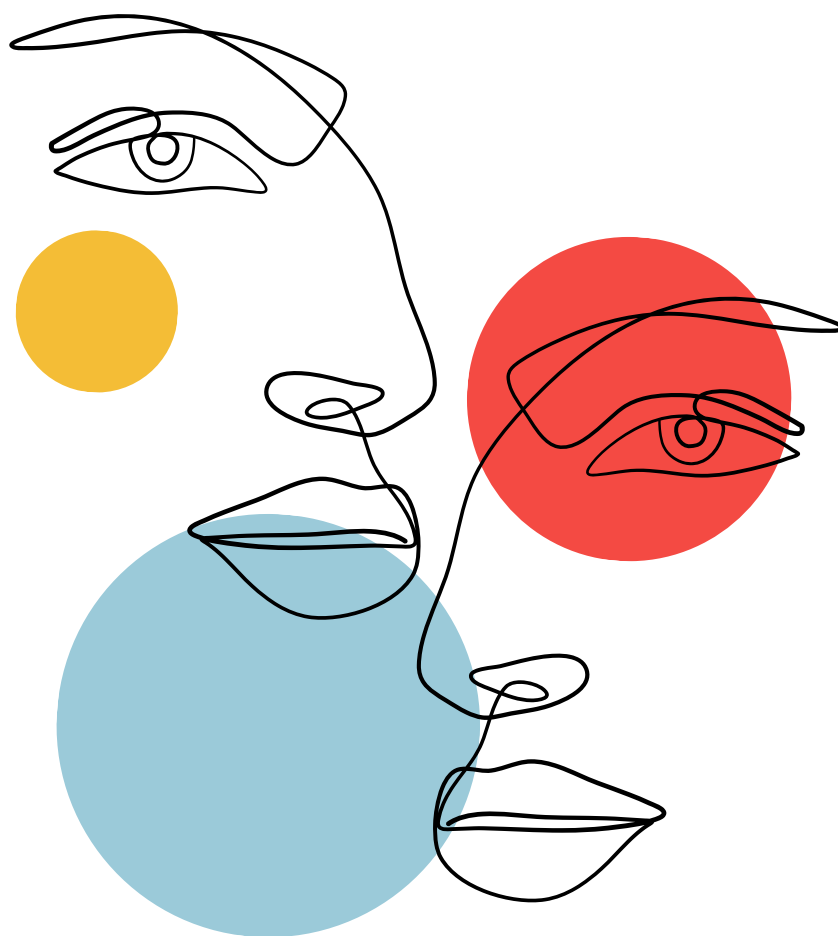


# Bewaak je hart

**WORD DE BESTE VERSIE VAN JEZELF**



# Werkboek

BY GRACE

# inhoudsopgave

1. BEWAAK JE HART

2. JE MAG ER ZIJN EN RUIMTE INNEMEN

3. VOEL ALLES EN LAAT EMOTIES

STROMEN

4. VERGEEF ANDEREN EN JEZELF

5. ACCEPTEER EEN BOEMAN-OF VROUW

TE ZIJN

6. SPREEK LIEFDE UIT

7. STA OP EN LEEF

8. JE KAN HET NIET ALLEEN

# Hoi

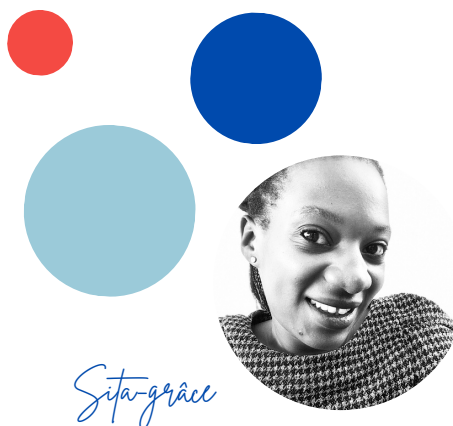
Ik ben Sita-Grâce. Ik ben geen leefstijlcoach. Ik ben dochter van twee liefhebbende ouders. Ik ben zus van veel broertjes en zusjes. Ik ben vrouw van de leukste man. Ik heb twee schattige kindjes. Ik ben ondernemer. Ik heb vrienden. Ik ben soms uitgeput van al deze rollen en bijhorende verwachtingen.

Begrijp me niet verkeerd. Ik houd van mijn leven en iedereen erin. Maar ik geef eerlijk toe, dat mijn batterij soms leeg is.

Met deze e-book wil ik je helpen om net zoals ik, een systeem op te zetten om regelmatig op de pauze-knop te kunnen drukken. Zodat je even kunt checken met jezelf of alles wel goed met je gaat. En dat je jezelf dan ook bijstuurt als dat nodig is.

Nogmaals ik ben geen dokter, leefstijlcoach of psycholoog. Mocht je merken dat je meer hulp nodig hebt tijdens het invullen van dit boek, zoek dan professioneel hulp! Er is geen schaamte in het toegeven dat je hulp nodig hebt.

Mijn wens is dat je na het lezen van dit boek, een beetje meer jezelf bent. Want die mag er zijn.



# Bewaak je hart

De beste versie van jezelf worden, is een proces. Een proces, waarbij je eerlijk bent tegen jezelf over hoe het echt met je gaat en daarbij, al dan niet met professionele hulp, stap voor stap veranderingen in brengt. Deze e-book schreef ik omdat ik merkte dat ik niet de enige was die zich voordeed alsof alles goed ging, mooie foto's plaatste op sociale media maar diep van binnen volledig gebroken was.

Ik wilde mezelf heruitvinden. Ik wilde weer mezelf zijn. Ik wilde me weer gelukkig voelen. Ik wilde weer praten en gehoord worden. En ik wilde me zelfs weer creatief uitdrukken. Door mezelf een spiegel voor te houden en echt eerlijk te zijn tegen mezelf, ontdekte ik genade, voor mezelf en anderen om mij heen. Ironisch niet? Als je weet dat dit de betekenis is van mijn naam: Grâce. De betekenis van Grâce volgens Google is:

Definities van Oxford Languages · Meer informatie

 **grace**

Definities bekijken in:

All Christian Law Mythology

noun

1. **smoothness** and elegance of movement  
"she moved through the water with effortless grace"  
Vergelijkbaar: elegance stylishness poise finesse charm gracefulness

2. **courteous** good will.  
"he had the good grace to apologize to her afterwards"  
Vergelijkbaar: courtesy courtesousness politeness manners good manners

verb

bring honour or credit to (someone or something) by one's attendance or participation.  
"he is one of the best players ever to have graced the game"  
Vergelijkbaar: dignify distinguish add distinction to add dignity to honour

De vertaling is dan als volgt:

## Vertalen naar het

Nederlands

noun

1. genade
2. gunst

verb

1. opluisteren
2. tooien

Genade is het **goedgunstig handelen** van **God**, dat door de **mens** wordt ervaren als een **geschenk**. Genade heeft betrekking op het heilzaam handelen van God in het **dagelijks leven** en in situaties van nood.

Opluisteren of tooien betekent:

1) Extra feestelijk maken 2) Extra feestelijk versieren 3) Glans verlenen 4) Glans verlenen aan iets 5) Leuker maken 6) Mooier maken 7) Omlijsten 8) Tooien 9) Versieren

Laat dit nu het doel zijn van deze e-book. Want niet lang geleden, was ik waar jij nu bent. Ik voelde me gebroken, onbegrepen, kapot. Ik wist niet meer hoe ik een partner moest zijn voor mijn man, laat staan een moeder voor mijn twee jonge kinderen. Allemaal omdat ik niet wist dat ik veel gebeurtenissen en kwetsuren met mij mee zou hebben, die ik niet had losgelaten. Toen daarbovenop nog een verbouwing kwam, met veel problemen, brak ik. En ik zakte nog dieper toen mijn man zijn rugklachten erger werden. De grond onder mijn voeten was weg aan het zakken en ik wist niet waar of bij wie ik terecht kon.

Maar als alles wegvalt, ben je op de juiste plaats om opnieuw te beginnen. Ik deed exact dezelfde oefeningen als hier, dagelijks zolang ik het nodig had. En stilaan vond ik zegeningen terug in de donkerste hoekjes van mijn ziel. Ik vond mezelf terug. Meer nog, ik vond mijn visie, doel en een carrière terug die ik begraven had. Dit is een proces van lange adem.

Het volledige besef van je sterktes, zwaktes, aangeleerde gedragingen, overgenomen gedachten of gevoelens, moet je onder ogen komen om je authentieke ik te kunnen zijn. Komen opdagen als jezelf, is teruggaan naar wie je was voordat de wereld waarin je werkt en leeft, je leerde hoe je daarin moest functioneren. Vergelijk het met een apparaat terug te zetten naar de fabrieksinstellingen.

Als je deze stappen nauw opvolgt en de oefeningen eerlijk uitvoert, kom je confronterende zaken tegen. Ook gebeurtenissen waarvan je dacht dat je het verwerkt en losgelaten, zullen bovendrijven. Hierom is het belangrijk dat je, als je voelt dat het teveel wordt, met een specialist praat. Want dat ben ik niet.

Dat is mijn gebed voor jou, lieve lezer. Dat dit boek alles wat je probeert te zijn, wie je probeert uit te hangen afbreekt. Zodat er ruimte vrijkomt, voor wie je geboren bent te zijn. Want er zijn mensen, gebeurtenissen, uitvindingen verbonden aan jouw echte ik. Die kunnen niet werkelijkheid worden omdat jij niet jezelf bent.

# Je mag er zijn en ruimte innemen

Als ik zelfzorg google kom ik verschillende zaken tegen. Wikipedia zegt het volgende: "Zelfzorg" is de mate waarin een patiënt of zorgvrager voor zichzelf kan zorgen. "Zelfzorg is alle zorg die een persoon besteedt aan het opheffen van eigen noden en het voldoen aan eigen behoeften."

Zelfzorg is cruciaal voor het behoud van je welzijn, zowel fysiek als mentaal. Het is makkelijk om op te gaan in de eisen van werk, gezin en verschillende verantwoordelijkheden, waarbij we vaak onze eigen behoeften hebben geleerd te verwaarlozen. Het begrijpen en voorrang geven aan zelfzorg is om verschillende redenen essentieel:

1. Mentaal en emotioneel welzijn: Regelmatige zelfzorgpraktijken, zoals meditatie, mindfulness of het beoefenen van hobby's, kunnen stress, angst en emotionele uitputting verminderen. Door de tijd te nemen om op zichzelf te concentreren, kan je jouw mentale helderheid, veerkracht en emotionele balans vergroten.
2. Lichamelijke gezondheid: Goede zelfzorg gaat ook om gezonde levensstijlkeuzes, zoals regelmatige lichaamsbeweging, voedzame eetgewoonten en voldoende rust. Deze gewoonten zorgen voor fysieke kracht, versterken de immuniteit en dragen bij aan het welzijn op de lange termijn.
3. Verbeterde productiviteit: Door deel te nemen aan zelfzorg kan je jezelf opladen en verjongen waardoor er meer focus, energie en creativiteit is om terug te keren naar verantwoordelijkheden en taken. Regelmatige perioden van zelfzorg kunnen leiden tot verhoogde productiviteit en effectiviteit, zowel op persoonlijk als professioneel vlak.
4. Preventie van burn-out: regelmatige zelfzorg praktijken kunnen een preventieve maatregel tegen burn-out zijn, die vaak het gevolg is van langdurige perioden van stress en overbelasting. Door tijd voor zichzelf te nemen, kan je voorkomen dat je een punt van fysieke, mentale of emotionele uitputting bereiken.

5. Verbeterde relaties: Wanneer mensen voorrang geven aan zelfzorg, zijn ze vaak beter afgestemd op hun eigen behoeften en emoties. Dat kan een positieve invloed hebben op interacties en relaties met anderen. Zelfbewustzijn en zelfcompassie door zelfzorgpraktijken kunnen leiden tot gezondere, meer empathische relaties met dierbaren en collega's.

6. Mentale veerkracht: deelnemen aan zelfzorg verbetert de mentale veerkracht, waardoor je effectiever met uitdagingen en tegenslagen kan omgaan. Door jezelf regelmatig te verzorgen, ontwikkel je het vermogen om makkelijker met stress en tegenslagen om te gaan.

7. Persoonlijke groei: Zelfzorg biedt een mogelijkheid voor zelfreflectie, zelfontdekking en persoonlijke groei. Of het nu gaat om het bijhouden van een dagboek, meditatie of het zoeken naar therapie... Je kan diepere inzichten krijgen in jezelf, jouw verlangens en jouw doel.

“

## Zelfzorg biedt een mogelijkheid voor zelfreflectie, zelfontdekking en persoonlijke groei

8. Grenzen stellen: Door voorrang te geven aan zelfzorg kan je gezonde grenzen stellen en handhaven op alle gebieden van het leven. Dit kan leiden tot minder gevoelens van overweldiging, maar ook tot een betere balans en voldoening.

Zelfzorg is belangrijk omdat het van fundamenteel belang is voor het behoud van de lichamelijke gezondheid, het behoud van het mentale en emotionele welzijn en het bevorderen van balans in het leven. Door het belang van zelfzorg te erkennen en hier regelmatig mee bezig zijn, kan je een diepgaande positieve impact ervaren op je leven, relaties en gevoel van vervulling.

# Voel alles en laat emoties stromen

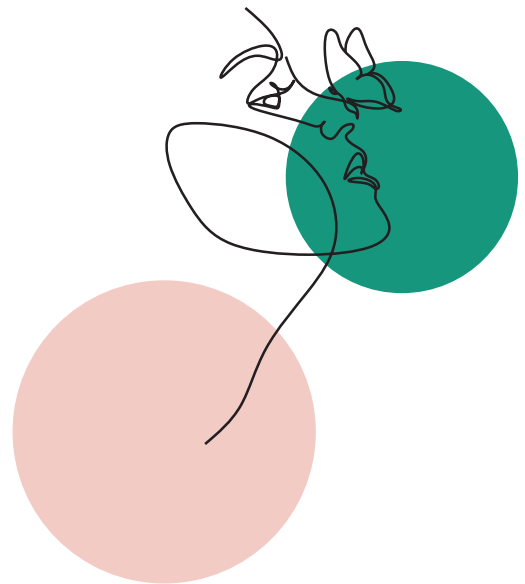
Het begrip zelfzorg verwijst naar praktijken die het fysieke, mentale en emotionele welzijn verbeteren. Het toepassen van een zelfzorgroutine betekent dat er regelmatig voorrang wordt gegeven aan activiteiten die de geest, het lichaam en de ziel voeden en verjongen.

Voor deze stap houd je best een dagboek bij. Want je zal jezelf een aantal vragen moeten stellen om te weten waar het schoentje wringt. Je mag gerust een aantal dagen nadenken voordat je gebeurtenissen invult.

Blokkeer het niet, laat alles vloeien.

## TIP

Word 's morgens eerder wakker, schenk jezelf iets warm in. En neem de tijd om alle gevoelens en gedachten op te schrijven. Daarna neem je de tijd om te denken aan je jeugd, vrienden, familie. En je schrijft of typt alle emoties en gedachten op. Het hoeft niet in deftig Nederlands te zijn. Laat de woorden maar vloeien. Je zult veel ontdekken over wat er nog speelt in jouw ziel.





# Vergeef anderen en jezelf

Ooit gehoord dat haat en wroeging ketens zijn waaraan we onszelf vastmaken? Weet je hoe vrij je je voelt als je geen energie meer moet steken in het vasthouden aan alles of iedereen dat jou gekwetst heeft? Hoeveel tijd en energie je krijgt wanneer je bitterheid en kwetsuren loslaat?

We bekijken anderen niet zoals we onszelf zien. Wanneer we over onszelf denken, zien we een mens met goede bedoelingen. Wanneer we naar anderen kijken, focussen we ons op wat ze doen of hebben gedaan. Wanneer deze daden ons gekwetst hebben, zien we regelmatig een slecht mens. We vergeten vaak dat de ander ook maar is zoals wij. Met tekortkomingen, slechte dagen, irritaties, veeleisende bazen, een druk leven met partner en eventueel kinderen.

Als we naar anderen kijken zoals we naar onszelf zien, een mens met tekortkomingen, kunnen we ze aan andere doelstellingen toetsen. En misschien kunnen we kwetsuren sneller een plaats geven, loslaten. We maken allemaal een fout niet waar? We schieten allemaal soms tekort. Dat betekent niet dat we slechte mensen zijn.

Naast anderen vergeven, moeten we ook leren om onszelf te vergeven. Soms handelen we niet naar het beeld dat we van onszelf hebben: we hebben spijt van wat we tegen mensen hebben gezegd, dat we hen hebben gekwetst.

We vragen vergeving, maar we moeten ook onszelf vergeven voor deze handelingen. Ook wij doen slechte dingen. Dat betekent niet dat we een slecht mens zijn want wat we doen, bepaalt niet wie we zijn.



# Accepteer een boeman -of vrouw te zijn

Je hoeft niet door iedereen aardig en leuk gevonden te worden. In een wereld waarbij het draait om de meeste likes en volgers, is het moeilijk om je grenzen aan te geven en nee te zeggen. We gaan ervan uit dat iedereen constant beschikbaar moet zijn om ons te vermaken. Dit kan niet houdbaar zijn. Je kan niet overal alles zijn voor iedereen.

Ergens zal je grenzen moeten aangeven en neen moeten zeggen. Soms kwets je iemand omdat je je eigen grenzen duidelijk maakt. Soms heb je geen energie of tijd om met die ene vriendin iets te gaan drinken. Als je dit zegt, wordt ze boos. Hierdoor voel je je schuldig en ga je toch maar mee.

Sommige mensen zijn het gewoon om persoonlijke grenzen te overschrijden en hun zin door te duwen. Wanneer je ze terecht zegt dat ze te ver gaan, ze oprecht gekwetst zijn. Dan ben jij, iemand die haar grenzen aangaf, plots een boeman. Dat is okay. Jij leert voor jezelf opkomen, de ander leert op een (pijnlijke) manier jouw grenzen kennen.

Jij kan nee zeggen wanneer je wil. Ook tegen jouw baas als hij afkomt met extra taken terwijl je echt geen ruimte en tijd meer hebt. Jouw nee mag gehoord worden, moet luid en duidelijk klinken. Iedereen zou dit moeten horen, accepteren.

Gezonde grenzen stellen in jouw persoonlijke en professionele leven kan burn-out voorkomen. Leer nee te zeggen tegen activiteiten of taken die jouw energie uitputten zonder iets betekenisvol op te leveren.

Iedereen heeft een tapkraan met energie die al dan niet gevuld is. Die bepaalt vaak hoe we reageren op onze omgeving en gebeurtenissen. Iemand die geen energie heeft, zal zich gekwetst voelen om alles. Zowel jij als die chagrijnige collega bijvoorbeeld.

# Opdracht

Som op wanneer je te weinig je grenzen aangaf in het verleden.

---

---

---

---

---

---

---

---

Som op bij wie je meer op je strepen moet staan.

---

---

---

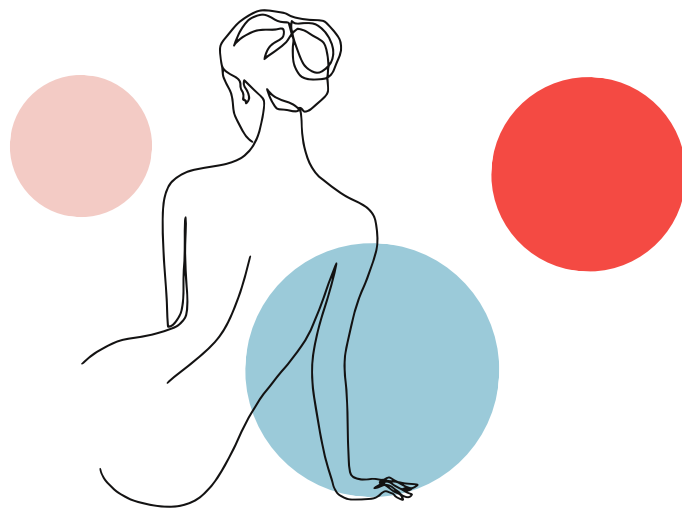
---

---

---

---

---



# Spreek liefde uit

Ik vond mezelf lelijk als kind. Alles wat ik niet mooi vond, vergrootte ik extra uit. Ik heb een grote neus, dikke lippen, spleetje tussen mijn tanden. Bovendien lijkt ik totaal niet op de gemiddelde Congolese vrouw met rondingen maar ben ik dun en klein. Daarbovenop is mijn afro ook niet echt behandelbaar. Genoeg redenen om mezelf niet mooi te vinden sinds kleins af aan.

Hoe praat je tegen jezelf? Zeg je wel iets liefs tegen jezelf? Doe je dit ook over anderen? Want wat je vaak genoeg zegt, komt tot leven als je dit begint te geloven. Als je enkel tekortkomingen en slechte eigenschappen vertelt, zal dat de boventoon blijven houden in je relaties met anderen en met jezelf.

Wat ik van mezelf vind, hoe ik mezelf behandel, zo geef ik toestemming aan anderen om mij zo te zien, in deze hokjes te steken en zo te behandelen. Het is niet dat anderen jou niet accepteren. Jij accepteert jezelf niet.

Neem de tijd om na te denken over de dingen waarvoor je dankbaar bent. Je kan dit dagelijks opschrijven om een positieve mindset te ontwikkelen. De vragen op de volgende pagina kunnen je hierbij helpen.

## TIP

Ga voor een spiegel gaan en kijk jezelf aan. Wat vind je mooi aan jezelf? Zie alle imperfecties. En zeg tegen jezelf dat je die accepteert en van jezelf houdt.

# Opdracht

**Wat zijn jouw sterke eigenschappen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Waar ben je niet zo blij mee? Kan je hier iets aan doen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Waarvoor ben je dankbaar? Wie maakt je leven beter? Zeg het tegen hem of haar.**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Sta op en leef!

Hoe vaak doe jij dingen waar je gelukkig van word? Waarvan je energie krijgt? Is dit dagelijks? Wekelijks? Maandelijks? Wij mensen zijn niet zo moeilijk gemaakt. Net als een auto benzine of diesel nodig heeft om te kunnen rijden of een gsm opgeladen moet worden... Zo heeft elk mens ook activiteiten nodig die je weer lekker in je vel doen voelen.

Dat kan gaan van een goed boek lezen, je nagels laten doen of eens gaan shoppen voor jezelf. Onderstaande tips zijn in mijn ogen van belang voor iedereen. Zo is jouw lichaam meer in balans, wat ervoor zorgt dat je je beter voelt.

1. Geef prioriteit aan slaap: voldoende rust is noodzakelijk voor je welzijn. Streef elke nacht naar 7-9 uur kwaliteitsslaap door een rustgevende bedtijd routine op te zetten en een comfortabele slaapomgeving te creëren.

2. Sporten: Regelmatige lichaamsbeweging heeft tal van voordelen voor lichamelijke en geestelijke gezondheid. Zoek activiteiten die je leuk vindt, zoals wandelen, yoga, dansen of fietsen, en maak ze een vast onderdeel van jouw leven. Wat bij mij helpt, is vooral de fiets en trappen te nemen. Zo beweeg ik toch dagelijks, zonder hier heel veel tijd aan te besteden.

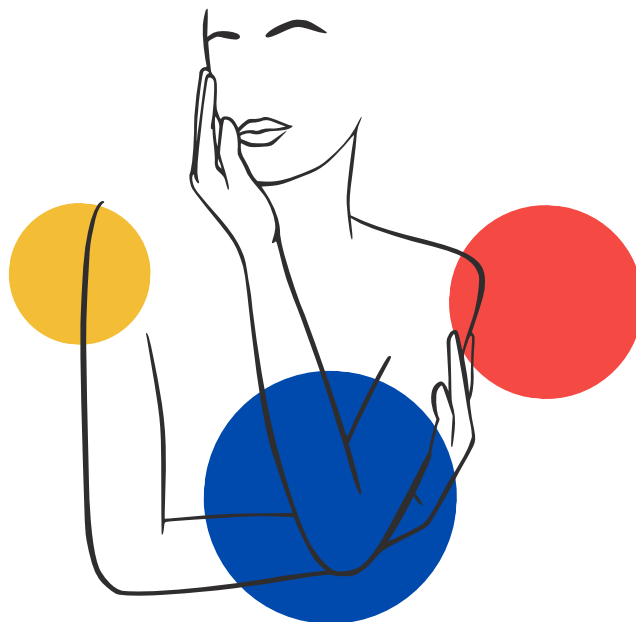
3. Oefen mindfulness: doe aan mindfulness-oefeningen zoals meditatie, diepe ademhalingsoefeningen of progressieve spierontspanning om stress te verminderen en een gevoel van innerlijke rust te hebben.

4. Voed je lichaam: Eet een gebalanceerd dieet dat rijk is aan fruit, groenten, volle granen, magere eiwitten en gezonde vetten. Drink jouw water en houd rekening met jouw eetgewoonten om jouw gezondheid te ondersteunen.

5. Maak tijd voor hobby's: Neem deel aan activiteiten die je vreugde en voldoening geven, of het nu gaat om lezen, schilderen, tuinieren, een muziekinstrument bespelen of een andere hobby waarmee je kan ontspannen en creativiteit kunt uiten.

Als een emmer te veel water in zich heeft, dan loopt hij over. Hij loopt leeg wanneer er een gat in zit of je steeds kleine beetje weggeeft zonder aan te vullen. Dit is ook zo met onze energie. Wanneer je maar blijft geven, loop je leeg. Wanneer je niets bijvult, put je uiteindelijk uit een leeg vat.

Zo ben je constant chagrijnig, boos, verdrietig, depri . Let op: Wanneer dit een aantal maanden blijft hangen, maak je best een afspraak met een specialist. Dan kan er meer aan de hand zijn dan ik met deze e-book niet kan blootstellen of de nodige handvaten kan geven om dit te verwerken.







# Je kan het niet alleen

Ik ben een supermama geweest: ik werkte fulltime, had onderbroken nachten met twee kleine kindjes, huishouden en dacht dat we een huis zelf grotendeels konden verbouwen met zo min mogelijk hulp want wij wilden niemand ten laste zijn. Zie je de ironie? Uiteindelijk heb ik toch moeten toegeven aan mezelf dat we te veel hooi hadden genomen op onze vorken. En dat we hulp konden gebruiken. Die hebben we gevraagd en geaccepteerd.

Als ik je iets kan verzekeren, zoek steun als je het niet meer weet. Aarzel niet om contact op te nemen met vrienden, familie of specialisten in de geestelijke gezondheidszorg voor ondersteuning wanneer dat nodig is. Het opbouwen van een sterk netwerk is de basis voor het behoud van je emotioneel welzijn. Door je kwetsbaar op te stellen, open je deuren naar anderen toe: jij stelt je open op, zij stellen zich open op naar jou en er ontstaat een eerlijke communicatielij. Let hier op de volgende zaken:

1. Stel realistische doelen in je leven: vermijd dat je je te veel inzet en je overweldigd voelt. Stel haalbare doelen en deel deze op in kleinere stappen om onnodige stress te voorkomen.
2. Omarm zelfcompassie: behandel jezelf met vriendelijkheid en begrip, vooral in uitdagende seizoenen, wees geduldig met jezelf. Geef jezelf hetzelfde niveau van zorg en medeleven dat je aan een vriend zou geven.

“

## Vergeet niet dat zelfzorg een persoonlijke reis is

3. Ontkoppel technologie: Neem regelmatig een pauze van schermen en digitale apparaten om mentale rommel en vermoeide ogen te verminderen. Loskoppelen kan een verfrissende manier zijn om mentale helderheid en ontspanning te vergemakkelijken.

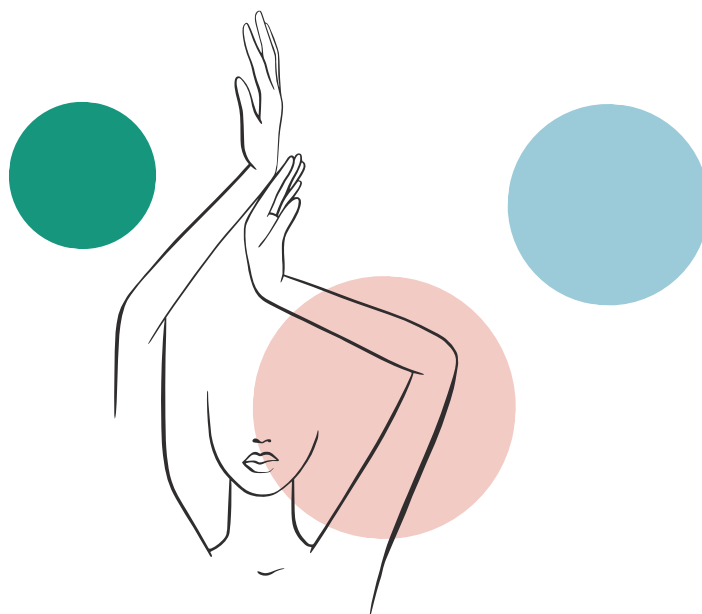
4. Geef voorrang aan zelfzorgactiviteiten: reserveer tijd in jouw schema voor zelfzorgactiviteiten. Of het nu een ontspannend bad is, een wandeling in de natuur of gewoon lekker wegkruipen met een goed boek. Zie deze activiteiten als niet-onderhandelbare afspraken met jezelf.

Vergeet niet dat zelfzorg een persoonlijke reis is en dat ieders behoeften en voorkeuren uniek zijn. Het is belangrijk om verschillende zelfzorgpraktijken te proberen om te ontdekken wat bij jou past en jou het meeste energie oplevert.

Het creëren van een evenwichtige, gepersonaliseerde zelfzorgroutine kan een transformerende impact hebben op je welzijn, waardoor je met veerkracht en vitaliteit de uitdagingen van het leven het hoofd kan bieden.

# volg by Grace op sociale media

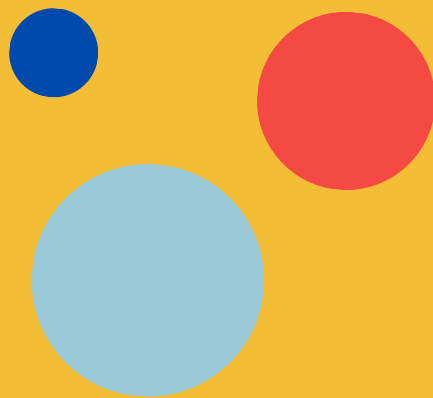
Ik lees graag wat jouw ervaringen zijn geweest tijdens of na het lezen van deze e-book. Ik besef dat ik geen expert ben, maar ik heb wel een luisterend oor als je daar behoefte aan hebt. Laten we dus connecten!



## OVER MIJ

24 uur op een dag zijn niet genoeg voor mij met alle petten die ik draag. Zo realiseerde ik het me ook een paar jaar geleden toen er daar bovenop nog een verbouwing en ziekte van mijn man kwam. En toen ben ik emotioneel gecrasht.

Door deze emoties te verwerken, heb ik toen de weg gevonden naar zelfzorg. Sindsdien is dit mijn systeem dat ervoor zorgt dat ik dagelijks kan komen opdagen als mezelf. Het enige wat ik wil, is dat het jou stuurt en helpt om gevoelens te verwerken zodat je dagelijks kan komen opdagen als de beste versie van jezelf.



Deze e-book is intellectueel eigendom van Sita-Grâce toko, eigenaar van by grace. Het is geschreven met oog op het bieden van steun aan iedereen die zoekende is naar zichzelf. Sita-Grâce Toko kan op geen enkel manier aansprakelijk worden gehouden voor geleden schade want ze is ervaringsdeskundige en geen specialist in mentale zorg.

In geen geval mag de inhoud van dit boek worden aangepast en/of verspreid worden zonder de schriftelijke toestemming van sita-Grâce Toko.

BY GRACE