MINI JOURNAL GUIDE

SCHRIJVEN ZONDER FILTER

Mét quotes uit mijn persoonlijke dagboeken

DOOR: ASTRID
@JESOBEREMEID

JOUW JOURNAL
JOUW WAARHEID
JOUW TEMPO

ALLEREERST...

who is she?

Mijn naam is Astrid (@jesoberemeid). Oprichter van Sobere Meiden, sobercoach, cheerleader, podcastmaker en vooral: iemand die het leven niet meer op halve kracht wil leven en daarom stopte met drinken en verdoven. En weet je wat me op gang heeft gebracht? Drie keer raden.. schrijven!

Mijn missie met Sobere Meiden is ontstaan vanuit wat ik zelf heb gemist tijdens mijn eigen proces. In mijn reis naar een alcoholvrij leven kwam ik er pas later achter dat ik het liefst iemand naast me had gehad. Niet om alles op te lossen, maar om mij af en toe een duwtje in de rug te geven. Een soort oudere zus. Een vriendin. Iemand die me af en toe de weg wees, die zei: 'probeer dit eens', of gewoon liet weten: 'je bent oké, ook als je het even niet weet.'

Dat miste ik. En nu bén ik dat. Voor vrouwen zoals jij, of je nu bezig bent met het loslaten van alcohol, of juist op een ander vlak in je leven voelt dat er iets mag verschuiven. Dit gaat namelijk over thuiskomen in jezelf. Over ruimte maken voor wie jij bent, wat jij voelt, en wat jij wil.

Ik wist niet waar ik moest beginnen met schrijven. Wat schrijf je dan op? Moet ik beginnen met 'lief dagboek'? Is dat niet raar? Ik had geen idee hoe het werkte of of het iets voor mij zou zijn.

Tot ik het toch deed. En ik merkte dat er iets gebeurde. Mijn hoofd werd rustiger. Mijn gevoel werd tastbaar. Mijn waarheid (die ik eerder wegduwde) kreeg ruimte. Schrijven werd mijn veilige plek. Zonder oordeel. Zonder toeschouwer. En uiteindelijk: zonder drank.

Ik zie mezelf niet als ‘de coach’ die je vertelt hoe het moet, maar als iemand die een gereedschapskist aanreikt. Een kist waar je steeds opnieuw iets uit kunt pakken, precies wat jij nodig hebt, wanneer jij daar klaar voor bent. Deze mini guide is één van die tools. Eén van die zachte duwtjes in de goede richting.

Astrid

WWW.SOBEREMEIDEN.NL

voor wie is de mini guide?

WELCOME YOU

Of je nu midden in een proces zit, of gewoon nieuwsgierig bent naar wat er gebeurt als je echt naar binnen keert? Dan is deze gids is voor jou.

Misschien twijfel je. Misschien ben je net gestopt met drinken.
Misschien leef je al nuchter, maar wil je verdieping. Wellicht verlang je naar helderheid, zelfliefde en richting. Of je voelt gewoon: **het mag anders.**

Een vrouw die niet bang is om in de spiegel te kijken, ook als dat spannend is.

Voor vrouwen die: twijfelen over hun relatie met alcohol, al gestopt zijn en verlangen naar verdieping, graag willen beginnen met een dagboek, maar niet weten waar te beginnen, zichzelf (weer) op één willen zetten d.m.v. schrijven en voelen, klaar zijn om niet langer te verdoven maar te ontdekken en die beperkingen rondom hun dromen willen loslaten. Meer helderheid. Meer rust. Meer eigenheid. En minder van het moeten, het pleasen en het verdoven. Én om eens eerlijk te zijn over wat je hart schreeuwt. Je hoeft niet alles zeker te weten. Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft alleen bereid te zijn om jezelf serieus te nemen. En dat begint met één penstreek (écht).

WAAROM JOURNALING?

PERSOONLIJK

Mijn dagboeken zijn inmiddels een onmisbare sleutel geworden in mijn reis naar een alcoholvrij leven én in mijn proces van persoonlijke groei. Ze geven me inzicht, structuur, helderheid én ontlading (wel handig als je, net als ik, alcohol gebruikt(e) om te ontladen).

Als ik vastzit, schrijf ik. Als ik te veel voel, schrijf ik. Als ik iets wil, maar niet durf? Dan schrijf ik het eerst. Het is mijn veilige vertrekpunt geworden.

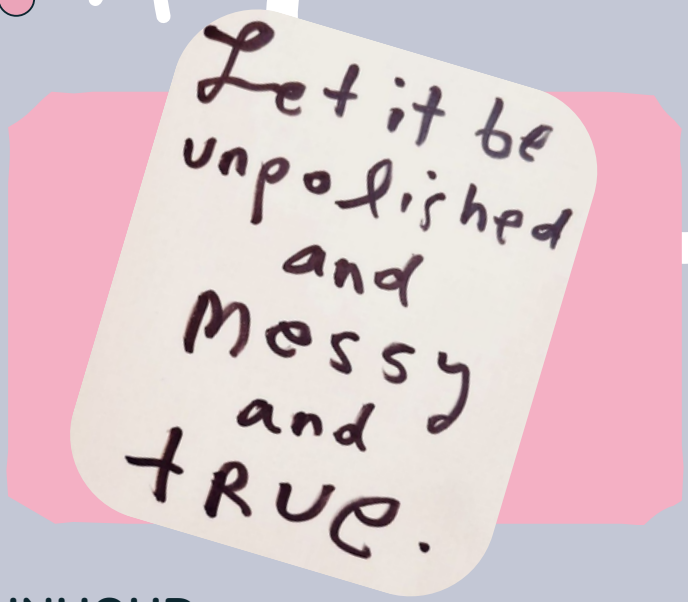
Met deze mini guide geef ik jou diezelfde sleutel. Geen pasklare antwoorden. Wel eerlijke vragen. En een aantal quotes vanuit mijn eigen dagboeken, zodat jij voelt: je bent niet alleen.

WAAROM VOOR JOU?

Omdat het je eerlijker laat zijn dan je hardop durft, omdat er niemand meekijkt. En soms heb je maar één zin nodig om weer te voelen wat je nodig hebt.

Daarnaast laat onderzoek zien dat regelmatig schrijven helpt om je gedachten te ordenen, stress te verminderen en meer inzicht te krijgen in wat je voelt en wilt. Het brengt je uit je hoofd en dichter bij jezelf. Je activeert letterlijk een ander deel van je brein dan wanneer je alleen maar nadenkt.

Daardoor kun je eerlijker kijken naar wat er speelt, **zónder oordeel** of afleiding.



INHOUD

Toen ik begon met schrijven, had ik geen plan. Geen structuur. Geen boekje met thema's. Alleen een pen, een hoofd vol gedachten, en een hart dat riep:
"ik wil dit anders."

In de maanden (oké, jaren) die volgden, schreef ik alles van me af. Van ongemakkelijke inzichten tot tranen op papier, van frustraties tot grote dromen die ik stiekem niet durfde uit te spreken.

En pas toen ik teruglas wat ik allemaal had opgeschreven, viel het kwartje. Er zaten steeds vier rode draden in mijn verhaal. Vier thema's die elke keer weer terugkwamen. Ze bleven zich herhalen, op nieuwe lagen, met nieuwe lessen.

En precies die vier thema's heb ik nu samengebracht in deze mini journal guide. Niet als stappenplan, maar als vier plekken waar je even stil mag staan.

Dus nee, deze thema's zijn niet bedacht aan een bureautje. Ze zijn gegroeid uit mijn dagboeken, mijn proces, mijn nuchtere zelf.

En ik geef ze nu aan jou door.

JOURNAL

1

EERLIJK NAAR JEZELF

spiegeltje, spiegeltje aan de wand

2

VERDOVEN VS. VOELEN

je bent geen robot

3

JIJ MAG KIEZEN

main character energy

4

DROMEN

zolang jij blijft twijfelen, blijven zij wachten

THEMA'S

LET'S GO WRITE

Pak een notitieboek, pen, kop thee of koffie. Zet je telefoon op stil. Deze mini guide is geen race, maar een ontmoeting met jezelf. Je hoeft niets af te maken. Wel iets open te breken. Gebruik één thema per dag of kies waar jij wil beginnen.

EEN PERSOONLIJK STUKJE VAN MIJ
EEN QUOTE UIT MIJN DAGBOEK,
REFLECTIEVRAGEN VOOR JOU
EEN KLEINE SCHRIJFOEFENING

eerlijk naar jezelf

1

Ik heb mezelf jaren wijsgemaakt dat ik gewoon druk was. Ambitieus. ‘Zo ben ik nu eenmaal’. Maar diep vanbinnen wist ik het allang: ik was vooral goed in mezelf verdoven. Met presteren, met plannen, met mensen pleasen en ja, ook met drank. De echte verandering begon niet met een plan of een schema. Die begon op een random dinsdagavond, met m’n pen op papier.

Toen ik schreef: “Ik ben niet gelukkig op deze manier.” Die zin voelde als een klap in m’n maag, maar ook als ademhalen na jaren oppervlakkig leven. Vanaf dat moment was er geen weg meer terug. Niet omdat ik ineens alles wist, maar omdat ik het eindelijk toe durfde te geven. Toen ik de zin schreef voelde ik het in m’n hele lijf. En dat is waar het begon: **bij eerlijkheid naar mezelf.**

QUOTE:

"IK WIL STOPPEN MET MEZELF VERDOVEN MET IEDER WEEKEND DRINKEN EN ‘DRUK ZIJN’. HET IS GEEN LEVEN MEER, HET IS EEN TONEELSTUK."

REFLECTIEVRAGEN:

Waar ben jij op dit moment nog niet helemaal eerlijk tegen jezelf?
Wat vertel je anderen, terwijl je weet dat het niet helemaal klopt?
Welke waarheid vermijd je, omdat je bang bent dat het dingen verandert?
Wanneer voelde jij je voor het laatst écht in lijn met jezelf?
Wat zou je niet hardop durven zeggen, maar wél durven schrijven?
Wat zou je willen schrappen uit je leven, als je echt eerlijk bent?

MINI OPDRACHT

Zet een timer op 5 minuten. Begin je zin met: "Wat blijf ik uitstellen, omdat ik diep vanbinnen weet wat het antwoord betekent?" en schrijf zonder te stoppen.

verdoven vs. voelen

2

Toen ik stopte met drinken dacht ik: chill! Een helder hoofd. Geen katers meer. Lekker productief, fris, klaar voor het leven. Maar dat frisse hoofd? Dat was ineens een open raam waar van alles naar binnenstormde. Verdriet. Irritatie. Leegte. Twijfel of ik wel leuk genoeg was zonder drank. Eenzaamheid, ook al zat ik in een kamer vol mensen. Alsof al die gevoelens jarenlang in de wacht hadden gestaan, netjes geparkeerd onder de noemer 'druk' of 'gezelligheid'. En nu stond ik daar. Zonder glas. Zonder filter. Alleen met mezelf. En dat was... intens. Want zolang je je blijft verdoven met bijvoorbeeld alcohol, met werk, met scrollen, met perfectionisme hoef je niks te voelen. Maar als je het laat (als je jezelf even niet opvult) dan komt er ruimte. En wat zich dan aandient, is niet altijd Instagramwaardig. Maar weet je wat het wél is? Echt.

QUOTE:

"VANDAAG VOELDE IK ALLES. GEEN WIJN, GEEN ESCALATIE, GEEN STORIES, GEEN WERK. ALLEEN IK. EN WEET JE? IK GING ER NIET DOOD AAN."

REFLECTIEVRAGEN:

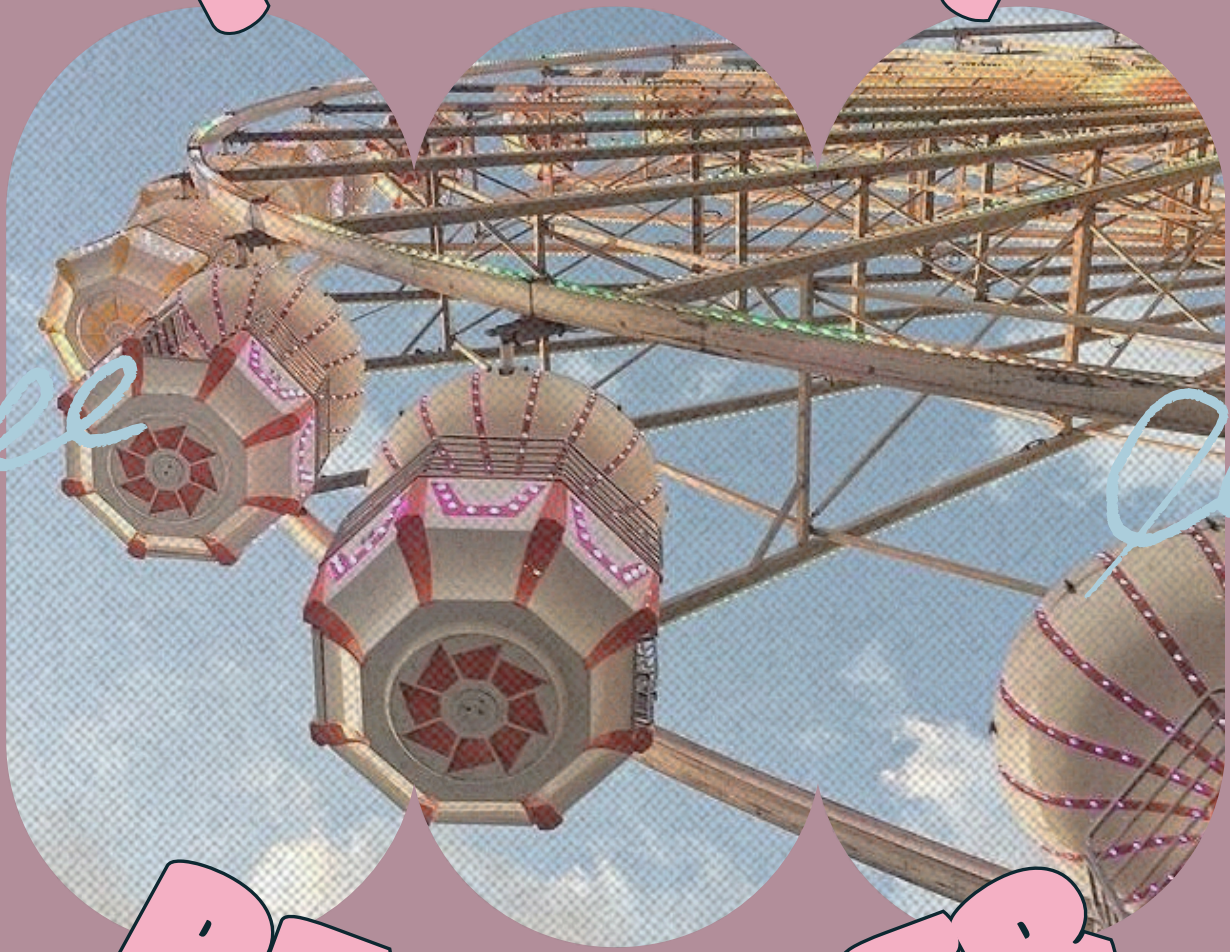
Wat voel je op dit moment echt?
Wat is je favoriete vorm van verdoven/ontladen?
Welk gevoel vind jij moeilijk om toe te laten?
Wanneer kies jij het vaakst voor afleiding?
Hoe ga jij om met spanning?
Welk gevoel geef jij te weinig ruimte?
Wat zou je voelen als je alles even toelaat?

MINI OPDRACHT

Maak een lijstje van 5 dingen die jij gebruikt om niet te hoeven voelen. Wees eerlijk. Het mag van alles zijn, hier een aantal voorbeelden: scrollen, snacken, altijd plannen maken, werken, Netflix, wijn drinken, grapjes maken, shoppen.

Kies er daarna één uit waarvan je weet: Deze gebruik ik het meest om mezelf te verdoven. En dan komt de vraag: Wat zou er omhoog komen als ik dit een week níét doe? Schrijf alleen dáár iets over op. Je hoeft het nu nog niet te veranderen. Maar als je durft te kijken naar wat eronder zit, kom je vaak dichter bij wat je écht nodig hebt.

FRIENDLY REMINDER



Je hoeft geen schrijver te zijn.
Je hoeft het niet mooi te maken.
Je hoeft alleen jezelf even toe te laten.
Schrijven is niet het doel.
Het is een deur.
Naar jezelf.

JIJ MAG ZELF KIEZEN

3

Mijn autonomie is heilig. Punt. En dat is niet omdat ik het ooit in een zelfhulpboek las, maar omdat ik jarenlang heb gevoeld hoe het is als je niet zelf kiest. Ik wist het eigenlijk allang. In m'n achterhoofd klopte het al een tijd: Ik speel een rol. Ik voer een toneelstuk op.

Niet omdat ik nep ben, maar omdat ik te lang ben gaan leven vanuit verwachtingen. Wat er van me werd verwacht. Wat ik dacht dat anderen wilden zien. Wat veilig voelde. En vooral: wat me bevestiging gaf. Want: bewijsdrang was altijd op de voorgrond. Maar hij bleef aankloppen, die innerlijke stem: Ik wil zelf. Ik wil zelf kiezen. Zelf bepalen. Zelf voelen wat klopt. Zelf m'n richting. Zelf m'n timing. Zelf, verdomme.

QUOTE:

"HET IS MIJN LEVEN. MIJN KEUZES. MIJN VERANTWOORDELIJKHEID. EN INEENS VOELDE DAT NIET ALS DRUK, MAAR ALS VRIJHEID."

REFLECTIEVRAGEN:

Wat zou jij kiezen als niemand iets van je verwachtte?
Welke keuze stel je al (te) lang uit?
Wat heb jij jezelf altijd verboden, maar diep vanbinnen wél gewild?
Welke keuzes maak je op de automatische piloot?
Waar voel jij wrijving tussen wat je wil en wat je doet?
Welke keuzes maken anderen voor jou, waar jij van baalt?
Wat zou jij kiezen als schaamte geen rol speelde?

MINI OPDRACHT:

Maak twee kolommen in je journal: "Wat kies ik nu vaak?" en "Wat zou ik écht willen kiezen?" Kijk wat je verrast.

4 dromen

Begin van het jaar was ik op een retreat genaamd 'Pop The Dream'. Georganiseerd door @bodenexter en @lefmindset. (Geen spon, ik vind ze gewoon geweldig) En dit is precies wat ik bedoel met: verzamel mensen om je heen die je gereedschap geven, zodat jij het op jóuw manier kunt inzetten. Voilà: zij leerden me iets wat ik eigenlijk allang wist, maar nooit zo helder had gevoeld: je mag groots dromen. Je mag visionboards maken tot je een ons weegt. Intenties zetten, het universum erbij halen, helemaal prima. Maar uiteindelijk? Moet je bewegen. Mini-stap voor mini-stap. Juist als het spannend is. Juist als het nog niet 'klopt'. Dat retreat gaf me een enorme duw richting waar ik nu sta. Niet door me een tienjarenplan te geven, maar door me te laten voelen: **"Jump before you're ready."**

Want ik? Ik had zóveel notitieboekjes volgeschreven. Plannen, ingevingen, verlangens, het stond er allemaal. Maar ik bleef hangen in denken. In perfectioneren. In 'straks als ik tijd heb'. In wachten op moed. "Ik wachtte op moed, maar moed kwam pas toen ik begon. Niet ervoor." En daarom is schrijven zo krachtig. Niet alleen om te dromen, maar om eerlijk te worden over waar je jezelf nog tegenhoudt. Om het op te schrijven voordat je het durft uit te spreken.
Om die vage wens om te zetten in een concrete keuze. Dus: laat dit hoofdstuk jouw reminder zijn. Dat je niet hoeft te perfectioneren. Dat je niet hoeft te weten hoe het eindigt. Dat je vandaag al kunt beginnen.

QUOTE:

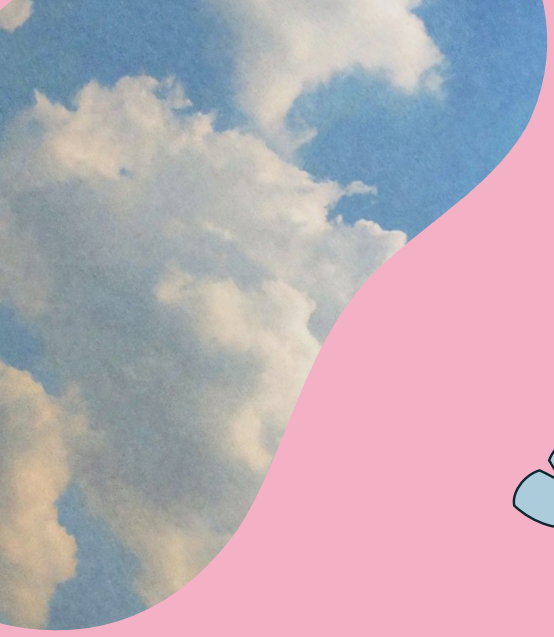
"BLIJKBAAR KOMEN DROMEN PAS KIJKEN ALS IK ZELF KOMT OPDAGEN."

REFLECTIEVRAGEN:

Wat is jouw grootste droom?
Welke angst houd je tegen?
Wat is jouw meest onuitgesproken verlangen?
Wat zou je doen als falen geen optie was?
Wat is de allerkleinste stap die je deze week zou kunnen zetten?
Wat geloof jij over jezelf waardoor je denkt dat het (nog) niet kan?

MINI OPDRACHT:

Kies één droom. Schrijf er drie mini-acties onder die je deze maand of week zou kunnen doen. Kies er één, en zet 'm in je agenda.

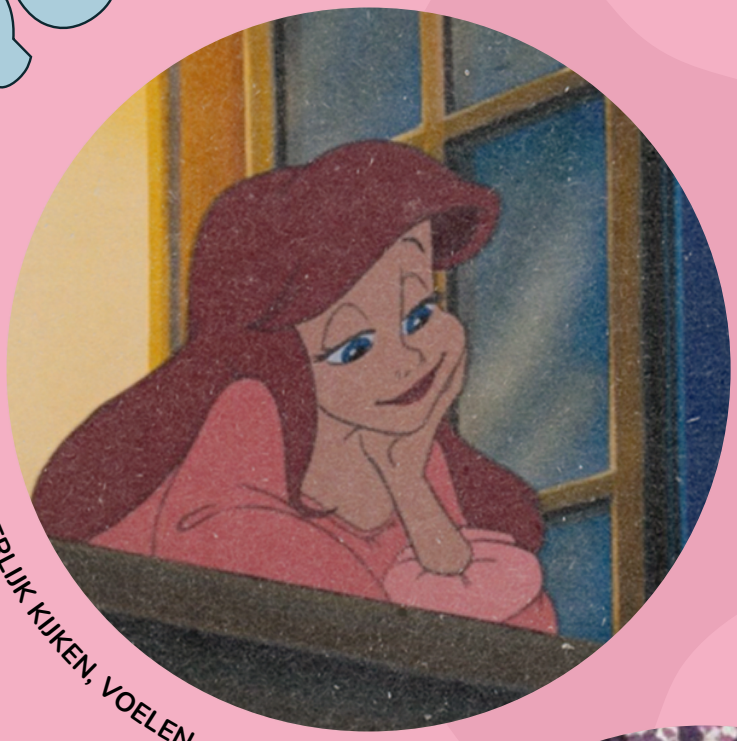


YOU DID IT

Je hebt het gedaan.

Je bent niet alleen begonnen met schrijven, maar met naar binnen keren. En nee, misschien heb je niet op elke vraag een antwoord.

Maar weet je wat je wél hebt gedaan? Ruimte gemaakt. **Voor jezelf.**



EERLIJK KIJKEN, VOELEN, KIEZEN EN DROMEN

MET EEN BEETJE MAGIE

WAT JE SCHRIJFT, MAAK JE WAAR

klaar voor meer?

ARE YOU READY?

De verhalen, quotes en vragen in deze guide kwamen uit mijn eigen dagboeken. Je hebt niet gewoon wat vragen beantwoord. Je hebt stukken van jezelf ontmoet.

Wat je nu doet, is aan jou. Je mag hier stoppen.
Je mag opnieuw beginnen. Of je schrijft gewoon verder.

Maar als je voelt: “Ik wil dit verdiepen” dan ben je welkom in één van mijn coachingstrajecten.

Natuurlijk mag je mij ook een bericht sturen op mijn pagina @jesoberemeid. Daarnaast ben ik te bereiken via onderstaand mailadres.

Liefs,

Astrid

WWW.SOBEREMEIDEN.NL

@jesoberemeid
@soberemeiden
astrid@soberemeiden.nl