

Bestseller  
MEER  
DAN  
25.000  
VERKOCHT

het  
GROTE  
DEPRI  
doe-boek

LIEFDE, HULP EN VERHALEN VOOR JOUW REIS UIT  
BURN-OUT, ANGST, DEPRESSIE ♥.. OF HOE JE DIP OOK HEET.

MARIEKE DE GOEIJ

*je doet het niet alleen*

IK KAN NIET IN WOORDEN VATTEN  
WAT DIT BOEK VOOR ME BETEKENT.  
HET HEEFT ME GERED ♥  
-LYDIA-

EERLIJK GEZEGD,  
HEEFT DIT BOEK ME MEER GEHOLDEN  
DAN MIJN AFGELOPEN 11 BEHANDELAARS  
-SARA-

ALS LIEFDE IN EEN BOEK GEVAT ZOU  
WORDEN, DAN ZOU DIT HET ZIJN. ZO'N  
LOYALE METGEZEL IN DONKERE TIJDEN  
-LENA-

lieve lezer,

WAT FIJN DAT JE HIER BENT,  
EN DAT DIT BOEK JOU GEVONDEN HEEFT.  
HET IS ER NAMELIJK SPECIAAL VOOR JOU.

... AL MAAKTE IK HET IN EERSTE INSTANTIE  
VOOR MEZELF. WANT ALS IEMAND DIE ALS VROLIJKE  
FLUITER DOOR HET LEVEN GING, HAD IK ECHT  
GEEN IDEE WAT ME OVERKWAM TOEN IK PLOTSELING  
VERDWEEN IN EEN WOLK VAN GEDACHTEN, ANGST  
EN PANIEK. BINNEN EEN PAAR WEKEN WAS IK ER  
100% VAN OVERTUIGD DAT 'DIT-NOOIT-MEER-GOED-  
ZOU-KOMEN'. EINDE AVONTUUR. EINDE MARIËKE..

MAAR HET BLEEK EEN NIEUW BEGIN. LANGZAAM  
MAAR ZEKER KRABELDE IK OP. DOOR NIET TE  
WISTEREN NAAR DIE 1000 GEDACHTEN EN ELKE  
DAG WEER GOEDE DINGEN VOOR MEZELF TE DOEN.

TOEN IK HELEMAAL OPGEBLOEID WAS, BEGON IK AAN  
DIT BOEK. EEN LIEFDEVOL HANDGETEKEND DOE-BOEK,  
MET ALLE TIPS, OEFENINGEN EN VERHALEN DIE ME ECHT  
HADDEN GEHOLPEN. MOCHT HET ME OOIIT WEER OVER-  
KOMEN DAN ZOU IK MEZELF MET VEEL LIEFDE BIJ DE  
HAND KUNNEN NEMEN, EN ER STAP VOOR STAP WEER  
UIT KUNNEN LOODSEN.

ZODAT IK ME NOOIT MEER ZO VERLOREN ZOU HOEVEN  
VOELEN ♥

EN NU IS HET HIER VOOR JOU.  
IK WEET NIET WAAR JE PRECIËS DOORHEEN GAAT,  
EN WELKE VERHALEN, INZICHTEN OF TRUCS JOU  
HET MEESTE GAAN HELPEN. DAT GA JE ZELF  
ONTDEKKEN OP JE EIGEN REIS.

IK WEET WËL DAT IK ER MET DIT BOEK VOOR JE  
BEN OM JE HOOP TE GEVEN, BEGRIP TE TONEN,  
EN CONTINUE AAN TE MOEDIGEN. NET ZO ALS  
ANDEREN DAT VOOR MIJ HEBBEN GEDAAN.

DUS GEBRUIK DIT DOE-BOEK HOE JIJ HET WILT.  
BLADER, SCHEUR, TEKEN, SCHRIJF.  
OF LEES ALLEEN DOOR. OF NIET. DIT IS JOUW WEG.

JE GAAT JEZELF HELPEN.  
MET DIT BOEK ALS JE GROOTSTE SUPPORTER.  
WANT IK GELOOF IN JOU; OOK ALS JE DAT ZELF  
EVEN NIET KAN.

liefs, Mariëke



# INHOUD

---

INLEIDING

FASE 1 : WE ACCEPTEREN DIE SHIT

23

FASE 2 : ONS NOODPLAN

47

FASE 3 : DE ZON KOMT ALTIJD WEER DOOR

111

FASE 4 : DAAR KUNNEN WE OP·BOUWEN

157

FASE 5 : LAAT JE GROEIEN EN BLOEIEN

201

# hoi lieverd

hoe gaat het nu met je? voel je je bang of boos of bedroefd? het mag allemaal daar zijn we voor

					
<input type="checkbox"/> VERWARD	<input type="checkbox"/> BANG	<input type="checkbox"/> BEDROEFD	<input type="checkbox"/> GESPANNEN	<input type="checkbox"/> BOOS	<input type="checkbox"/> WANHOPIG
					
<input type="checkbox"/> ONRUSTIG	<input type="checkbox"/> GEHAAST	<input type="checkbox"/> GEWOON SHIT	<input type="checkbox"/> GEWOON GOED (ALLEEN NIEUWSGIERIG NAAR DIT BOEK)		

HOE VOEL JE JE VANDAAG? ↷

DIT SCHREEF IK AAN MEZELF  
TOEN IK BEGON AAN DIT BOEK.  
NU IS HET VAN JOU, EN MAG JIJ  
ERIN SCHRIJVEN. JE KUNT HIER  
BEGINNEN:

DIT BOEK IS VAN:

IK LEES HET OMDAT:

♥ LIEVE MARIEKE,

DIT WERKBOEK IS SPECIAAL VOOR JOU  
OMDAT IK VAN JE HOU! (JAAAH DAT RIJMT:)

JIJ BENT, ALS IK DIT NU OPSCHRIJF, NOG MIJN

**TOEKOMSTIGE ZELF**

DEGENE WAAR IK ALLES VOOR WIL DOEN,  
WAAR IK HEEL M'N LEVEN MET LIEFDE VOOR  
WIL ZORGEN. M'N ALLERBESTE VRIENDIN ♥!

DUS MOCHT JE OOIET NIET LEKKER IN JE VEL  
ZITTEN, ZIEK WORDEN, OF GEWOON FF  
NIET ~~WETEN~~ WETEN WAT JE MOET DOEN:

**IK BEN ER ALTIJD VOOR JOU**

**MET EEN LUISTEREND OOR, EEN DIKKE  
KNUFFEL EN EEN GROTE REEP WIJSHEID**

EN ALS JE ME OM WAT VOOR REDEN NIET KUNT  
HOREN - DAN ZIT IK EN AL MIJN LIEFDE IN DIT  
BOEK.

**WANT SAMEN KUNNEN WE ALLES AAN!**

DIKKE KUS, **MARIEKE**



♪ come fly with me ♪



IK BEN HET!

← NOTITIES HIER →

# GA JE MEE OP reis

DAN REIZEN WE VANUIT HOE JE JE NU VOELT,  
TERUG NAAR EEN PLEK EN TIJD DIE KALM EN  
RUSTIG IS. WAAR WE KUNNEN



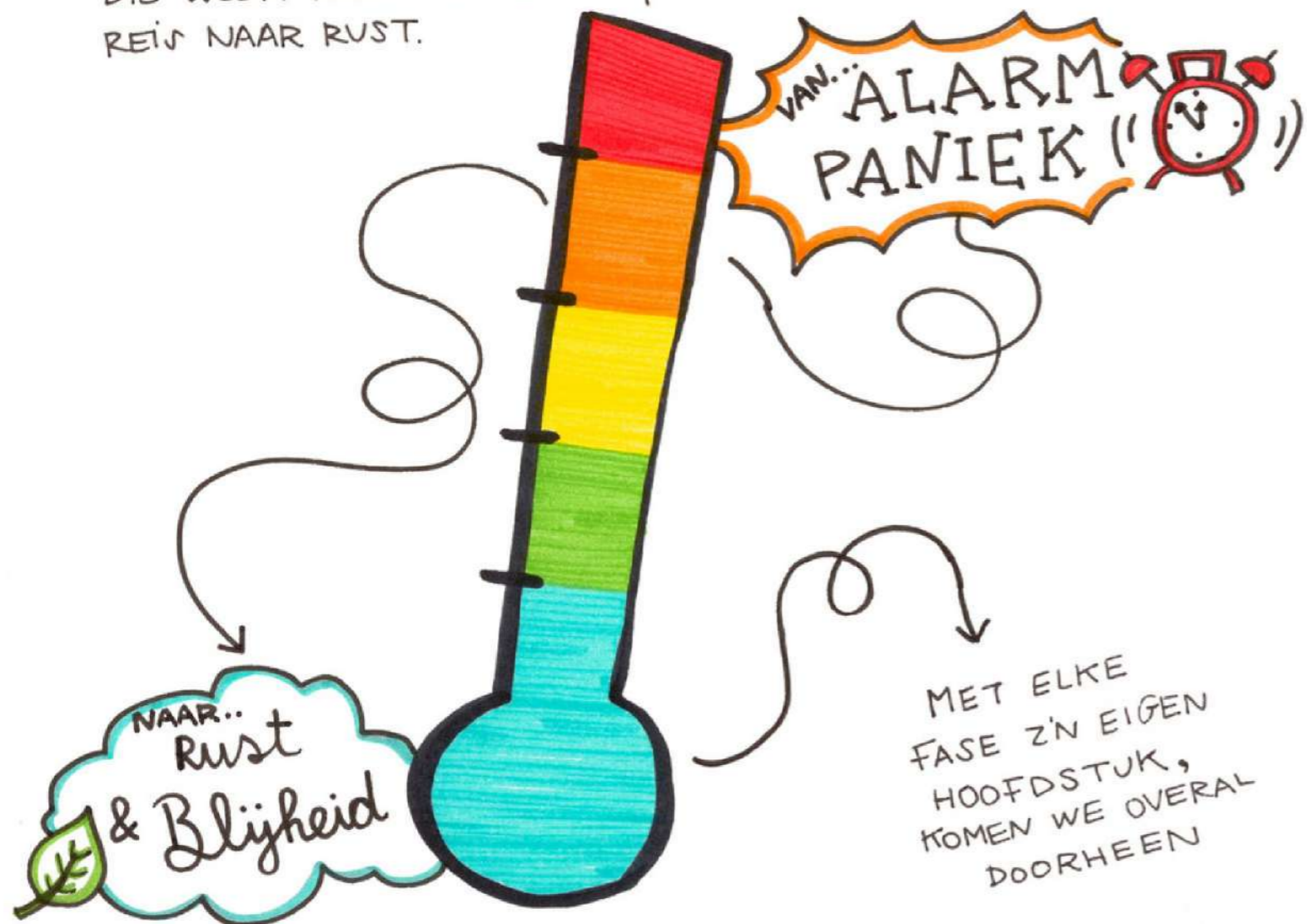
OOK AL VOELT DIT NU MISSCHIEN HÉÉL VER WEG,  
OF DENK<sup>JE</sup> DAT HET NOOIT MEER GOED KOMT;

IK WEET DE WEG NOG →



# STAP voor STAP

GAAN WE ONS BETER VOELEN. ELKE FASE MET Z'N EIGEN HOBBY'S, GEDACHTEN EN UITDAGINGEN. ALS EEN THERMOSTAAT DIE WEER NAAR KAMERTEMPERATUUR ZAKT, MAKEN WE DE REIS NAAR RUST.



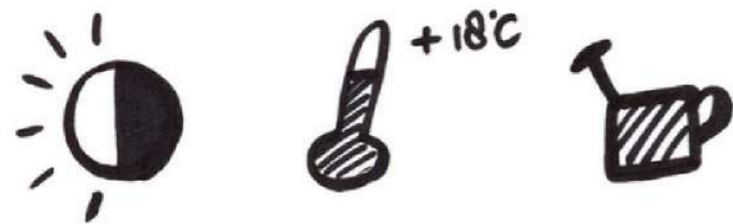
EN?  
WAAR ZIT JIJ?

# Waarom kosten die fases tijd?

ZIE HET ALS EEN PLANTJE WAT WE GAAN LATEN GROEIEN. HET NATUURLIJKE PROCES GAAT SOWIESO TIJD KOSTEN. WAT JE OOK DOET, JE KUNT GEEN AARDBEIJEN PLUKKEN VAN EEN ZAADJE DAT NOG IN HET DONKER ZIT.

HET ENIGE WAT JE KAN DOEN, IS HET IN ELKE GROEIFASE GENOEG WATER, LIEFDE, ZONLICHT EN VOEDING GEVEN EN VERTROUWEN.

DAN GROEIT EN BLOEIT HET ZAADJE VANZELF NAAR HET LICHT.



en zo zullen je gedachten gaan veranderen.. echt waar lieverd!



niets in het leven is constant, ook het gevoel dat je nu hebt niet ♥





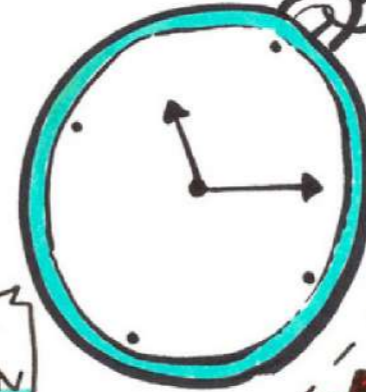
# REISTIPS

NIET VERGETEN

#1.

HAASTIGE  
SPOED  
IS ZELDEN  
GOED

Tijd HEELT  
ALLE WONDEN



we hebben  
de **TWD**

#2

dit **BOEK** WERKT  
alleen als jij het **DOET**



T'IS N  
DOE  
BOEK

NIEMAND  
WORDT  
BETER VAN  
LEZEN  
ALLEEN  
(JAMMER HÉ)

#3

we gaan



voor



DUS STIEKEM  
ACHTERIN  
BEGINNEN  
HELPT NIET 😊



DUS LIEFSTE

.....  
GA JE MEE  
OP REIS?

(KIES JE KOFFER)



(GEEN PROBLEEM  
WE HEBBEN DE TIJD  
IK BEN ALTIJD HIER!)



DAN GAAN WE!  
OP NAAR  FASE 1

# Fase 1



WE ACCEPTEREN DIE SHIT

KNIP UIT  
EN HANG OP!



DON'T TRY TO  
*understand*  
EVERYTHING

SOME THINGS ARE NOT  
MEANT TO BE UNDERSTOOD

*just*  
*accepted*

← NOTITIES HIER →

# IN DEZE PERIODE:

GAAN WE BEGINNEN BIJ HET BEGIN:

- WE ACCEPTEREN WAAR WE NU ZIJN.  
HOE WE ONS OOK VOELEN.
- WE ACCEPTEREN DE REIS DIE VOOR ONS LIGT,  
EN GAAN OP WEG...

WANT ACCEPTEREN KUN JE  
LEREN



want je bent niet alleen, hoe donker het ook wordt

liefs,  
Marieke

Dankjewel. Dat je hier bent. Ik hoop dat deze pagina's je hoop hebben mogen geven. Want wat ik je wil zeggen is dit: je bent niet alleen. En wat je gedachten je ook zeggen, je komt hier wél uit. En als jij dat (net als ik toen) nog niet kan geloven, ben ik er voor je in dit boek.

En via deze link stuur ik hem vandaag nog gratis naar je op:

<https://depridoeboek.nl/products/doeboek>

PS. Inmiddels heeft het boek al meer dan **28.000** anderen mogen helpen. En is het zo ongelooflijk wat voor berichten ik elke dag weer krijg.

