ANKEY™ ROUWMENTOR



Wat heb ik vandaag nodig?

Een zachte check-in gids voor wie al lang sterk is en even wil voelen wat ze zelf nodig heeft.

LICHTER LEVEN MET WAT JE DRAAGT

ANKIE DIERICK

WELKOM

Fijn dat je er bent

Misschien ga je al een hele tijd door. Je zorgt, je regelt, je houdt alles draaiende. Iedereen kan op jou rekenen. En ergens onderweg is één vraag stil op de achtergrond geraakt: *wat heb ik eigenlijk zelf nodig?*

Deze gids helpt je om daar even bij stil te staan. Niet met grote veranderingen, wel met een korte check-in en één kleine oefening die past bij hoe je je vandaag voelt.

Want niet elke oefening past op elk moment. Wie onrustig is, heeft iets anders nodig dan wie moe en leeg is. Als je leert voelen waar je staat, kan je jezelf veel gerichter en zachter helpen.

Je hebt geen voorkennis nodig. Niet over je lichaam, niet over ademhaling, niet over meditatie. Alles wat je nodig hebt, is een paar minuten voor jezelf. En dat is al een heel mooi begin.

Warme groet,
Ankie

ZO WERKT HET

Drie kleine stappen

1

Even landen

Ga zitten, zet je voeten op de grond en neem drie rustige ademhalingen. Je hoeft nergens heen.

2

De check-in

Vink aan wat vandaag klopt voor jou. Er is geen goed of fout antwoord, alleen wat er nu is.

3

Kies je moment

Bij elk antwoord staat een cijfer. Dat leidt je naar een van de acht momenten, met een kleine oefening die je meteen kan doen.

GOED OM TE WETEN

Zachtheid boven forceren

Niets moet. Forceren is ook spanning, en daarvan heb je al genoeg gedragen.

Jij bepaalt het tempo

Twee minuten is genoeg. Meer mag, maar hoeft niet.

Tranen mogen er zijn

Ze helpen je lichaam om spanning los te laten. Je hoeft ze niet tegen te houden.

Kleine stapjes werken

Hoe vaker je terugkomt, hoe makkelijker je lichaam de weg naar rust terugvindt.

DE CHECK-IN

Hoe is het nu, echt?

Mijn lijf

Wat voel je als je even naar binnen kijkt?

- [ ] Gespannen, vol onrust — 4
- [ ] Zwaar, moe, leeg — 6
- [ ] Best rustig eigenlijk — 8

Mijn hoofd

Hoe is het daarboven vandaag?

- [ ] Het blijft maar malen — 2
- [ ] Alles komt tegelijk binnen — 1
- [ ] Mistig, alsof ik er niet helemaal ben — 6

Mijn hart

Wat leeft er van binnen?

- [ ] Ik mis iemand of iets — 5
- [ ] Ik voel me alleen — 7
- [ ] Ik verlang naar wat lichtheid — 8

Mijn rust

Hoe gaat het met slapen en ontspannen?

- [ ] Ik slaap slecht of lig te piekeren — 3
- [ ] Ik kom nooit echt tot stilstand — 1
- [ ] Ik kan rust best toelaten — 8

Kijk welk cijfer het vaakst terugkomt, of welk antwoord het hardst binnenkomt. *Dat is jouw moment voor vandaag.* Twijfel je? Begin dan altijd bij het zachtste: moment 1.

DE ACHT MOMENTEN

Kies wat vandaag past

1 Als alles te veel is

Alles komt tegelijk binnen en je weet niet waar te beginnen.

Voeten op de grond 2 MIN

Zet beide voeten plat op de vloer en duw ze er zachtjes in. Voel waar ze de grond raken. Adem langzaam uit, alsof je een kaarsje uitblaast. Doe dit vijf keer en zeg in jezelf: *ik ben hier, het is nu.*

2 Als mijn hoofd blijft malen

Gedachten draaien rondjes en laten je niet los.

Uit je hoofd, op papier 5 MIN

Neem een blad en zet een timer. Schrijf alles op wat door je hoofd gaat, zonder te ordenen of te verbeteren. Als de tijd om is, vouw je het blad dicht. Het mag even rusten, buiten jou.

3 Als ik niet kan slapen

Je lijf is moe, maar je hoofd staat nog aan.

Zacht landen 5 TOT 10 MIN

Lig op je rug en laat je adem vanzelf gaan. Breng je aandacht langzaam van je tenen naar je kruin. Zeg bij elk deel van je lichaam in gedachten: *jij mag zakken.* Dwaal je af, dan begin je gewoon opnieuw waar je was.

4 Als mijn lijf gespannen is

Schouders hoog, kaak op elkaar, onrust in je lijf.

Uitschudden 2 MIN

Sta op en schud eerst je handen los, dan je armen, je schouders en je benen. Het mag gerust een beetje gek en speels zijn. Stop, sluit je ogen en voel na. Laat een diepe zucht ontsnappen.

DE ACHT MOMENTEN

Kies wat vandaag past

5 Op een dag vol gemis

Je mist iemand of iets, en het mag gevoeld worden.

Een kleur voor je gevoel 10 MIN

Neem een blad en wat kleurpotloden. Kies zonder nadenken de kleur die vandaag bij je gemis past en laat je hand vrij bewegen. Er hoeft niets moois uit te komen. Leg daarna een hand op je hart en zeg zacht: *het mag er zijn.*

6 Als ik moe en leeg ben

Je batterij is op en zelfs rusten voelt als een opdracht.

Een plek die niets van je vraagt 5 MIN

Ga zitten bij een raam of buiten. Kijk naar iets wat zacht beweegt: een boom, de wolken, het licht. Je hoeft niets te doen of op te lossen. Alleen zijn, en ontvangen.

7 Als ik me alleen voel

Je mist verbinding, ook al zijn er mensen rondom je.

De natuur als gezelschap 10 MIN

Wandel even naar buiten en zoek een boom, plant of steen die je aanspreekt. Leg er je hand op of ga ernaast zitten. Merk op hoe die er gewoon is, zonder iets van je te vragen. Stuur daarna één iemand een kort berichtje.

8 Als ik weer wat licht wil voelen

Er is ruimte voor iets meer lichtheid en speelsheid.

Lichtpuntjes zoeken DOORHEEN JE DAG

Zoek drie kleine lichtpuntjes: een glinstering op het water, zon op een muur, een kleur die je blij maakt. Maak er een foto van met je gsm. Kijk ze 's avonds rustig terug.

VOOR JEZELF

Mijn check-in

Datum

Mijn moment van vandaag

Hoe voel ik me vóór de oefening?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat deed ik?

Hoe voel ik me nu?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat merkte ik op?

Dit helpt mij, om te onthouden

WIL JE VERDER?

Een kleine stap, en dan nog een

Ik ontdekte deze manier van werken zelf, op een moment dat ik niet meer wist hoe verder. Wat me hielp, waren kleine dingen: stilvallen, voelen, tekenen, buiten zijn, kijken. Stap voor stap kwam er opnieuw ruimte en licht.

Daaruit groeide *De Sleuteltocht*: een korte reis waarin je acht verschillende manieren ontdekt om jezelf te helpen. Zo voel je zelf wat bij jou past, en neem je dat mee in je dagelijkse leven.

Geen theorie, wel kleine oefeningen die je meteen kan doen. Geen voorkennis nodig. Jij bepaalt het tempo.

Ontdek De Sleuteltocht

Ankie Dierick

AnKey™ Rouwmentor · ankiedierick.be

Ik begeleid vrouwen die te lang te veel hebben gedragen, door verlies of verandering, naar een lichter en vrijer leven.

Deze gids vervangt geen medische of psychologische hulp. Voel je dat het je te veel wordt, praat er dan over met je huisarts of een hulpverlener. Alle rechten voorbehouden, Ankie Dierick 2026.