



INNERLIJKE POORT

Thuiskomen bij jezelf

Een 6-weken werkboek



*“Je hoeft jezelf niet te forceren
in een leven dat niet bij je past.”*

Thuiskomen bij jezelf

Een 6-weken werkboek voor zelfliefde & acceptatie

© 2026 InnerlijkePoort. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit dit werkboek mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

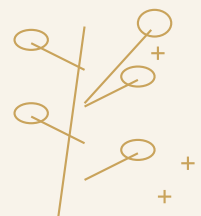
Dit werkboek is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik door de koper. Het delen, doorverkopen of anderszins verspreiden van dit document, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

De inhoud van dit werkboek is met zorg samengesteld en bedoeld als hulpmiddel voor zelfreflectie en persoonlijke groei. Het is geen vervanging voor professionele medische, psychologische of therapeutische hulp. Raadpleeg bij ernstige klachten altijd een arts of erkend behandelaar.

Met liefde samengesteld door Linda · InnerlijkePoort

Inhoudsopgave

Inleiding	04
Week 1 — Jezelf zien, zonder oordeel	05
Week 2 — Je innerlijke criticus leren kennen	08
Week 3 — Zelfcompassie als dagelijkse oefening	11
Week 4 — Jezelf toestemming geven om te zijn wie je bent	14
Week 5 — Je lichaam als thuis	17
Week 6 — Leven vanuit zelfliefde	20
Dank je wel	23



Inleiding

Welkom bij Thuiskomen bij jezelf, het eerste werkboek in een serie van drie. Dit werkboek is een uitnodiging om naar binnen te keren, bewuster stil te staan bij wat er in jou leeft en met meer mildheid en liefde naar jezelf te leren kijken. Je onderzoekt onder andere hoe je naar jezelf kijkt, welke rol je innerlijke criticus speelt en wat je nodig hebt om jezelf meer te accepteren zoals je bent.

De drie werkboeken vormen samen een logische reis. Je begint bij zelfacceptatie en zelfliefde, waarbij je onder andere kijkt naar je innerlijke criticus en de manier waarop je met jezelf omgaat. Daarna ga je verder met grenzen: leren voelen wat voor jou klopt en dit ook daadwerkelijk durven aangeven. In het derde werkboek onderzoek je de patronen die daar mogelijk onder liggen. Waarom is het soms zo lastig om jezelf te accepteren, voor jezelf te kiezen of je grenzen te bewaken? En welke andere patronen ontdek je misschien onderweg?

Je kunt de werkboeken samen doorlopen, maar ook los van elkaar volgen. Je hoeft dus niet bij het eerste werkboek te beginnen. Misschien spreekt een bepaald thema je op dit moment meer aan of voel je dat daar nu iets voor jou te onderzoeken valt. Juist leren luisteren naar die behoefte en daarop vertrouwen, is onderdeel van het proces.

Elk werkboek bestaat uit een 6-wekenprogramma met oefeningen, reflectievragen en ruimte om te schrijven en je eigen inzichten te ontdekken. Ik nodig je uit om er echt zes weken over te doen. Reflectie en beschouwing hebben tijd nodig om te landen. Door aanwezig te blijven bij wat zich aandient en niet meteen door te willen naar het volgende onderwerp, geef je jezelf de ruimte om inzichten te laten doorwerken.

Een notitieboekje naast dit werkboek kan fijn zijn voor extra gedachten, dromen, herinneringen of inzichten die niet op de pagina passen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Schrijf eerlijk, wees nieuwsgierig en probeer zonder oordeel naar jezelf te kijken. Je hoeft niets te forceren.

Wil je meer verdieping? Dan kun je ook kiezen voor een werkboek naar keuze met coaching. Vooraf ontvang ik jouw vragen en aandachtspunten per mail, zodat we tijdens de online sessie van 60 minuten gericht kunnen kijken naar wat je bent tegengekomen. In het volledige 18-weken traject doorloop je alle drie de werkboeken en zijn vier persoonlijke coachingssessies inbegrepen.

EEN ZACHTE UITNODIGING

Neem de tijd. Laat het werk niet alleen iets zijn wat je invult, maar iets waar je werkelijk bij aanwezig bent.

Jezelf zien, zonder oordeel

ELKE WEEK · DAGELIJKS REFLECTEREN

De meeste mensen kijken vaker kritisch naar zichzelf dan ze zich ooit zouden realiseren. Vaak gaat dat zo automatisch, dat je het niet eens meer opmerkt: een korte gedachte over hoe je eruitziet, wat je hebt gezegd, of wat je had moeten doen. Die gedachten lijken onschuldig, maar bij elkaar opgeteld vormen ze de bril waardoor je jezelf bekijkt.

Deze eerste week gaat niet over veranderen, maar over opmerken. Voordat je iets kunt verzachten, moet je eerst zien wat er is. Dat vraagt geen grote actie, alleen aandacht.

TIP VOOR DE WEEK

Probeer jezelf deze week te bekijken alsof je naar iemand kijkt om wie je geeft. Merk een oordeel op zonder het meteen te corrigeren of te veroordelen.

REFLECTIEVRAGEN

- 1 Welke gedachte over jezelf komt het vaakst terug, op een gewone dag?
- 2 Wanneer voelde je voor het laatst dat je precies goed was zoals je was?
- 3 Wat zou je tegen een goede vriend of vriendin zeggen, in een situatie waarin jij nu juist streng voor jezelf bent?
- 4 Welk deel van jezelf laat je het liefst niet zien, en waarom?
- 5 Wanneer merk je dat je streng bent voor jezelf?
- 6 Waar verlang je het meest naar wanneer je jezelf met meer mildheid en acceptatie zou benaderen?

Oefeningen & dagelijkse reflectie

OEFENING 1

Kies elke dag een moment waarop je een oordeel over jezelf opmerkt. Benoem het simpelweg: "Ik merk dat ik mezelf nu beoordeel."

OEFENING 2

Maak een lijst van vijf eigenschappen die je waardeert aan jezelf, ook al voelt dat ongemakkelijk. Lees ze hardop voor aan jezelf.

OEFENING 3

Schrijf aan het eind van de week vijf minuten lang, zonder na te denken, op wat je deze week over jezelf hebt opgemerkt. Lees het rustig terug.

DAGELIJKSE REFLECTIE

Welk oordeel over mezelf viel me vandaag op, en klopte het eigenlijk wel?

Jouw ruimte om te schrijven

“Je hoeft jezelf niet te forceren in een leven dat niet bij je past.”