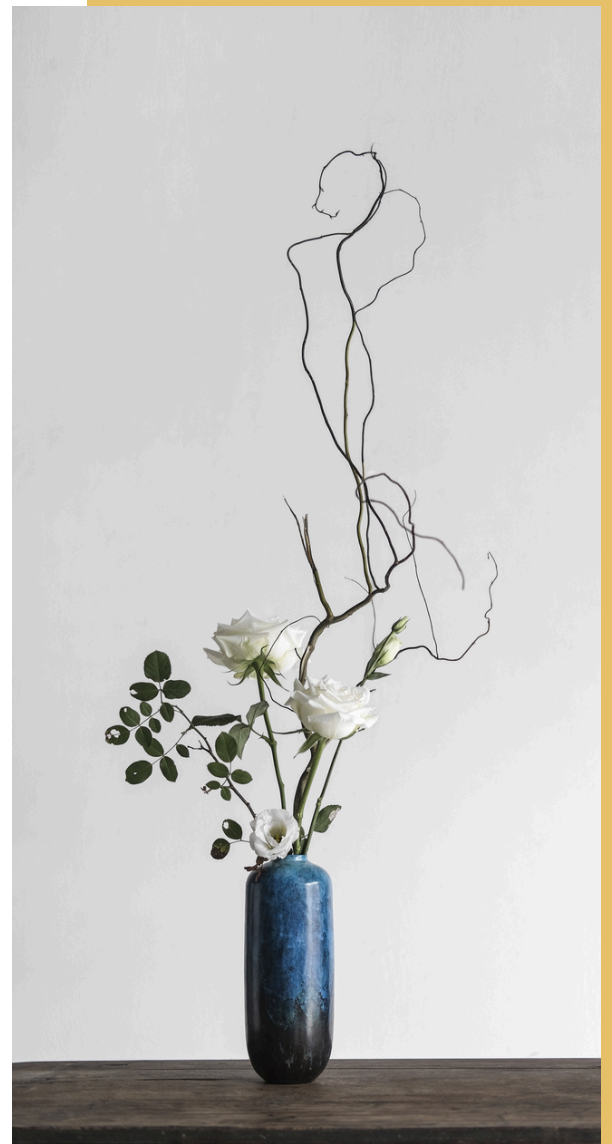
Balans nodig

Te veel bewaken → je komt nooit buiten je comfortzone.

Te veel strecken → risico op terugval.

Strategie

1. Begin met kleine stapjes buiten je comfortzone (bijv. 5 minuten extra doen).
2. Evalueer: hoe voel je je daarna?
3. Herstelfase: daarna écht rust nemen.
4. Herhaal (met kleine groei).



Emoties: jouw kompas

Als je herstellende bent, ben je gevoeliger — signalen komen harder door. Emoties zijn niet je vijand, ze zijn je gids.

Verdriet: je rouwt om wat je hebt verloren (gezondheid, energie, kracht, perspectief).

Angst: je bent voorzichtig, je wilt niet terugvallen.

Woede: er is iets dat niet klopt, iets dat pijn doet.

Schuld: je voelt je schuldig als je je grenzen bewaakt, alsof je tekortschiet.

Schroom / twijfel: "Mag ik dit wel zeggen?"

Belangrijk om te weten:

Zeggen wat je werkelijk bezighoudt kan kwetsbaar voelen. Maar juist het concreet benoemen van je emotie is krachtig en geeft de ander de kans om je echt te begrijpen.



Dagelijks reflectiemoment

Neem vanaf nu dagelijks een moment om even bij jezelf in te checken. Stel jezelf daarbij de volgende vragen:

- 1.Hoe gaat het nu met mij?"
- 2.Waar heb ik behoefte aan?"
- 3.Hoe ga ik mijzelf dat geven vandaag?"

Dit is geen therapieoefening maar een dagelijks reflectiemoment. Wanneer je emoties leert zien als signalen, kun je ze gebruiken als kompas om in je eigen behoeften te voorzien en om je grenzen te bewaken.

*"Kwetsbaarheid is
geen zwakte;
het is de zuiverste
vorm van moed."*

-Brené Brown



De kracht van "nee" zeggen

Nee zeggen voelt soms zo zwaar – zeker als je herstellend bent. Het doet je verdriet omdat je zo graag "ja" zou willen zeggen. Je voelt je misschien schuldig als je "nee" zegt en je wilt anderen niet afwijzen of teleurstellen. Maar nee zeggen is geen afwijzing van de ander; het is het bewaken van je eigen energie. "Nee" zeggen is pure zelfzorg!

Wat écht telt

- Nee is respectvol naar jezelf: het erkent jouw grens.
- Nee opent ruimte: ruimte voor herstel en rust.
- Nee beschermt je tegen overbelasting.
- Nee bouwt vertrouwen: jouw ja's krijgen meer waarde als je ook nee durft te zeggen. Men weet dat je eerlijk bent.

Verschillende manieren van "nee" zeggen:

- Gedeeltelijke nee: "Ik kan wel X doen, maar Y niet.
- Uitstel-nee: "Ik wil er graag mijn volledige aandacht bij hebben en dat lukt nu niet. Laten we kijken naar een ander moment.
- Voluit nee: "Nee, dat lukt me nu niet.

*Prioriteit geven aan wat voor jou belangrijk is.
Als jij het niet doet, wie dan wel?*

De formule van assertiviteit

Assertiviteit kent 3 stappen

1. Als jij.... (beschrijf het gedrag, de actie van de ander)
2. Dan voel ik mij... (beschrijf wat het met je doet, jouw emotie)
3. En ik wil (beschrijf het gedrag dat je van de ander wilt zien)

Voorbeeld

1. Als jij spontaan langskomt zonder van tevoren te bellen
2. Dan gooit dat mijn dagritme door de war en daar word ik heel verdrietig van omdat het mij 4 dagen kost om weer in evenwicht te komen.
3. En daarom wil ik graag dat je voortaan van tevoren contact met me opneemt om samen een moment in te plannen.

De Bottomline

Je eigen waarheid onthullen

Wanneer je te maken hebt met iemand die je grenzen niet respecteert, ook niet nadat je meerdere keren hebt uitgelegd hoe je het wel wilt hebben dan kun je de bottomline overwegen.

De bottomline is een emotionele drempel. Je hebt nagedacht over je eigen grenzen en je gaat over je eigen grenzen heen als je het gedrag van de ander nog langer tolereert.

Formule van de bottonline

- Ik voel ...(beschrijf je emotie)
- Ik wil ... (beschrijf heel specifiek het ongewenste gedrag van de ander)
- Als jij dit gedrag niet verandert...
- Zal ik ...(beschrijf wat de ander dan kan verwachten)

Geef nooit een bottomline als je hem niet uitvoert!

De bottomline is geen dreigement; je voorspelt iemand de toekomst

Voel je nooit schuldig over het vertellen van jouw bottomline

Praktische oefeningen

Hier bundel ik concrete tools die je meteen kunt toepassen:

1. Ademruimte-oefening (2 minuten):

Adem langzaam in door je neus (4 tellen), houd vast (2 tellen), adem uit door je mond (6 tellen). Herhaal 6x.

Focus op de uitademing.

2. Lichaamscheck (pauze-moment):

Midden op de dag: sluit even je ogen, scan hoofd → nek → schouders → borst → buik → benen. Waar voel je spanning? Adem daarheen.

3. Breng je rollen in kaart

Maak een lijst van alle rollen die je op dit moment vervult, zowel professioneel als privé. Voorbeelden: partner, ouder, tante, vriendin, collega, vrijwilliger, mantelzorger, sportmaatje. Heb je meer dan 7 rollen? Dan is de kans groot dat je energie versnipperd raakt. Stel jezelf dan de volgende vragen:

- Welke rollen kosten mij energie? Welke rollen geven mij energie?
- Zijn er rollen die ik vervul uit gewoonte, plichtsgevoel of verwachting van anderen?
- Welke rol zou ik (tijdelijk) los kunnen laten of verminderen?

4. Reflectie-ritueel aan het eind van de dag

Schrijf 3 dingen op waarvoor je vandaag ja zei die goed voelden, en 1 ding dat je morgen anders wilt gaan doen.

Jouw comeback; stevig staan, voluit leven

Je bent niet hier om terug te kruipen naar wie je was. Je bent hier om ervoor te zorgen dat jij sterker en stabiel staat dan ooit tevoren.

Kies voor jezelf (met respect voor je dierbaren), luister naar je lichaam en naar je hart, wees je bewust van je emoties en je behoeften. Om te zeggen: "Dit is mijn herstel, ik heb geduld met mezelf en ik doe wat werkt voor mij."

Soms val je even terug in oud gedrag, word je boos, op je zelf of op het leven. Dat is oké. Elke val geeft je de kans om weer op te staan.

Begin vandaag met één kleine stap, en dan nog één, en nog één. Jouw comeback is een ontdekkingsstocht naar rust, richting en zelfvertrouwen. Ik sta naast je – stap voor stap.

Lieve groet!

Zita

