

5 inzichten voor wie al te lang sterk is geweest

OVER VERLIES, VERANDERING
EN WAT JE LICHAAM, VERHAAL EN
SYSTEEM BLIJVEN MEEDRAGEN.

EEN GRATIS GIDS VAN PHYLLIS EBECILIO



STERKDOORLEVEN

INHOUD

Voorwoord

Waarom SterkDoorLeven™ ontstond

Over deze gids

INZICHT 1

Verdergaan is niet hetzelfde als loslaten

INZICHT 2

Je lichaam loopt niet altijd gelijk met je hoofd

INZICHT 3

Rouw gaat over meer dan alleen de dood

INZICHT 4

Niet iedereen draagt op dezelfde manier

INZICHT 5

Herstel begint vaak bij eerlijk kijken

TOT SLOT





OVER DE AUTEUR

Phyllis Ebecilio is oprichter van SterkDoorLeven™ en begeleidt mensen bij rouw, verlies, verandering en patronen die invloed blijven houden op hoe zij leven, voelen en keuzes maken.

Vanuit haar achtergrond in de uitvaartzorg, het hospice, systemisch werk en lichaamsgerichte begeleiding helpt zij mensen begrijpen hoe ervaringen kunnen doorwerken in hun lichaam, hun verhaal en hun familiesysteem.

Met de SterkDoorLeven™-methodiek brengt zij verschillende werelden samen: lichaam en hoofd, verleden en toekomst, verlies en groei.

Phyllis Ebecilio



Voorwoord

Wellicht heb je al van alles geprobeerd om weer wat meer rust te voelen.

Je bent doorgedaan, hebt nagedacht, gepraat, gelezen of geprobeerd sterk te blijven. En toch merk je dat er iets blijft hangen. Dat kan te maken hebben met verlies, een gebeurtenis die meer impact had dan je dacht. Met veranderingen waar je niet om hebt gevraagd. Of met een leven dat aan de buitenkant misschien prima lijkt. Maar ondertussen vanbinnen meer kost dan mensen zien.

Veel mensen denken dat verdergaan betekent dat je iets moet afsluiten. Dat je het iets is wat je achter je moet laten. Alleen werkt dat lang niet altijd zo. Er zijn dingen die je niet kwijt wilt. Mensen, herinneringen en delen van jezelf ook niet.

Deze gids is geschreven voor mensen die voelen dat het anders mag. Niet zwaarder of mooier gemaakt dan het is. Wel eerlijk.

Zodat je beter begrijpt wat er in jou gebeurt, waarom bepaalde patronen blijven terugkomen.

En wat je nodig hebt om op een manier verder te leven die meer bij jou past.



Waarom SterkDoorLeven™ ontstond

SterkDoorLeven™ ontstond niet vanuit een businessplan, maar vanuit mijn eigen zoektocht naar hoe je verder leeft wanneer het leven anders loopt dan je had gehoopt.

Door het verlies van mijn dochter, mijn werk in de uitvaartzorg en het hospice, en de verhalen van mensen die ik onderweg ontmoette, ontdekte ik hoe verschillend verlies zich kan laten zien.

Soms begint rouw na een overlijden. Soms na een scheiding, ziekte, een veranderd toekomstbeeld of het gevoel dat je jezelf ergens onderweg bent kwijtgeraakt.

Ik zag hoe vaak mensen blijven doorgaan, terwijl hun lichaam, emoties en geschiedenis allang iets anders laten zien. Hoe we sterk blijven, verantwoordelijkheid dragen en ons aanpassen, ook wanneer dat steeds meer energie kost. Rouw ziet er niet voor iedereen hetzelfde uit.

Je persoonlijkheid, opvoeding, familiegeschiedenis, culturele achtergrond en neurodivergentie kunnen invloed hebben op hoe je verlies ervaart, verwerkt en laat zien. Wat voor de één helpend voelt, past voor een ander helemaal niet.

Daarom bestaat er binnen SterkDoorLeven™ geen standaardroute.

Ik breng lichaamsgericht werk, systemische inzichten, neurodiversiteit, cultuur en persoonlijke ontwikkeling samen. Zo ontstaat ruimte om te begrijpen wat je hebt meegemaakt, wat je lichaam laat zien en wat vanuit je achtergrond en familiesysteem meespeelt.

Rouw en verlies zijn binnen SterkDoorLeven™ geen eindbestemming, maar één van de ingangen naar persoonlijke groei, bewustwording en verandering.

Soms begint een nieuwe beweging bij eerlijk kijken naar wat je nog met je meedraagt.



Over deze gids

Deze gids is geschreven voor mensen die veel hebben gedragen en merken dat hun oude manier van doorgaan niet meer past.

Misschien heb je een dierbare verloren. Misschien ben je jezelf ergens onderweg kwijtgeraakt. Of merk je dat stress, verantwoordelijkheid en oude patronen steeds opnieuw terugkomen.

De vijf inzichten in deze gids gaan niet over snel loslaten of positief denken. Ze nodigen je uit om stil te staan bij wat jou heeft gevormd en hoe dat vandaag nog doorwerkt in je leven.

Neem de tijd. Onderstreep wat je raakt. Schrijf op wat je herkent.

Je hoeft niet alles meteen te veranderen, maar ontdek welke beweging voor jou nu klopt.



INZICHT 1

VERDERGAAN IS NIET HETZELFDE ALS LOSLATEN

Er zijn ervaringen die bij je blijven.

Niet omdat je vastzit, maar omdat ze onderdeel zijn geworden van je leven.

Dat zie je bij rouw, maar ook bij grote veranderingen.

Je kunt geraakt zijn door wat er gebeurd is en tegelijk voelen dat je het niet weg wilt duwen. Omdat het verbonden is met liefde, met betekenis of met een stuk van jezelf dat je niet kwijt wilt.

- Wat vaak pijn doet, is niet dat iets nog belangrijk voor je is.
- Wat pijn doet, is de manier waarop je ermee rondloopt.
- Wanneer je jezelf geen ruimte geeft.
- Wanneer je doet alsof het geen plek meer mag hebben.

Of wanneer je vindt dat je er inmiddels overheen had moeten zijn.

Verdergaan kan ook betekenen dat je leert dragen zonder jezelf onderweg kwijt te raken.

Reflectievraag

Wat in jouw leven vraagt niet om afstand, maar om een andere plek?



INZICHT 2

JE LICHAAM LOOPT NIET ALTIJD GELIJK MET JE HOOFD

Je kunt best begrijpen wat er gebeurd is en toch merken dat je lichaam ergens anders zit.

Je bent moe zonder duidelijke reden. Je staat sneller gespannen.

Ontspannen lukt minder goed.

Je bent sneller overprikkeld of hebt het gevoel dat je weinig ruimte meer hebt.

Niet omdat je zwak bent, maar omdat je systeem nog reageert op iets dat indruk heeft gemaakt.

Veel mensen proberen dat op te lossen door nog beter hun best te doen.

Meer controle. Meer discipline. Meer nadenken. Alleen werkt dat lang niet altijd.

Je lijf laat zich niet wegredeneren.

Daarom helpt het om niet alleen te kijken naar je gedachten, maar ook naar je adem.

Je energie, je tempo en de signalen van je lichaam.

Soms begint verandering niet met nóg meer begrijpen, maar met opnieuw leren voelen wat je lichaam al die tijd heeft geprobeerd te vertellen.

Daar begint vaak de eerste echte verschuiving.

Reflectievraag

Waar merk jij dat je lichaam iets vertelt waar je te lang overheen bent gegaan?

INZICHT 3

Rouw gaat over meer dan alleen de dood

Bij rouw denken veel mensen meteen aan overlijden.
Terwijl verlies veel breder is dan dat.

Je kunt ook rouwen om een relatie die niet meer voelt zoals eerst.

- Om vertrouwen dat beschadigd is.
- Om gezondheid die veranderd is.
- Om een toekomstbeeld dat niet uitkwam.
- Om de versie van jezelf die ooit vanzelfsprekend leek.
- Om een thuisgevoel dat is verschoven.
- Om erkenning die je hebt gemist.

Dat soort verlies krijgt lang niet altijd de aandacht die het verdient.
Zeker niet wanneer je doorgaat en de buitenwereld denkt dat het wel meevalt.

Toch kan het veel invloed hebben op hoe je je voelt, hoe je reageert en hoeveel ruimte je nog ervaart in je dagelijks leven.
Wat geen naam krijgt, blijft vaak toch aanwezig.

Alleen op een manier die moeilijker te plaatsen is.

Reflectievraag

Bij welk verlies ben jij eigenlijk te snel doorgegaan?



INZICHT 4

Niet iedereen draagt op dezelfde manier

Mensen reageren verschillend.

De één praat makkelijk. De ander trekt zich eerst terug.

Iemand kan stiller worden, terwijl een ander juist druk blijft.

Dat zegt niet automatisch iets over hoeveel iets iemand raakt.

Daar spelen achtergrond, opvoeding, familiepatronen, karakter, cultuur en neurodiversiteit in mee.

Niet ieder mens voelt, verwerkt of toont emoties op dezelfde manier.

En niet iedereen voelt zich veilig bij dezelfde vorm van hulp.

Dat is belangrijk om te beseffen, want veel mensen zijn streng voor zichzelf terwijl ze eigenlijk iets anders nodig hebben.

Geen extra druk.

Geen kant-en-klare oplossing.

Wel een manier van kijken die recht doet aan wie jij bent, wat je hebt meegemaakt en wat jij nodig hebt.

Goede begeleiding begint niet bij forceren.

Goede begeleiding begint bij afstemmen.

Reflectievraag

Waar heb jij jezelf beoordeeld op een manier die eigenlijk niet eerlijk was?



STERKDOORLEVEN



INZICHT 5

HERSTEL BEGINT VAAK BIJ EERLIJK KIJKEN

Sommige mensen zijn zo gewend geraakt aan doorgaan, dat ze pas laat merken hoeveel het hen eigenlijk kost.

Je houdt jezelf op de been. Je denkt dat rust later wel komt.

Je probeert positief te blijven. Ondertussen raak je verder verwijderd van wat je voelt, nodig hebt of al te lang aan het wegdrukken bent.

Eerlijk kijken is niet altijd prettig, maar wel bevrijdend. Erkennen dat iets nog meespeelt. Toegeven dat je moe bent.

Zien dat je oude manier van overleven je niet meer helpt in het leven dat je nu wilt opbouwen.

Dat vraagt geen perfect plan. Het vraagt vooral dat je stopt met doen alsof het wel gaat wanneer dat niet zo is.

Daar begint vaak de echte beweging.

Reflectievraag

Wat weet jij diep vanbinnen al, maar schuif je nog voor je uit?

Tot Slot

Misschien heb je tijdens het lezen iets herkend wat je al langer voelde, maar nog niet eerder zo helder onder woorden had gebracht.

Dan is dit misschien geen eindpunt, maar een begin.

Niet alles hoeft vandaag opgelost te zijn.

Wel kan vandaag het moment zijn waarop je jezelf serieuzer neemt.

Waarop je stopt met vechten tegen wat aandacht vraagt.

En waarop je gaat onderzoeken wat jij nodig hebt om op een manier verder te leven die écht bij je past. Want verlies gaat niet alleen over wat je bent kwijtgeraakt.

Het gaat ook over wat je onderweg van jezelf bent verloren.

Over patronen die ooit nodig waren, maar die je nu misschien eerder tegenhouden dan helpen.

Binnen SterkDoorLeven™ begeleid ik mensen die merken dat verlies, verandering, stress of oude patronen invloed blijven houden op hoe zij leven, voelen en keuzes maken. Daarbij kijken we niet alleen naar wat er is gebeurd, maar ook naar hoe ervaringen doorwerken in het lichaam, het persoonlijke verhaal en het systeem waarvan iemand deel uitmaakt.

Misschien herken je jezelf in meer dan één inzicht uit deze gids. Misschien voel je dat het tijd is om niet alleen te begrijpen wat er speelt, maar ook te ontdekken wat er mag veranderen.

Je hoeft dat niet alleen te doen.

Voel je dat dit iets in beweging zet?

- Download het verdiepingswerkboek.
- Plan een kennismaking.

Kijk verder op SterkDoorLeven.nl.



Colofon & disclaimer

Auteursrecht

© Phyllis Ebecilio | SterkDoorLeven™

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, opgeslagen, gedeeld of verspreid zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Deze gids is bedoeld voor persoonlijk gebruik. De inhoud mag niet zonder toestemming worden gebruikt voor commerciële doeleinden, trainingen, publicaties of andere vormen van verspreiding.

Wil je iets uit deze gids gebruiken of delen?

Neem dan contact op via:

www.sterkdoorleven.nl



STERKDOORLEVEN

Disclaimer

Deze gids is bedoeld als inspiratie en ondersteuning. De inhoud vervangt geen medisch, psychologisch of therapeutisch advies.

