

VAN OVER-LEVEN  
NAAR

dóórleven



*Een gids om jouw emoties te benutten als  
navigatiesysteem voor een hoogbewust  
leven*

DOOR JOËLLE BURGERS



# Over-Leven

---

Soms lijkt het alsof het leven je keer op keer op dezelfde plek raakt. Fysieke klachten, vermoeidheid, vage onrust, steeds weer opduikende signalen waar je liever omheen beweegt. Je leert ermee omgaan. Je ontwikkelt een sterke wil. Je gaat dóór. Tot het niet meer over jou gaat. Tot je het ineens in de ogen van je kind ziet — en je voelt: dit mag ik niet langer negeren.

Ik wist hoe ik moest doorgaan. Zelfs als mijn lichaam allang riep dat het niet meer kon. Maar toen ik mijn Dochter zag lijden aan iets wat ik zélf al jaren had onderdrukt, brak er iets open.

Mijn verdriet, mijn woede, mijn onmacht — alles wat ik jarenlang had weggeduwd, vond ineens een uitweg. Niet als drama, maar als waarheid. Niet als zwakte, maar als kracht. Ik gooide het de ether in. Huilend, roepend, smekend: help mij.

En het Universum luisterde.

Ik ontving wat ik het meeste nodig had: de ervaring dat ik zélf iets in de melk te brokkelen heb in hoe mijn leven eruitziet. Dat mijn emoties geen lastposten zijn, maar mijn drijvende kracht.

Dat moment werd het begin van een nieuwe werkelijkheid. Eentje waarin ik niet langer vecht tegen mijn gevoeligheid, maar haar gebruik als richtingaanwijzer. Waarin ik niet langer mijn emoties onderdruk, maar ze zie als brandstof voor mijn meest bezielde keuzes.

Stel dat jij het vanaf nu óók anders zou doen. Dat je niet langer wacht tot je emoties wegzakken, maar leert ze te verstaan. Dat je niet probeert om jezelf 'op te lappen', maar jezelf toestaat om iets nieuws te laten ontstaan — juist dóór wat je voelt.

Wat zou er dan veranderen?

Daar begint dit boek. Niet met een oplossing. Maar met een beweging.



# Over-mij

---



Mijn naam is Joëlle. Ik werk met mensen die voelen dat ze vastlopen, terwijl ze ergens diep vanbinnen wéten dat er meer mogelijk is.

Mensen die al van alles hebben geprobeerd — coaching, therapie, opleidingen — maar nog steeds het gevoel hebben dat ze zichzelf niet helemaal leven.

Ik herken dat. Ik heb jarenlang mijn emoties genegeerd, me sterk gehouden, dóórgezet. Tot ik zag dat het niet alleen mij raakte, maar ook mijn kind. Dat was het moment dat ik niet langer om mijn binnenwereld heen kon.

En dat was precies waar het begon te stromen.

In de jaren daarna ben ik mijn gevoeligheid anders gaan zien: niet als last, maar als richtingaanwijzer. Mijn emoties zijn niet iets wat me overkomt — ze zijn mijn kompas geworden.

Ik geloof dat we allemaal het recht hebben op een vervuld leven. Niet alleen als alles mee zit, maar juist ook in de momenten die schuren. Als we leren luisteren naar wat er in ons beweegt, openen we de deur naar een leven dat klopt.

Dit boek is geen stappenplan. Het is een uitnodiging.

Om anders te kijken naar wat je voelt. En om van daaruit andere keuzes te maken. Niet om jezelf te verbeteren. Maar om eindelijk te gaan bewegen op wat wél resoneert.

In jouw tempo. Op jouw manier.

We beginnen bij het punt waar veel mensen afhaken: het moment waarop het stilvalt.

De regen.

Joëlle

# Contents

---

## De regen 05

Als het stilvalt in jou

## De golf 08

Wat beweegt er in jou?

## Het vuur 09

Vlammen in de regen

## De stroming 13

Leven in flow

---

## Navigeren 15

Een praktijkoefening

## De 4 fasen 17

De 4 fasen overzichtelijk weergegeven

## Leven in flow - vervolg 18

Afsluitende woorden





# 01

# De regen - als het stilvalt in jou

**Er was een moment waarop ik voelde: ik kan dit niet oplossen.**

Ik had net een opleiding NEI afgerond. Een methode waarmee je via het opschonen van onderliggende emoties, fysieke en mentale klachten kunt verlichten. En in het begin leek dat ook zo te werken. Kleine klachten verdwenen, gedrag veranderde, we kregen weer lucht. Maar als snel bleek dat de klachten die écht impact hadden, bleven terugkomen. Ze lagen dieper. Zaten vaster. En het drong tot me door: ik kom hier met al mijn kennis en inzet niet doorheen.

Dat raakte iets heel fundamenteels in mij.

Ik voelde paniek. Angst dat ik mijn Dochter nooit zou kunnen helpen. Angst dat we als gezin voor altijd beheerst zouden worden door pijn en ongemak. Alsof ik faalde in het belangrijkste wat er is: bescherming bieden. Licht brengen.

Mijn eerste impuls? Nog meer proberen. Nog harder mijn best doen. Maar ergens wist ik ook: dit is geen kwestie van meer doen. Dit is iets wat ik moet voelen.

Daar begon het.

Niet een oplossing. Maar een stilvallen.

En dat voelde als regen. Alles werd nat, zwaar, traag.

Volledig overspoeld.

Niet weten waar te beginnen. Niet weten waar het ophoudt. Alsof ik geen onderscheid meer kon maken tussen wat van mij was, wat van haar, wat van het collectieve.

Alles liep door elkaar heen — gedachten, emoties, herinneringen...

En daar middenin: het besef dat ik niet wist hoe ik dit moest dragen.

**De regen is het moment waarop je stilvalt.**

Niet uit rust — maar omdat je geen uitweg meer ziet. Je hoofd blijft malen, je lijf staat op slot, je emoties slaan over elkaar heen.

Je probeert er nog iets van te maken. Iets op te lossen.

Maar niets werkt.

Alsof je met je blote handen tegen een muur probeert te duwen die niet beweegt.

Het enige wat overblijft, is dat je wordt stilgezet.

---

Niet door wilskracht, maar door overmacht.

Dit is het punt waarop veel mensen afhaken.

Omdat het ongemakkelijk is.

Omdat je niets kunt 'doen'.

Omdat alles in jou roept: "Zo snel mogelijk hieruit!"

Maar juist dit moment — deze natte, grijze, mistige fase — bevat de sleutel.

Niet omdat je iets verkeerd hebt gedaan. Maar omdat hier iets wil landen wat je tot nu toe steeds hebt overgeslagen: **je binnenwereld**

### ✦ Kaart voor dit moment

"Het is goed zo."

Je mag het even laten zitten. Je hoeft het niet te begrijpen, niet te fixen, niet te verbeteren. Laat het zijn zoals het is — zonder oordeel.

Juist daarin ontstaat ruimte.

Niet omdat je opgeeft, maar omdat je jezelf toestaat te voelen wat er werkelijk speelt. Dat is geen stilstand. Dat is de eerste beweging.

💡 Overdenk dit:

- Wanneer heb jij voor het laatst iets losgelaten zonder het op te lossen?
- Wat gebeurt er in jou als je niets hoeft met wat je voelt?

🔥 Wat ik eraan toe wil voegen:

Dit is het begin.

Wanneer je stopt met vechten tegen wat er is, ontstaat er ruimte.

Niet om stil te blijven staan — maar om te gaan bewegen.

Niet ondanks je emoties, maar dankzij je emoties.





„Regen  
is jouw  
ingang  
je tot  
binnenwereld”



# 02 De golf - wat beweegt er in jou?

Op een dag, terwijl ik weer geconfronteerd werd met de aanhoudende klachten binnen ons gezin, kwam er iets in mij omhoog wat ik niet meer kon negeren. Geen verdriet. Geen paniek. Maar iets anders.

Een soort scherp besef.

“Dit is niet hoe het hoort te gaan.”

Niet als klacht. Maar als innerlijke waarheid.

Als een seintje van binnenuit dat zei: “Er is meer mogelijk. Een andere uitkomst is niet alleen gewenst, maar nodig.”

**Het was alsof de mist een beetje optrok.**

Niet ineens helder. Maar wel: richting.

Niet: hoe kom ik hieruit? Maar: wat wil dit me vertellen?

Daar begint de golf.

Niet met doen, maar met bewustzijn.

Een innerlijk verschuiven van: “Wat is er mis met mij?” Naar: “Wat is hier aan de hand, en wat heb ik te voelen of te zien?”

**De golf begint vaak als een innerlijke aarzeling. Een gevoel dat iets schuurt, dat iets niet klopt.** Dat het leven zoals het nu gaat, niet is hoe het bedoeld is.

Het lijkt op frustratie. Of op weerstand. Maar als je beter voelt, zit er iets onder. Een JA. Een weten. Een verlangen.

Je ziel beweegt. En die beweging voel je eerst als ongemak.

Omdat het botst met wat je tot nu toe gewend was. Omdat het iets van je vraagt. Omdat het je niet laat zitten waar je zit.

In deze fase wil je vaak meteen dóór. Iets doen. Een keuze maken. Oplossen.

Maar dit is juist het moment waarop je mag leren: **emotie is niet het probleem — het is je richtingaanwijzer.**

Wanneer je voelt dat iets schuurt, betekent dat niet dat je iets verkeerd doet. Het betekent dat je ziel je iets probeert duidelijk te maken.

En dan wordt de vraag niet langer:  
Hoe kom ik hiervan af?

Maar:

Wat wil dit gevoel mij zeggen?



! Herken jij dit?

- Je bent geïrriteerd zonder duidelijke reden
- Je huilt sneller dan normaal
- Je hebt een vaag gevoel van “er moet iets veranderen”, maar je weet niet wat
- Je voelt weerstand tegen dingen die je altijd ‘gewoon deed’

Al deze signalen zijn golven.

Beweging van binnenuit die je uitnodigt om te luisteren.

### ✨ Kaart voor dit moment

"Creativiteit."

Niet alleen voor kunstenaars of ontwerpers. Maar voor iedereen die voelt: er mag iets anders ontstaan.

Een nieuw perspectief. Een andere kijk. Creativiteit begint bij het loslaten van je oude bril. Durven denken buiten je vertrouwde verhaal. Niet om het mooier te maken dan het is, maar om te ontdekken dat er méér is dan je eerst kon zien.

💡 Overdenk dit:

- Wanneer voelde jij voor het laatst dat je ergens opeens anders naar keek?
- Welke overtuiging zou je kunnen omdraaien — gewoon om te kijken wat er gebeurt?
- Wat als dit gevoel niet ‘tegen je’ is, maar je ergens naartoe probeert te wijzen?

💡 Wat ik eraan toe wil voegen:

Creativiteit is geen doel — het is een vorm van luisteren.

Luisteren naar wat er door je heen wil bewegen.

Jouw golf is geen storing.

Het is richting.



# 03 Het vuur - vlammen in de regen

Voortbouwend op de situaties die ik eerder beschreef, liep ik lange tijd rond met het gevoel: er móét meer zijn.

*Wat is hier de uitnodiging voor mij?*

Ik stelde die vraag keer op keer — hardop, stil, in mezelf. Die fase was zwaar. Maar juist toen voelde ik iets groeien. Een uitnodiging om mijn vuurkracht te activeren door de beperkingen van mijn gedachten tot dusverre los te laten.

In plaats van zelf steeds te puzzelen via methodes zoals NEI, besloot ik het hogere contact aan te gaan: met het Goddelijke in en om mij, met mijn spirituele helpers. Ik gaf het waarom over, en ontdekte dat deze helingen krachtiger waren dan alles wat ik zelf had kunnen bedenken.

De kracht die ik van het Goddelijke en mijn spirituele helpers ontving, was precies dezelfde kracht die door mij heen wilde stromen. Alsof die innerlijke vuurkracht eindelijk mocht ontwaken.

Niet iets buiten mij, maar iets wat al in mij aanwezig was — klaar om te ontvlammen.

**Dit was geen opgeven.  
Het was durven loslaten.  
En tegelijk durven áánsteken.**

**Het vuur is de fase waarin je niet langer wacht op perfectie of duidelijkheid.**

Je voelt een innerlijke aanwakering, een vonk die je uitnodigt te handelen — ook al is het spannend, onvolledig of 'nat' van de emoties

.

Het is de moed om je grenzen te stellen. Om 'nee' te zeggen tegen wat niet meer klopt. Om om hulp te vragen. Om overgave aan te bieden aan iets groters dan jezelf.

**In deze fase is de beweging geen vlucht meer, maar een bewuste keuze.**

Je laat niet los uit machteloosheid, maar uit vertrouwen.

Het vuur vraagt om zelfbekrachtiging en durf. Om het innerlijke vuur aan te steken, zodat je straalt — niet ondanks je omstandigheden, maar dankzij.

Het is een erkenning van je eigen scheppingskracht. Van de kracht die in jou huist om te creëren, te veranderen en te manifesteren.

---

### 🔥 Herken jij dit?

- Je voelt een innerlijke drang om te handelen, ook al is het nog onduidelijk waar naartoe
- Je ervaart spanning tussen loslaten en doen, tussen overgave en actie
- Je merkt dat je voor het eerst écht je grenzen gaat aangeven
- Je durft hulp te vragen, ook al voelt dat kwetsbaar

Al deze signalen zijn vuurtekens.

Ontbranding van binnenuit die je uitnodigt om los te laten wat je niet langer dient en het vuur via jou zijn weg naar buiten te laten banen.

### 🌟 Kaart voor dit moment

"Vertrouw op je innerlijke kracht."

Deze kracht komt niet voort uit wilskracht of druk van buitenaf, maar uit je kwetsbaarheid en je diepste verlangens.

Je innerlijke kracht is oneindig en onuitputtelijk. Ze groeit wanneer je stopt met negeren of onderdrukken.

#### 💡 Overdenk dit:

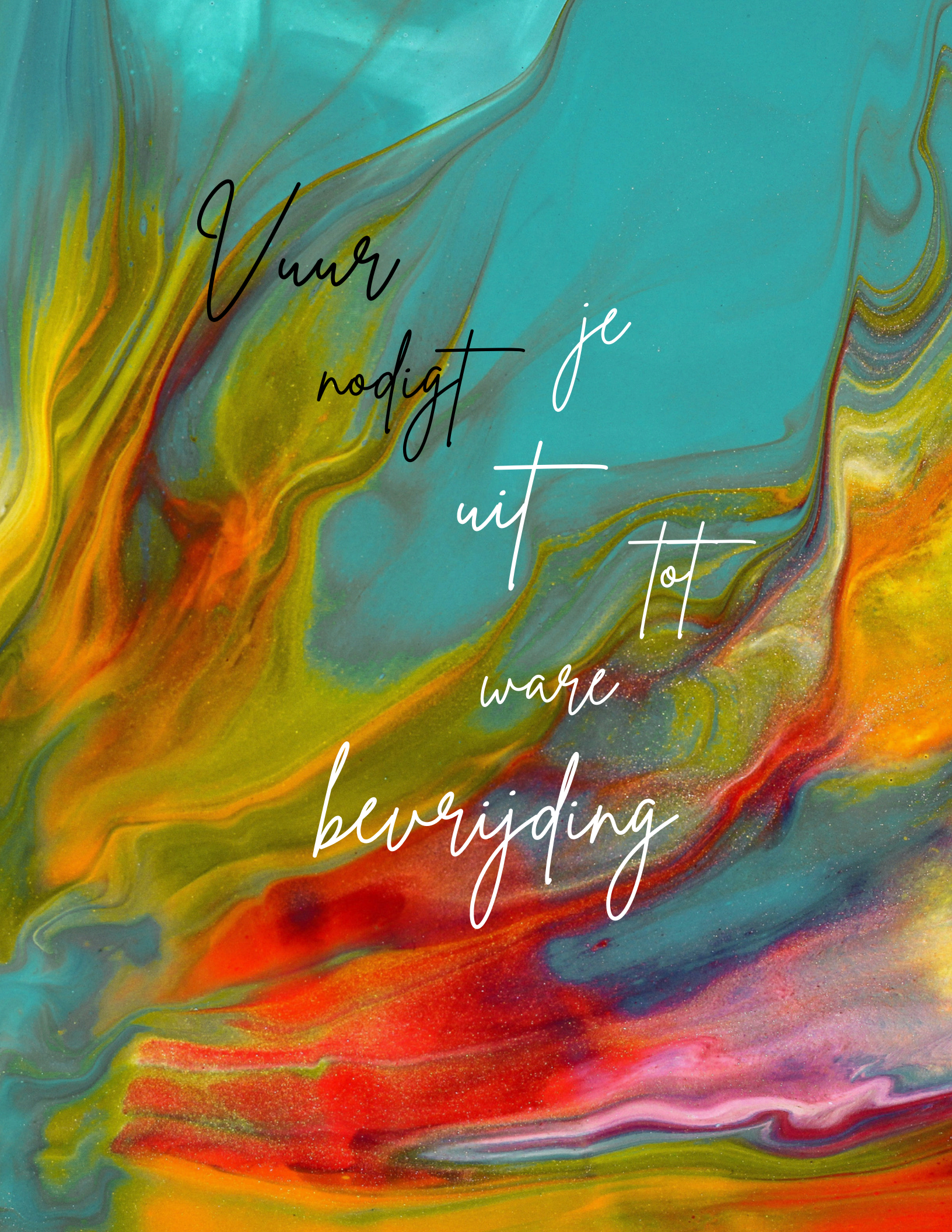
- Wanneer voelde jij voor het laatst dat je écht op jezelf vertrouwde?
- Wat helpt je om je kwetsbaarheid te zien als bron van kracht?
- Hoe zou het zijn om niet te vechten, maar te stromen vanuit die innerlijke kracht?

#### 🔥 Wat ik eraan toe wil voegen:

Je innerlijke kracht is altijd beschikbaar. Ze stroomt door je heen, ook als je haar soms niet voelt. Ze is niet afhankelijk van wilskracht of druk van buitenaf; ze ontstaat vanuit jouw kwetsbaarheid, jouw authenticiteit.

Wanneer je je kracht volledig omarmt, ontdek je dat ze oneindig potentieel heeft. Dat je meer veerkracht, creativiteit en flow bezit dan je denkt.





Vuur  
nodigt je  
uit tot  
ware  
bevrijding



# 04 De stroming - leven in flow

Er kwam een moment waarop het grotere plaatje zich eindelijk ontvouwde.

Waar ik eerst alleen vertrouwde, zonder het waarom te kennen, zag ik nu de reden achter alles wat gebeurde.

Het was de bedoeling dat ik dieper zou zakken in mijn eigen innerlijke wijsheid - precies om de helingen die we als gezin nodig hadden te verdiepen.

Mijn eigen interpretaties mochten naar de achterbank, zodat er ruimte ontstond voor iets wat mijn ziel deed zingen: goddelijke intelligentie vrijbaan geven.

Die bevrijding bracht me inzichten over wat mij écht diepe vreugde en vervulling geeft. Donkere periodes van mijn leven werden ineens in het Licht gezet. En het bracht me nog iets bijzonders: een diep vertrouwen om, ook als ik het grotere plaatje niet zie, de eerste stap te volgen die op het pad voor me verlicht wordt.

Ik hoef niet langer alles te begrijpen om de stroom van het leven te volgen.

A new me. :-)

**De stroming is de fase waarin je leert leven in co-creatie met de beweging die jij bent gestart.**

Het is het vertrouwen dat er altijd een volgende stap is, ook als je die nog niet ziet.

Je laat los van de behoefte om alles te begrijpen of te controleren. En je kiest ervoor om mee te bewegen met het ritme van jouw eigen levensstroom - ook als die onvoorspelbaar, uitdagend of onbekend is.

**Het is de natuurlijke beweging van jouw leven terug naar alignement. Daarvoor heb je altijd iets los te laten wat je daarvan af heeft laten bewegen.** Iets waaraan je gehecht bent geraakt, maar je niet langer meer dient.

In deze fase is overgave geen machteloosheid, maar een krachtige samenwerking.

Je bent geen passieve toeschouwer, maar een actieve deelnemer aan jouw eigen creatie.





Herken jij dit?

- Je ervaart meer vertrouwen, ook als het pad onduidelijk is
- Je merkt dat je gemakkelijker loslaat en meebeweegt
- Je voelt je meer verbonden met iets groters, zonder alles te hoeven weten
- Je durft te vertrouwen op de volgende stap, ook als die nog niet zichtbaar is

Al deze signalen zijn stromingen.

Richtingen van binnenuit die je uitnodigen mee te stromen op wat het leven voor je in petto heeft. En hiermee dieper in jouw eigen leven te zakken.

### ★ Kaart voor dit moment

"Angst"

Welke angst houdt je op dit moment tegen om je volledig over te geven aan het leven? Is die angst reëel? Dient ze je nog?

Angst is niet altijd je vijand. Ze kan je beschermen, maar soms houdt ze je onnodig vast.

Overdenk dit:

- Welke angst herken je die je beperkt?
- Hoe ziet de onbevreesde versie van jou eruit?
- Wat zou je doen als je niet meer werd tegengehouden door angst?

Wat ik eraan toe wil voegen:

Durf je je angsten aan te kijken? Ze zijn niet het probleem, maar een signaal.

Door je angsten te onderzoeken, kun je ontdekken welke écht van jou zijn en welke je kunt loslaten.

Vertrouw op jezelf en het universum.  
Je bent krachtiger dan je denkt.

# 05

## Navigeren op de golven van het leven



*Hier is een oefening die jij zo vaak als je wilt kunt doen om je te verbinden met alle elementen in jouw leven en zo jouw emoties te gaan erkennen en benutten als jouw persoonlijk navigatiesysteem.*

**Stap 1:** Breng een situatie in je gedachten waar je nu mee worstelt. Het mag iets actueels zijn, iets wat je bezighoudt, of iets wat telkens terugkomt.

**Stap 2: Onderzoek eerst wat je ego zegt.**

Voordat je naar je lichaam voelt, erken en luister je eerst naar de stem van je ego.

- Wat roept het ego? Welke verhalen, zorgen of 'moeten' hoor je?
- Welke emoties (angst, haast, schuld) probeert het op te roepen?
- Hoe probeert het je aan te zetten tot handelen of vermijden?

Erken het ego zonder oordeel, als een stem die vaak hard praat om jou te beschermen — maar niet altijd de waarheid spreekt.

Affirmatie om los te laten:

*"Ik erken mijn gedachten en gevoelens, en laat ze met vertrouwen los. Ik ben meer dan mijn ego."*

**Stap 3: Sluit je ogen en breng je aandacht naar je lichaam.**

Nu je het ego hebt erkend en gezien, kun je het even naast je neerleggen. Merk alleen de pure lichamelijke sensaties: spanning, druk, warmte, zwaarte, beweging, rust.

- Voel je overweldiging of blokkade? Dan kan het Regen zijn.
- Voel je een innerlijke beweging, een zoeken of onrust? Dan kan het de Golf zijn.
- Voel je een vonk, energie, een verlangen om te handelen? Dan kan het Vuur zijn.
- Voel je overgave, rust, meebewegen? Dan is het waarschijnlijk de Strooming.





---

**Stap 4: Verbind je met de uitnodiging van die fase.**

Laat het lijf je leiden: wat vraagt het van je?

**Regen:** Mag ik dit voelen zonder te vechten?

**Golf:** Waar wil mijn ziel me heen leiden?

**Vuur:** Waar mag ik nú mijn kracht inzetten?

**Stroming:** Hoe kan ik meegaan met wat er is, ook al is het onbekend?

**Stap 5: Adem in en adem uit, en voel hoe het antwoord zich opent in je lijf.**

Laat ruimte ontstaan. Voel wat er beweegt.

**Stap 6: Als het klopt, open je ogen en schrijf eventueel op wat je hebt ervaren en welke stap of houding je nu mag nemen.**

**Stap 7: Pak uit dit cadeau!**



# De 4 fasen



## De regen

Het moment van bevrozen, niet weten, uit verbinding raken. Hoe we geleerd hebben emoties te vermijden of controleren en wat het betekent om daar juist bij te blijven

## De golf

Hoe je een innerlijke JA of weerstand leert herkennen als kompas Het belang van afstemmen om helderheid te verkrijgen.

## Het vuur

Het gebruiken van je gevoel als brandstof; niet als drempel. Durven spreken, kiezen, bewegen vóórdát het comfortabel voelt.

## De stroming

Leven in ritme met jezelf; niet met de buitenwereld. Flow als uitkomst van innerlijke trouw. Tekens herkennen en in alignement met het leven bewegen.



# Leven in flow

## Vervolg

Dankjewel dat je deze reis met me hebt gemaakt. Ik hoop dat je hebt kunnen ontdekken hoe krachtig je emoties zijn als richtingaanwijzer. Dat ze je hebben geholpen om dieper te voelen en te zien en dat je hebt mogen ervaren dat jouw gevoeligheid een superkracht wordt wanneer je haar met aandacht richt op je binnenwereld.

Het leven beweegt in golven, en door je daar bewust aan over te geven, groeit vertrouwen. Dat is precies wat ik je gun: terugkeren naar jezelf, naar die natuurlijke flow, waar plezier, spelen en vertrouwen hand in hand gaan.

Liefs,  
Joëlle



Wil je me laten weten wat dit jou heeft gebracht? Of ben je klaar om nog een stapje verder te zetten? Ik luister graag - en help je graag om die volgende stap te vinden.

NEEM CONTACT OP



info@jowelles.nl  
www.jowelles.nl





*“Ik stop even, adem in en luister goed.  
Wat mijn gevoel ook zegt, het is mijn kompas.  
Ik geef het ruimte, en laat het me  
zachtjes leiden.”*