

Grip op je leven, regie vanuit je hart

Grip op je leven, regie vanuit je hart

I.C. Chenin

Colofon

Auteur: I.C. Chenin

Titel: *Grip op je leven, regie vanuit je hart*

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403784762

Eerste druk: 2025

Herziene versie: 2026

Van dezelfde auteur verscheen ook *Wij zijn samen niet alleen*, een boek over partnerrelaties en autisme, *50 lifehacks voor een sterke relatie wanneer autisme een rol speelt*, geschreven voor iedereen die samen een relatie wil creëren waarin begrip, rust en verbondenheid centraal staan, *Adem. Jij bent veilig*, een gids om je door een paniekaanval heen te helpen, *Kintsugi & Relaties: De kracht van onze barsten, de scherven van verbinding*, geïnspireerd door het Japanse Kintsugi, het met goud herstellen van gebroken keramiek, laten we zien hoe relaties helen door breekbaarheid niet te verbergen, maar te omarmen, *Zoals ik ben* een gids voor rust, ritme en ruimte, *Toen alles stilviel*, ons waargebeurde verhaal over Corona en coma, ternauwernood overleven, angst, herstel en liefde en *Onbevangen*, leren leven zonder masker, een biografische beschrijving over leven met autisme.

© 2026 I.C. Chenin

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor meer informatie:

https://publishnl.bookmundo/site/userwebsite/index/id/i.c._chenin

Voorwoord

Welkom bij *Grip op je leven: regie vanuit je hart*.

We hebben dit boek geschreven vanuit onze eigen ervaringen als mens en als partners. We weten hoe het voelt om vast te lopen, om te zoeken naar richting en om opnieuw te ontdekken wat echt bij je past. Het leven kan soms overweldigend aanvoelen, zeker in een wereld vol verwachtingen. Het kan moeilijk zijn om trouw te blijven aan jezelf, om je eigen pad te vinden en keuzes te maken die echt bij jou horen.

Tegelijkertijd hebben we ervaren hoe bevrijdend het kan zijn wanneer je de kracht in jezelf begint te herkennen. Wanneer je stap voor stap leert begrijpen wat je nodig hebt, waar je grenzen liggen en wat voor jou werkelijk belangrijk is.

Met dit boek willen we laten zien dat het mogelijk is om meer rust, zelfvertrouwen en evenwicht in je leven te vinden. De inzichten, oefeningen en persoonlijke verhalen zijn bedoeld om je te inspireren, om je meer inzicht te geven in jezelf en in de mensen om je heen, en om je praktische handvatten te bieden waarmee je jouw leven bewust richting kunt geven. Je ontdekt hoe je patronen kunt herkennen, hoe je beter kunt communiceren en hoe je keuzes kunt maken die aansluiten bij wie je werkelijk bent.

Of je nu verlangt naar meer harmonie, een sterker gevoel van eigenwaarde of meer grip op je dagelijkse leven, dit boek is er voor jou.

We weten hoe zwaar de zoektocht naar jezelf soms kan zijn, vooral wanneer de wereld om je heen niet altijd lijkt aan te sluiten bij wie jij bent. Juist daarom willen we laten zien wat er mogelijk is. Door jezelf beter te leren kennen, gezonde grenzen te stellen en bewuste keuzes te maken die bij jou passen, kun je stap voor stap je eigen plek vinden en dichter bij je authentieke zelf komen.

In *Grip op je leven: regie vanuit je hart* nemen we je mee op een reis naar meer innerlijke rust en vrijheid. Je leert hoe je zelfbewustzijn kunt ontwikkelen, hoe je ruimte maakt voor het stellen van grenzen en hoe je het vertrouwen in jezelf en je keuzes kunt versterken. We delen onze

inzichten en lessen in de hoop dat ze je helpen om in je eigen kracht te gaan staan.

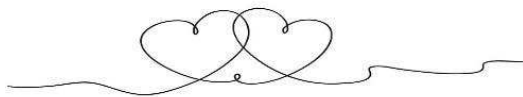
Dit boek is geschreven voor iedereen die verlangt naar meer grip, balans en zelfwaardering in het leven. We nodigen je uit om het met een open hart en een nieuwsgierige blik te lezen.

Het pad naar jezelf is niet altijd gemakkelijk. Maar we hebben ervaren dat zelfs wanneer iets moeilijk voelt, er altijd beweging mogelijk blijft. Obstakels kunnen worden overwonnen en juist onderweg ontstaan vaak momenten van groei, inzicht en geluk.

Jij hebt de regie over je leven.

Het is tijd om die regie te nemen en te leven vanuit je hart.

Met warmte en respect,



I.C. Chenin

Inhoudsopgave

1. Vrijheid door bewustwording

Alles begint met bewustwording

2. Zelfreflectie

Inzicht krijgen in jezelf

3. Zie jezelf

Jij bent meer dan je uitdagingen

4. Leef trouw aan jezelf

De kracht van loslaten en eigen keuzes maken

5. De kunst van kiezen

Neem regie over je eigen geluk

6. Zeg vaker nee

Bescherm je energie door grenzen te stellen

7. Sterk door grenzen

Hoe je leert nee te zeggen en ja tegen jezelf

8. Neem regie over je leven

De kracht van actie en assertiviteit

9. Ga in je kracht staan

Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen geluk

10. Leven in het nu

Stop met uitstellen en kies voor jezelf

Hoofdstuk 1 – Vrijheid door bewustwording

Alles begint met bewustwording.

Dit hoofdstuk helpt je te ontdekken wat je denkt, voelt en doet – en vooral waarom je dat doet. Door je bewust te worden van je patronen en overtuigingen leg je de basis voor meer vrijheid en regie in je leven.

Het gaat niet alleen om het herkennen van patronen die je beperken, maar ook om het begrijpen van gedragingen en overtuigingen die je – vaak zonder dat je het doorhebt – hebt ontwikkeld. Veel van deze patronen zijn ooit ontstaan omdat ze op dat moment functioneel waren. Ze hielpen je om situaties aan te kunnen, conflicten te vermijden of verbinding met anderen te behouden.

Toch kunnen patronen die ooit behulpzaam waren later invloed krijgen op je vrijheid, je welzijn en je relaties.

In dit hoofdstuk ontdek je hoe je kunt herkennen wanneer jouw keuzes, gedachten of acties worden beïnvloed door externe verwachtingen, sociale druk of aannames van anderen. Je leert hoe je stap voor stap weer ruimte kunt creëren om keuzes te maken die beter bij jou passen.

We maken allemaal momenten mee waarop we merken dat we niet volledig vrij lijken in onze keuzes. Soms zijn deze invloeden subtiel en bijna onzichtbaar. Op andere momenten zijn ze duidelijk aanwezig.

Wat belangrijk is om te beseffen, is dat jij uiteindelijk degene bent die de regie over je eigen leven mag nemen.

Die regie begint bij het herkennen van patronen die je misschien al zo lang volgt dat ze vanzelfsprekend zijn geworden. Denk bijvoorbeeld aan:

- voldoen aan de verwachtingen van anderen
- conflicten vermijden
- jezelf aanpassen aan situaties
- het onderdrukken van je eigen behoeften

Wanneer je deze patronen begint te herkennen, ontstaat er ruimte voor verandering. Bewustwording is daarom de eerste stap richting autonomie en innerlijke rust.

Wat zijn de patronen die je leven beïnvloeden?

Het gedrag van anderen is zelden bewust bedoeld om jou te sturen. Toch kan het veel invloed hebben op hoe jij reageert en keuzes maakt.

Misschien heb je jezelf aangeleerd om altijd beschikbaar te zijn. Misschien probeer je harmonie te bewaren, zelfs wanneer dat ten koste gaat van je eigen energie. Of misschien voel je de neiging om jezelf weg te cijferen om conflicten te voorkomen.

Dit soort patronen ontstaan vaak uit overtuigingen of gewoonten die zo diep verankerd zijn geraakt dat ze automatisch verlopen. Ze lijken misschien onschuldig, maar op de lange termijn kunnen ze invloed hebben op je energie, je grenzen en je gevoel van identiteit.

Daarom is het waardevol om stil te staan bij de overtuigingen die je hebt ontwikkeld over je rol in relaties, op het werk of binnen je gezin.

De vraag is niet alleen welke overtuigingen je hebt, maar ook of ze je ondersteunen of juist beperken.

Hoe herken je patronen die je welzijn ondermijnen?

De eerste stap naar verandering is bewustwording.

Sta eens stil bij hoe je je voelt in bepaalde situaties. Wat gebeurt er in je lichaam, in je gedachten of in je emoties? En misschien nog belangrijker: waarom reageer je zoals je reageert?

Er zijn een aantal patronen die bij veel mensen voorkomen en die het welzijn kunnen ondermijnen.

1. Het gevoel dat je moet voldoen aan verwachtingen van anderen

Misschien heb je geleerd dat harmonie belangrijker is dan je eigen behoeften. Dit patroon kan voortkomen uit een verlangen om geaccepteerd te worden, afwijzing te voorkomen of simpelweg geen spanning te veroorzaken.

Toch kan het voortdurend voldoen aan verwachtingen van anderen ervoor zorgen dat je eigen grenzen langzaam vervagen.

2. Verantwoordelijkheid voelen voor het geluk van anderen

Sommige mensen zijn sterk gericht op hun omgeving. Ze voelen zich verantwoordelijk voor de emoties van anderen en hebben het gevoel dat zij moeten helpen, oplossen of voorkomen dat iemand teleurgesteld raakt.

Hoewel dit voortkomt uit betrokkenheid en zorg, kan het ook emotioneel uitpuittend zijn en leiden tot een scheve balans in relaties.

3. Angst voor conflict

Conflicten vermijden kan op de korte termijn rust geven. Maar wanneer je voortdurend probeert spanning te voorkomen, kan het gebeuren dat je je eigen gevoelens en behoeften inslikt.

Op langere termijn kan dit leiden tot frustratie, overbelasting en soms zelfs vervreemding van jezelf.

Waarom blijven deze patronen bestaan?

Patronen ontstaan nooit zomaar. Vaak liggen er diepere behoeften onder, zoals:

- het verlangen naar goedkeuring
- behoefte aan veiligheid
- behoefte aan harmonie
- behoefte aan voorspelbaarheid