



VITA NOVA



INZICHT ♥ RUST ♥ BALANS ♥ EEN NIEUWE START

Wat is *narcisme?*

HERKENNEN, BEGRIJPEN
EN LOSLATEN

Een helder en praktisch e-book
voor meer inzicht, rust en
een krachtiger leven.

*Van
overleven
naar leven*



*Ik mag
weer mijn eigen
verhaal schrijven*



INFORMATIEF

E-BOOK

GRATIS TE LEZEN

Wat is narcisme?

HERKENNEN, BEGRIJPEN EN LOSLATEN

Narcisme is een persoonlijkheidskenmerk dat draait om een groot gevoel van eigenwaarde, controle en behoefte aan bewondering. Het gaat vaak samen met een gebrek aan empathie en het niet kunnen of willen erkennen van de gevoelens en grenzen van anderen.

In een relatie met een narcist kan dit leiden tot manipulatie, onvoorspelbaar gedrag, emotionele afstand en een constante strijd om erkenning. Je voelt je vaak onzeker, schuldig of niet goed genoeg, terwijl je juist heel veel geeft.



Enkele veelvoorkomende kenmerken

VAN NARCISTISCH GEDRAG:



Behoeft
aan
bewondering



Manipulatief
gedrag



Gebrek aan
empathie



Alles draait
om controle



Wisselend
gedrag

“ *Het ligt niet aan jou.
Jij reageerde normaal
op abnormaal gedrag.*

Door te begrijpen wat narcisme is, kun je de dynamiek herkennen, loslaten wat niet van jou is en ruimte maken voor jezelf.

Hoe herken je een narcist?

SIGNALEN DIE JE NIET MAG NEGEREN

Een narcist laat zich in het begin vaak van zijn beste kant zien. Charmant, attent en geïnteresseerd. Later komen andere kanten naar voren. Het is belangrijk om signalen te herkennen, zodat je beter begrijpt wat er gebeurt en waarom je je misschien zo verward, uitgeput of onzeker voelt.

“

Wat in het begin liefde lijkt, kan later controle blijken.

VERTROUW OP JE GEVOEL

Vaak klopt je gevoel al, maar probeer je dat te negeren. Je wilt geloven in de mooie kant en hoopt dat het beter wordt. Dat is heel menselijk. Maar je gevoel is een belangrijke aanwijzing. Als je je vaak onzeker, schuldig of niet goed genoeg voelt, is dat een signaal dat er iets niet klopt in de dynamiek.

Veelvoorkomende signalen



CHARMANT IN HET BEGIN

Je voelt je gezien en speciaal. Alles gaat snel en intens.



MANIPULATIE

Ze draaien situaties om en laten je twijfelen aan je eigen gevoel.



GEBREK AAN EMPATHIE

Er is weinig echte interesse in jouw gevoelens of behoeften.



CONTROLE

Ze willen invloed op je keuzes, contacten en soms zelfs je gedachten.



WISSELEND GEDRAG

Lief en aandachtig, gevolgd door kritiek, afstand of boosheid.



JE BENT NIET ALLEEN

Veel vrouwen herkennen deze signalen pas later. Het betekent niet dat je zwak bent, maar dat je hebt vertrouwd, gegeven en hebt geloofd in liefde. Dat is een mooie eigenschap.

Waarom *is narcisme* zo verwarrend?

HET LIJKT LIEFDE, MAAR HET IS CONTROLE

Een narcist kan in het begin ontzettend lief, aandachtig en charmant zijn. Je voelt je gezien, speciaal en belangrijk. Dit noemen we de idealisatiefase. Alles lijkt perfect.

Juist daarom is narcisme zo verwarrend. Het contrast tussen de mooie momenten en het latere, pijnlijke gedrag zorgt ervoor dat je blijft twijfelen aan jezelf en aan wat er echt gebeurt.

“

Je bleef niet omdat je zwak bent, maar omdat je hoopte op de persoon die je in het begin zag.

De verschillende fases

1

IDEALISATIE

Je voelt je speciaal, alles gaat snel en intens. Veel aandacht, complimenten en mooie woorden.

2

DE WAARDEVERMINDERING

Kritiek, afstand, manipulatie en verwarring. Je voelt dat er iets verandert, maar begrijpt niet precies wat.

3

DE CONTROLE

De narcist probeert je steeds meer te sturen. Je raakt je zelfvertrouwen kwijt en past je aan.

4

DE AFSOTING

Als je niet meer doet wat hij/zij wil, kan de narcist je plotseling afwijzen of vervangen. Dit kan heel pijnlijk zijn.



DIT IS GEEN ECHTE LIEFDE

Wat in het begin voelt als diepe liefde, is vaak een strategie. De narcist spiegelt jouw behoeften en laat je geloven dat jullie perfect bij elkaar passen. Later blijkt dat het nooit echt ging om wie jij bent, maar om wat jij hem of haar geeft.



BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

Het is niet jouw schuld. Je reageerde normaal op abnormaal gedrag. Narcisten zijn vaak goed in het verbergen van hun echte intenties, zeker in het begin.



De impact op jouw zelfvertrouwen

HOE EEN NARCISSIST JE LAAT TWIJFELEN AAN JEZELF

Een narcist weet vaak precies welke knoppen hij of zij moet indrukken. Daardoor ga je op een gegeven moment twijfelen aan jezelf, je gevoel en je keuzes. Je verliest langzaam je eigen stem en gaat geloven dat jij het probleem bent.

Dit gebeurt niet van de ene op de andere dag, maar heel geleidelijk. Juist daarom is het zo moeilijk te herkennen en zo verwarrend.

“

Wat je vaak voelt als onzekerheid, is in werkelijkheid de invloed van zijn of haar gedrag.

Wat doet dit met je?



JE GAAT TWIJFELEN

Je weet niet meer wat je moet geloven.
Je eigen gevoel voelt niet meer betrouwbaar.



JE VOELT JE NOOIT GOED GENOEG

Wat je ook doet, het lijkt niet voldoende.
Je blijft je aanpassen en je best doen.



JE RAAKT JE EIGEN STEM KWIJT

Je weet steeds minder wat jij wilt en voelt.
Je leeft meer vanuit zijn of haar verwachtingen.



JE VOELT JE SCHULDIG

Ook als je geen fouten hebt gemaakt,
voel je je vaak toch verantwoordelijk.



JE ZELFVERTROUWEN NEEMT AF

Je gaat geloven dat jij het probleem bent
en dat je niet goed genoeg bent.



DIT IS GEEN ZWAKTE

Dat je onzeker bent of aan jezelf gaat twijfelen, betekent niet dat je zwak bent. Het is een normale reactie op abnormaal gedrag. Een narcist is vaak heel goed in het beschadigen van je zelfvertrouwen, omdat hij of zij weet hoe belangrijk het voor je is om gezien, gehoord en geliefd te worden.



BELANGRIJKE HERINNERING

Je bent niet te gevoelig.
Je bent niet moeilijk.
Je hebt gewoon lang te maken gehad met iemand die jouw liefde, goedheid en vertrouwen heeft misbruikt.



De impact op jouw leven

MEER DAN ALLEEN EEN MOEILIJKE RELATIE

Een relatie met een narcist heeft vaak een grote impact. Niet alleen tijdens de relatie, maar ook daarna. Het kan invloed hebben op je zelfvertrouwen, je emoties, je keuzes en zelfs op je gezondheid. Veel vrouwen voelen zich lange tijd verward, onzeker of emotioneel uitgeput.

Dat is niet vreemd. Je hebt vaak langdurig in een situatie gezeten waarin je gevoelens niet werden gezien, waarin je veel gaf en weinig terugkreeg, en waarin je steeds moest aanpassen.

“

Wat je hebt meegemaakt is echt. Je reactie is logisch. En je herstel is mogelijk.

Veelvoorkomende gevolgen



ZELFVERTROUWEN

Je gaat twijfelen aan jezelf en je eigen gevoel.



STRESS EN UITPUTTING

Je staat lang 'aan' en voelt je vaak moe, gespannen of leeg.



EMOTIONELE KLACHTEN

Je kunt last krijgen van angst, somberheid en een overweldigend gevoel.



INVLOED OP ANDEREN

Ook je kinderen, familie of vrienden kunnen de impact merken.

DIT KAN JE ERVAREN

1

BLIJVEN PIEKEREN

Je blijft nadenken over wat er is gebeurd en zoekt naar antwoorden.

2

SCHAAMTE OF SCHULDGEVOEL

Je kunt je schuldig voelen, terwijl je niets verkeerd hebt gedaan.

3

MOEITE MET VERTROUWEN

Je vindt het lastig om anderen te vertrouwen en je open te stellen.

4

GRENZEN AANGEVEN

Je hebt moeite met nee zeggen en voelt je snel verantwoordelijk.

5

ANGST VOOR HERHALING

Je bent bang dat het opnieuw gebeurt en dat je weer in dezelfde situatie belandt.



JE BENT NIET ALLEEN

Veel vrouwen herkennen deze gevoelens. Het betekent niet dat je zwak bent, maar dat je hebt liefgehad, gegeven en vertrouwd. Dat is een mooie eigenschap. En het goede nieuws is: je kunt hiervan herstellen.



De impact op jouw dagelijks leven

HOE EEN NARCIST MEER BEÏNVLOEDT DAN JE DENKT

De invloed van een narcist gaat vaak veel verder dan alleen de relatie zelf. Het kan doorwerken in je emoties, je energie, je gezondheid, je werk, je sociale leven en je vertrouwen in anderen. Vaak merk je pas achteraf hoeveel impact het heeft gehad.

Omdat de manipulatie zo geleidelijk gaat, pas je je onbewust steeds meer aan. Je gaat overleven in plaats van leven.

“

De grootste schade zit vaak niet in wat er is gezegd, maar in wat het met je zelfvertrouwen heeft gedaan.

Wat merk je in het dagelijks leven?



JE DENKT CONSTANT NA

Je blijft piekeren, analyseren en twijfelen.
Je hoofd staat nooit echt stil.



JE HEBT MINDER ENERGIE

Alles kost meer energie, zelfs kleine dingen.
Je voelt je sneller moe en uitgeput.



JE ERVAART MEER STRESS

Je lichaam staat vaak in een verhoogde spanning, ook als je denkt dat het goed gaat.



JE TREKT JE TERUG

Je hebt minder contact met vrienden en familie.
Je schaamt je of je hebt geen energie meer.



JE VERLIEST HET VERTROUWEN

Je vindt het moeilijk om anderen te vertrouwen, zelfs als ze het goed met je bedoelen.



DIT IS GEEN ZWAKTE

Dat je deze gevolgen ervaart, betekent niet dat je zwak bent. Het is een normale reactie op abnormaal gedrag.

Een narcist probeert bewust grip te krijgen op jouw gedachten, gevoelens en omgeving. Hoe langer het duurt, hoe groter de impact kan zijn. Maar het goede nieuws is: je kunt herstellen.



BELANGRIJKE HERINNERING

- Je bent niet te gevoelig.
- Je bent niet moeilijk.
- Je reageert normaal op een onnatuurlijke situatie.
- Je verdient rust, respect en veiligheid.
- Je mag weer jezelf zijn.



De impact op jouw emoties

HOE EEN NARCIST JE EMOTIONEEL UIT BALANS BRENGT

“

*Je emoties zijn
geen zwakte,
maar een teken
dat je een groot
hart hebt.*

Een narcist weet vaak precies welke emoties hij kan triggeren. Hij speelt in op je onzekerheden, raakt gevoelige punten en zorgt ervoor dat je steeds meer aan jezelf gaat twijfelen.

Daardoor kun je je emotioneel uitgeput, verdrietig, boos of juist verward voelen. Je emoties gaan alle kanten op, terwijl hij vaak rustig en controleerd overkomt. Dit maakt het extra verwarrend.

Welke emoties komen vaak voor?

1

VERWARRING

Je weet niet meer wat echt is en wat niet. Je hoofd zit vol vragen.

2

ONZEKERHEID

Je gaat twijfelen aan jezelf, je keuzes en je gevoel.

3

VERDRIET

Je mist de persoon die je dacht dat hij was. Je voelt rouw om wat je hebt verloren.

4

BOOSHEID

Je bent boos om de leugens, het manipuleren en het onrecht.

5

UITPUTTING

Het kost enorm veel energie om steeds 'aan' te staan en alert te zijn.



DIT IS GEEN ZWAKTE

Het is normaal dat je deze emoties ervaart. Je reageert op een onnatuurlijke situatie. Een narcist zorgt voor emotionele onrust, omdat hij controle wil houden. Maar jouw emoties zijn juist een teken dat je leeft, voelt en betrokken bent. Het betekent niet dat er iets mis is met jou. Het betekent dat je mens bent en dat je een groot hart hebt.



BELANGRIJKE HERINNERING

- Je emoties zijn geldig.
- Je mag voelen wat je voelt.
- Het is een reactie op wat je hebt meegemaakt.
- Je hoeft je niet te schamen voor je emoties.
- Elke emotie brengt je dichterbij herstel.

De impact op jouw emoties

VAN LIEFDE NAAR ANGST,
EN WEER TERUG NAAR JEZELF

Een relatie met een narcist kan voelen als een emotionele achtbaan. Je gaat van intense liefde en verbondenheid naar twijfel, verdriet, angst en boosheid. Dit gebeurt vaak in een cyclus waardoor je steeds hoop houdt dat het beter wordt, terwijl het gedrag steeds terugkomt.

De constante wisseling tussen goed en slecht gedrag zorgt voor veel onrust in je emoties en kan je zelfvertrouwen aantasten.

“

Je emoties zijn een reactie op wat je hebt meegemaakt en dat is heel menselijk.

Veelvoorkomende emoties



LIEFDE EN VERBONDENHEID

In het begin voelt de relatie intens en speciaal. Je ervaart veel liefde en aandacht.



TIWJFEL EN VERWARRING

Je merkt dat dingen niet kloppen, maar je gaat aan jezelf twijfelen.



VERDRIET EN TELEURSTELLING

Je voelt je vaak gekwetst, afgewezen en niet goed genoeg.



ANGST EN ONRUST

Je bent bang voor zijn of haar reactie en loopt op eieren.



BOOSHEID EN FRUSTRATIE

Je voelt boosheid, omdat je onrechtvaardig wordt behandeld.



VERLIES VAN JEZELF

Je raakt steeds verder verwijdeed van wie je bent en wat je belangrijk vindt.



DIT IS GEEN ZWAKTE

De emoties die je voelt, zijn geen teken van zwakte. Ze zijn een natuurlijke reactie op een situatie die niet gezond is. Het laat juist zien dat je een gevoelig, liefdevol en betrokken mens bent.

Je emoties serieus nemen is een belangrijke stap naar herstel en naar het terugvinden van jezelf.



BELANGRIJKE HERINNERING

- ♥ Je emoties zijn normaal.
- ♥ Je mag ze voelen.
- ♥ Je bent niet te gevoelig.
- ♥ Je reageert op een onveilige situatie.
- ♥ Je mag kiezen voor rust en herstel.



Gaslighting

Als je gaat twijfelen aan jezelf

HOE EEN NARCIST JE WERKELIJKHEID KAN VERVAGEN

Gaslighting is een term voor een patroon waarbij iemand je zo kan beïnvloeden dat je gaat twijfelen aan je eigen herinneringen, waarnemingen of gevoelens. Het kan heel subtiel gaan, vaak in kleine opmerkingen die je onzeker maken over wat je hebt gezien, gehoord of ervaren.

Hierdoor kun je steeds meer aan jezelf gaan twijfelen, terwijl je gevoel je eigenlijk iets anders vertelt.

“

*Wat je voelt is echt.
Ook als iemand anders
je iets anders probeert
te laten geloven.*

Hoe kan gaslighting eruit zien?



ONTKENNEN

“Dat heb ik nooit gezegd.”
Je gaat twijfelen aan je eigen herinnering.



VERWARRING CREËREN

“Je overdrijft altijd.”
Je voelt je onzeker over wat er echt is gebeurd.



JOUW GEVOELEN KLEINER MAKEN

“Je bent te gevoelig.”
Je gevoelens worden niet serieus genomen.



DE SITUATIE OMDRAAIEN

“Het is juist jouw schuld.”
Je gaat je afvragen of jij het probleem bent.



ANDEREN BETREKKEN

“Je herinnert het je vast verkeerd.”
Je krijgt het gevoel dat je er alleen voor staat.



DIT IS GEEN ZWAKTE

Dat je gaat twijfelen aan jezelf is een begrijpelijke reactie. Je hersenen proberen de situatie te verklaren en de rust te bewaren. Gaslighting kan ervoor zorgen dat je minder vertrouwt op je eigen oordeel. Maar jouw gevoelens en ervaringen zijn waardevol. Het is belangrijk dat je blijft luisteren naar je eigen intuïtie.



WAT KAN JE HELPEN?

- Schrijf belangrijke gebeurtenissen op.
- Noteer hoe je je voelt en wat je waarneemt.
- Vertrouw op je eigen beleving.
- Praat met iemand die je vertrouwt.
- Gun jezelf de tijd om helderheid te krijgen.
- Wees mild voor jezelf, het is een proces.



Waarom ga je soms aan jezelf twijfelen?

HOE EEN NARCIST JE ZELFBEELD KAN ONDERMIJNEN

In een relatie met een narcist ga je vaak steeds meer aan jezelf twijfelen. Je vraagt je af of je overdrijft, of je het verkeerd ziet en of het misschien aan jou ligt. Dat is geen toeval. Een narcist gebruikt verschillende manieren om je onzeker te maken, zodat hij of zij de controle kan houden.

Het is belangrijk om te begrijpen waarom dit gebeurt, zodat je kunt zien dat het niet aan jou ligt.

“

Je twijfelt niet omdat je zwak bent, maar omdat je te maken hebt met iemand die jouw werkelijkheid kan verdraaien.

Veelvoorkomende redenen



MANIPULATIE

“Dat heb ik nooit gezegd.”
Hierdoor ga je twijfelen aan je eigen geheugen.



GASLIGHTING

“Je denkt het verkeerd.”
Je gevoel en waarneming worden ontkend.



SCHULDGEVOEL

“Jij maakt er altijd een probleem van.”
Je gaat je steeds verantwoordelijk voelen.



ONVOORSPELBAAR GEDRAG

“Vandaag lief, morgen afstandelijk.”
Dit zorgt voor verwarring en onzekerheid.



KRITIEK EN NEGEREN

“Je bent te gevoelig.”
Hierdoor ga je jezelf steeds kleiner maken.



DIT IS GEEN ZWAKTE

Dat je aan jezelf gaat twijfelen is een logische reactie op langdurige manipulatie. Het heeft niets te maken met een gebrek aan kracht of intelligentie. Het betekent alleen dat je in een situatie zat waarin jouw gevoelens, gedachten en grenzen steeds werden genegeerd of verdraaid.

Bewustwording is de eerste stap naar herstel.



PRAKTISCHE TIPS

- Vertrouw op je eigen gevoel.
- Schrijf op wat er gebeurt.
- Praat met mensen die je vertrouwt.
- Herken manipulatief gedrag.
- Stel duidelijke grenzen.
- Wees mild voor jezelf.
- Onthoud: je bent niet alleen.



Je zelfvertrouwen weer terugvinden

VAN OVERLEVEN NAAR ECHT
WEER JEZELF ZIJN

Na een relatie met een narcist is je zelfvertrouwen vaak diep geraakt.

Je bent misschien aan jezelf gaan twijfelen, hebt je aangepast en je eigen behoeften op de achtergrond gezet. Het goede nieuws is: je kunt je zelfvertrouwen weer terugvinden.

Het begint met kleine stappen, bewustwording en vooral: mildheid naar jezelf. Je hebt veel meegemaakt en toch sta je hier. Dat is kracht.

“

Zelfvertrouwen groeit niet doordat je nooit meer valt, maar doordat je elke keer weer opstaat en in jezelf blijft geloven.

Hoe bouw je zelfvertrouwen op?



ERKEN JE EIGEN WAARDE

“Ik ben goed zoals ik ben.”
Je bent meer dan wat een ander van je maakt.



HERKEN JE KRACHT

“Ik heb al zoveel doorstaan.”
Je hebt moeilijke tijden overleefd en dat laat zien hoe sterk je bent.



OMRING JE MET POSITIEVE MENSEN

“Ik kies voor mensen die mij steunen.”
De juiste mensen geven je energie en vertrouwen.



STEL KLEINE DOELEN

“Ik zet stap voor stap vooruit.”
Elke kleine stap geeft je een gevoel van controle.



VIER JE SUCCESJES

“Ook kleine stappen zijn vooruitgang.”
Sta stil bij wat je al hebt bereikt, hoe klein ook.



DIT IS GEEN ZWAKTE

Veel vrouwen voelen zich na een relatie met een narcist onzeker, maar dat betekent niet dat je zwak bent.

Het betekent dat je lang hebt geleefd in een situatie waarin je jezelf moest aanpassen om te overleven.

Zelfvertrouwen is geen aangeboren eigenschap, maar iets dat je kunt herstellen en versterken. Het is een proces, en jij mag de tijd nemen die je nodig hebt.



PRAKTISCHE TIPS

- Wees mild en geduldig voor jezelf.
- Schrijf elke dag drie dingen op die goed gingen.
- Zorg goed voor je lichaam (slaap, voeding, beweging).
- Omring je met mensen die je steunen.
- Laat oude patronen los.
- Focus op wat jij wilt en wat jou gelukkig maakt.



Je leven weer in eigen handen *stap voor stap*

VAN OVERLEVEN NAAR EEN RUSTIGER EN STERKER LEVEN

Na een periode met een narcist kan het voelen alsof je de controle over je leven bent kwijtgeraakt. Misschien was je vooral bezig met rekening houden met de ander, aanpassen en overleven.

Nu is het tijd om stap voor stap je leven weer in eigen handen te nemen. Dat gaat niet overnacht, maar elke kleine stap brengt je dichterbij een rustig, vrij en gelukkig leven.

“

Je leven weer in eigen handen nemen betekent kiezen voor wat goed voelt, wat bij jou past en wat je gelukkig maakt. Jij bepaalt de richting, stap voor stap.

5 stappen naar een vrijer leven

- 1  **ACCEPTEER WAT ER IS GEBEURD**
Erken dat het is gebeurd en dat het impact heeft gehad. Dit is geen zwakte, maar kracht.
- 2  **KIES VOOR JEZELF**
Stel je eigen behoeften weer centraal. Wat heb jij nodig om je goed te voelen?
- 3  **ZET DUIDELIJKE GRENZEN**
Bescherm je energie. Zeg 'nee' tegen wat niet goed voelt en 'ja' tegen wat jou sterker maakt.
- 4  **OMRING JE MET POSITIEVE MENSEN**
Zoek steun bij mensen die je respecteren, in je geloven en je aanmoedigen.
- 5  **BOUW AAN JE TOEKOMST**
Maak kleine, haalbare doelen. Focus op wat jij wilt en wat jou gelukkig maakt.



DIT IS GEEN ZWAKTE

Je leven weer in eigen handen nemen kan spannend zijn. Het betekent dat je oude patronen loslaat en nieuwe keuzes maakt. Dat is niet altijd makkelijk, maar wel heel waardevol. Elke stap die je zet, hoe klein ook, is een investering in jezelf. Je kiest voor rust, vrijheid en een leven dat echt bij jou past.



PRAKTISCHE TIPS

- Wees geduldig met jezelf.
- Schrijf je doelen op.
- Vier elke kleine vooruitgang.
- Zorg goed voor je lichaam en geest.
- Laat los wat je niet meer dient.
- Zoek activiteiten die je energie geven.
- Blijf geloven in jezelf.



Grenzen stellen en ze ook echt volhouden

BESCHERM JE ENERGIE EN KIES VOOR WAT JIJ NODIG HEBT

Grenzen stellen kan lastig zijn, zeker na een relatie met een narcist. Je bent vaak gewend om rekening te houden met de ander en je eigen behoeften op de laatste plaats te zetten. Maar grenzen zijn essentieel voor jouw herstel. Ze beschermen je energie, geven je rust en zorgen ervoor dat je weer in je eigen kracht komt te staan.

“

Grenzen stellen is niet egoïstisch, het is een vorm van zelfrespect. Je laat hiermee zien dat jouw behoeften er ook toe doen.

5 stappen naar sterke grenzen

1



WEET WAT JE NODIG HEBT

Neem de tijd om te voelen wat voor jou belangrijk is. Wat wil je wel en niet toestaan?

2



COMMUNICEER DUIDELIJK

Wees helder en rustig over je grenzen. Je mag 'nee' zeggen, zonder je te verantwoorden.

3



WEES CONSEQUENT

Houd je aan wat je hebt afgesproken. Dit geeft vertrouwen, vooral bij jezelf.

4



BEREID JE VOOR

Denk van tevoren na over lastige situaties. Zo sta je sterker als het spannend wordt.

5



RESPECTEER JE EIGEN GRENZEN

Voel je je ongemakkelijk? Dan is dat een signaal. Neem dat serieus en bescherm jezelf.



DIT IS GEEN ZWAKTE

Veel vrouwen voelen zich schuldig als ze grenzen stellen. Ze zijn bang om de ander teleur te stellen of om afgewezen te worden. Maar grenzen stellen is geen zwakte, het is een teken van kracht. Je kiest voor jezelf en dat is juist moedig. Je mag ruimte innemen. Je mag zeggen wat je nodig hebt. Je mag mensen buiten je leven houden als ze je energie kosten.



PRAKTISCHE TIPS

- Wees duidelijk en eerlijk.
- Begin klein en bouw het op.
- Laat je niet manipuleren.
- Blijf rustig, ook als de ander boos wordt.
- Houd afstand van mensen die je grenzen niet respecteren.
- Geef jezelf de tijd om te wennen.
- Vier elke keer dat je je grens hebt volgehouden.



Kleine oefening

herken het patroon

ZIE DE SIGNALLEN, ZODAT JE ZE SNELLER HERKENT

Een narcist gebruikt vaak dezelfde patronen. Door deze patronen te herkennen, kun je beter begrijpen wat er gebeurt en zie je eerder wanneer het niet aan jou ligt.

Deze oefening helpt je om inzicht te krijgen in jouw situatie. Neem rustig de tijd en wees eerlijk naar jezelf.

“

*Inzicht geeft rust.
Als je het patroon herkent,
kun je stoppen met
twijfelen aan jezelf.*

Herken jij deze patronen?

Zet een ✓ bij de patronen die jij herkent in jouw situatie.


☐

MANIPULATIE

Hij/zij draait de situatie om, waardoor jij je schuldig voelt.


☐

GASLIGHTING

Je twijfelt aan je eigen herinneringen en gevoelens.


☐

ISOLATIE

Je wordt (bewust of onbewust) van anderen verwijderd.


☐

WISSELEND GEDRAG

Lief en attent, gevolgd door kritiek, boosheid of stilte.


☐

KRITIEK EN NEGEREN

Je voelt je nooit goed genoeg.


☐

VALSE BELOFTES

Hij/zij belooft verandering, maar het blijft bij woorden.



DIT IS GEEN ZWAKTE

Dat je deze patronen herkent, betekent niet dat je zwak bent. Het betekent dat je bewust wordt en dat je situatie kunt zien zoals die echt is.

Veel vrouwen zijn lange tijd in de war gemaakt, waardoor ze niet meer wisten wat normaal is.

Door inzicht te krijgen in het patroon, zet je een belangrijke stap naar herstel en vrijheid.



PRAKTISCHE TIPS

- Neem de tijd om eerlijk te reflecteren.
- Schrijf je gedachten op.
- Praat erover met iemand die je vertrouwt.
- Wees mild voor jezelf.
- Herken het patroon, zodat je er niet opnieuw in valt.
- Gebruik deze inzichten als kracht voor je verdere herstel.

Kleine oefening *feit of gevoel?*

LEER HET VERSCHIL HERKENNEN

Een narcist kan je laten twijfelen aan je gevoelens en je eigen waarneming. Daardoor ga je soms denken dat wat je voelt niet klopt. Het is belangrijk om te leren onderscheid te maken tussen feiten en gevoelens.

Deze oefening helpt je om helder te krijgen wat er echt is gebeurd (feit) en wat het met jou doet (gevoel). Dat geeft rust en voorkomt dat je jezelf onnodig de schuld geeft.

“

Wat je voelt, is altijd echt. Maar het betekent niet altijd dat je gevoel klopt met de feiten. Door beide te herkennen, krijg je meer rust en inzicht.

Oefening: *feit of gevoel?*

Lees de situaties en schrijf op wat een feit is en wat een gevoel.

SITUATIE

FEIT

(Wat is er echt gebeurd?)

GEVOEL

(Wat voel ik daarbij?)



Hij reageerde niet op mijn bericht.



Hij zei dat ik overdrijf.



Hij bracht mij in verlegenheid bij anderen.



Hij veranderde steeds van onderwerp.



Hij zei dat het mijn schuld is.



Ik voelde me na het gesprek heel verdrietig.



DIT IS GEEN ZWAKTE

Veel vrouwen raken in de war omdat ze vooral op hun gevoel afgaan, terwijl de narcist feiten verdraait of ontkent. Het is belangrijk om beide te herkennen: wat is er écht gebeurd en wat doet het met jou?

Je gevoel is waardevol, want het geeft aan wat jij hebt ervaren. Het onderscheid tussen feit en gevoel helpt je om duidelijker te zien wat er speelt en voorkomt dat je jezelf de schuld geeft.



PRAKTISCHE TIPS

- Neem de tijd om rustig na te denken.
- Schrijf het op, dat geeft overzicht.
- Vraag jezelf: wat is er echt gebeurd?
- Erken je gevoel, het is belangrijk.
- Laat je niet meeslepen door verdraaiingen.
- Blijf dicht bij jezelf en wat jij hebt ervaren.
- Oefen deze oefening regelmatig.



Wat kun je doen als je jezelf hierin herkent?

PRAKTISCHE STAPPEN VOOR MEER RUST, VEILIGHEID EN VRIJHEID

Jezelf herkennen in dit stappenplan kan emotioneel zijn. Misschien voelt het als een opluchting, maar ook als confronterend. Weet dat je niet alleen bent en dat je er iets aan kunt doen. Herstellen gaat stap voor stap en op jouw tempo.

Hieronder vind je praktische stappen die je kunnen helpen om weer grip te krijgen op jouw leven.

“

Je hoeft het niet alleen te doen. Hulp vragen is geen teken van zwakte, maar van kracht. Je kiest voor jezelf en dat is de mooiste stap die je kunt zetten.

6 stappen naar herstel

- 1  **ERKEN WAT JE HEBT MEEGEMAAKT**
Jouw gevoelens zijn echt en terecht. Wat er is gebeurd, is niet jouw schuld.
- 2  **ZOEK STEUN**
Praat met mensen die je vertrouwt. Dit kan een vriendin zijn, familie of een professional.
- 3  **STEL GRENZEN**
Bescherm je energie en kies bewust wat goed voor jou is. Je mag 'nee' zeggen.
- 4  **FOCUS OP JEZELF**
Investeer in je eigen welzijn. Doe dingen waar je blij van wordt en die je energie geven.
- 5  **MAAK EEN PLAN**
Bepaal kleine, haalbare stappen voor jouw toekomst. Elke stap brengt je dichterbij vrijheid.
- 6  **BLIJF IN JE KRACHT**
Vier je successen, hoe klein ook. Je bent sterker dan je denkt.



DIT IS GEEN ZWAKTE

Hulp vragen, grenzen stellen en voor jezelf kiezen kan spannend zijn. Toch is het een teken van kracht. Je laat zien dat je jezelf serieus neemt en dat je een beter leven wilt.

Je mag stap voor stap werken aan herstel. Er is geen vaste tijd voor. Het belangrijkste is dat je blijft kiezen voor wat goed is voor jou.



PRAKTISCHE TIPS

- Neem de tijd en wees geduldig met jezelf.
- Zoek professionele hulp als je dat nodig hebt.
- Schrijf je gedachten en gevoelens op.
- Doe iets kleins voor jezelf, elke dag.
- Omring je met positieve en steunende mensen.
- Laat oude patronen los.
- Gelooft in jezelf en in een betere toekomst.

Tot slot

Jij mag kiezen voor jezelf

EEN NIEUW HOOFDSTUK BEGINT BIJ JOU

Je hebt nu 30 dagen stilgestaan bij wat je hebt meegemaakt, wat het met je heeft gedaan en hoe je stap voor stap weer dichterbij jezelf kunt komen. Dat is niet niks. Je hebt moed getoond door te lezen, stil te staan en met jezelf aan de slag te gaan.

Herstel is een proces en dat mag in jouw tempo. Er is geen goed of fout. Elke stap, hoe klein ook, is een stap in de goede richting. Jij mag trots zijn op jezelf.

“

Dit is niet het einde van jouw verhaal, maar het begin van een nieuw hoofdstuk. En dit keer sta jij aan het stuur.

Wat je mag onthouden



JIJ BENT NIET ALLEEN

Veel vrouwen hebben dit meegemaakt. Je bent niet raar, zwak of overgevoelig.



HET LAG NIET AAN JOU

De verantwoordelijkheid ligt bij de dader. Jij hebt gedaan wat je kon, met de kennis die je toen had.



JE GEVOEL IS BELANGRIJK

Wat je voelde, was echt. Je intuïtie probeert je te beschermen en dat is waardevol.



JE MAG GRENZEN STELLEN

Je mag 'nee' zeggen, afstand nemen en kiezen voor wat goed is voor jou.



JE MAG WEER DROMEN

Er is een toekomst, en die mag licht, rustig en gelukkig zijn. Jij mag weer leven op jouw manier.



DIT IS GEEN ZWAKTE

Dat je deze stappen hebt gezet, betekent dat je krachtig bent. Je hebt de patronen herkend, je hebt stilgestaan, gevoeld, geleerd en gekozen voor jezelf.

Dat is geen zwakte, dat is moed.

Jij mag trots zijn op waar je nu staat. En weet: elke dag die je kiest voor jezelf, is een stap richting een lichter, vrijer en gelukkiger leven.



AFSLUITENDE TIPS

- Neem de tijd om alles te laten bezinken.
- Blijf lief voor jezelf.
- Vier je vooruitgang, hoe klein ook.
- Omring je met positieve mensen.
- Laat los wat je niet meer dient.
- Blijf werken aan je eigen groei.
- Onthoud: jij mag kiezen voor jezelf, nu en altijd.



Wil je verder?

Jij verdient een leven in rust, veiligheid en vrijheid

DIT IS HET BEGIN, NIET HET EINDE

Je hebt nu 30 dagen stilgestaan bij wat je hebt meegemaakt, inzicht gekregen in patronen en gereedschap aangereikt voor jouw herstel. Dat is een enorme stap. En je mag trots zijn op jezelf.

Herstel is geen race, maar een proces. Je hoeft het niet alleen te doen. Blijf stappen zetten in jouw eigen tempo en kies steeds opnieuw voor wat goed is voor jou.

“

Je bent sterker dan je denkt, moediger dan je voelt en je bent al veel verder gekomen dan je zelf soms ziet.

Neem dit mee



JIJ BENT GENOEG

Je hoeft jezelf niet te bewijzen. Je bent waardevol, precies zoals je bent.



KIJK NAAR WAT WÉL KAN

Focus op kleine stappen, die samen een groot verschil maken.



JE MAG OM HULP VRAGEN

Dat is geen zwakte, maar een teken van kracht.



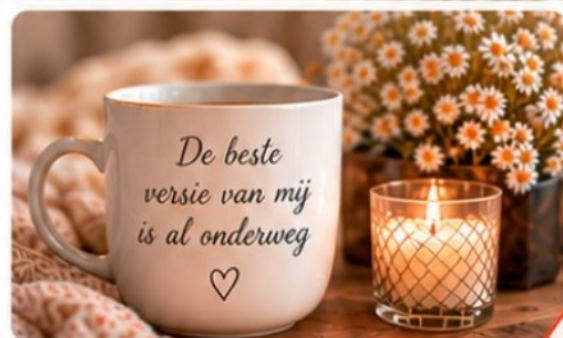
OMRING JE MET POSITIEVE MENSEN

Mensen die je steunen, zien en respecteren.



BLIJF KIEZEN VOOR JEZELF

Elke dag opnieuw. Jij mag een leven creëren dat goed voelt, veilig is en bij jou past.



DIT IS GEEN AFSLUITING

Dit stappenplan is een hulpmiddel, geen eindpunt. Je kunt het altijd opnieuw lezen, de oefeningen vaker doen en steeds weer ontdekken wat jij nodig hebt.

Jij mag blijven groeien, helen en bouwen aan een leven waarin jij je goed voelt. Op jouw manier en in jouw tempo.



JOUW VOLGENDE STAP

- Blijf dit stappenplan gebruiken.
- Schrijf jouw inzichten op.
- Vier je successen, hoe klein ook.
- Blijf hulp zoeken als je dat nodig hebt.
- Omring jezelf met liefdevolle mensen.
- Laat oude patronen los.
- Kies voor jouw toekomst.
- Onthoud: jij bent de moeite waard.



Van
overleven
naar leven
♡

Mijn e-books

Praktische begeleiding voor jouw volgende stap

Mijn e-books sluiten aan op jouw reis. Ze geven inzicht, praktische stappen en ondersteuning, zodat je sterker, rustiger en vrijer verder kunt. Kies het onderwerp dat bij jou past.



30 Dagen Stappenplan voor vrouwen

Een praktisch 30 dagen plan om weer in je kracht te komen.



30 Dagen Stappenplan voor mannen

Een praktisch 30 dagen plan voor meer rust, richting en kracht.



Financieel sterk na een relatie

Inzicht, overzicht en praktische stappen voor financiële vrijheid.



Leven naast een verslaving

Inzicht, herkenning en houvast voor wie naast een verslaving leeft.

MIJN WEBSITES

Hier vind je alle e-books, inspiratie, blogs, informatie en diensten.



www.byvitanova.com

Hoofdsite met e-books, blogs, nieuws en inspiratie.



sabina.byvitanova.com

AI Quick Scan, digitale diensten en ondersteuning voor ondernemers.

“

Je hoeft het niet alleen te doen. Er is zoveel mooie kennis, inspiratie en ondersteuning beschikbaar om jou te helpen groeien, helen en weer helemaal jezelf te zijn.



BLIJF OP DE HOOGTE



Schrijf je in voor de nieuwsbrief via byvitanova.com



Volg mij op Instagram @byvitanova



Volg mij op Facebook Vita Nova