

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

## INNERLIJK LEVEN

### Krachtige woorden in uitdagende tijden. Een zelfmaak-kaarten set

De huidige situatie, waarin verandering en stilstand tegelijkertijd plaatsvinden, heeft niemand van ons eerder meegemaakt. We worden geconfronteerd met de uitdaging onze onzekerheden te overwinnen en te wennen aan nieuwe routines. Hoe langer de lockdown, quarantaine en de overweldigende stroom aan slecht nieuws duren, des te zwaarder de psychologische last op onze schouders wordt. Terwijl we onze handen wassen, is onze psyche kwetsbaar. Hoe desinfecteren en immuniseren we onze psyche?

Om iedereen te helpen en een hart onder de riem te steken, hebben we een zelfmaak-kaarten set ontwikkeld. De set bestaat uit 40 INNERLIJK kaarten en 40 LEVEN kaarten, die samen 1600 krachtgevende en verhelderende zinnen kunnen vormen. Met deze zinnen kun je jezelf ondersteunen. De zinnen zijn gericht op de menselijke basisbehoeften van veiligheid, autonomie, relaties en het verstevigen van zelfvertrouwen.

Daarmee fungeren de INNERLIJK LEVEN kaarten als een middel voor crisispreventie en crisisinterventie vanuit huis, op een praktische en eenvoudige manier.

#### Hoe het werkt:

- \* Download de PDF, print het uit en knip de kaarten uit.
- \* Formuleer je eigen krachtgevende zinnen. Activeer je psychologische veerkracht tegen onze onzekerheid en angst, zoals je een mantra internaliseert.
- \* Het helpt als je de zinnen hardop uitspreekt, terwijl je kloksgewijs onder je sleutelbeen wrijft met de vingers van je rechterhand. (Deze haptische stimulatie in combinatie met het uitspreken van de zin is een effectieve interventie van PEP: de Process- and Embodiment-focused psychologie van Michael Bohne.)

- \* Je kunt de kaarten als boekenlegger gebruiken voor het boek dat je op dit moment leest, je kunt ze op je koelkast plakken, of ze steeds weer opschrijven. Het doel is om de zinnen als focus in je hoofd te houden.
- \* Als je een gezin hebt, of je deelt een huis met huisgenoten, dan kun je de kaarten gebruiken om je ervaringen en zorgen in het dagelijks leven te delen.
- \* We hebben een aantal kaarten leeg gelaten in de PDF, zodat je ook je eigen ideeën op kunt schrijven.
- \* Voel je vrij om deze link met familie, vrienden en collega's te delen, zodat deze krachtgevende zinnen zoveel mogelijk mensen bereiken.
- \* We kijken uit naar foto's van je persoonlijke kaarten set en je ervaringen met de INNERLIJK LEVEN kaartenset.

Voor nu wensen we je een gezond lichaam en een gezonde geest, zodat je veerkrachtig blijft in deze ongekende tijden.

We wensen je al het goeds,  
Sabine Ebersberger and Michael Bohne

We bedanken Angelique Ruiters & Kaj Dar David Wi-bier voor haar hulp bij het vertalen van de text en de kaarten.

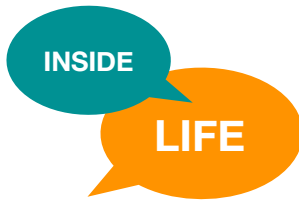
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INNERLIJK-LEVEN (INSIDE-LIFE, 2020) door Dr. Sabine Ebersberger en Dr. med. Michael Bohne is gelicentieerd onder de Creative Commons 4.0 licentie onder de volgende termen: Bijdrage - Niet Commercieel Distributie - ShareAlike. Voor meer informatie: [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org)



**Let op:** degenen die de krachtgevende zinnen gebruiken als zelfhulpmiddel, zijn hier zelf verantwoordelijk voor. Het gebruik van de krachtgevende zinnen is geen vervanging van professionele hulpverlening.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Dutch Version]

### INNERLIJK LEVEN

Krachtige woorden in uitdagende tijden. Een zelfmaak-kaarten set

Vertaald door:  
Angelique Ruiter & Kaj Dar David Wibie

INSIDE

Ook al drijft de huidige situatie me tot het uiterste,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Ook al voel ik me hulpeloos en overgeleverd aan anderen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Ook al kan ik niet meer naar buiten gaan,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Ook al voel ik dat de muren op me af komen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Ook al maak ik me zorgen over mezelf en mijn dierbaren,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Ook al moet ik op zoveel punten mijn gedrag veranderen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Ook al lijkt het alsof alles voor mij verloren gaat,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Ook al maak ik me zorgen over mijn levensonderhoud,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al vind ik het  
moeilijk in deze  
situatie alles goed te  
regelen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al maak ik me  
heel erg zorgen over  
wat er staat te  
gebeuren,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al weet ik niet hoe  
lang deze situatie nog  
gaat duren,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al mis ik mijn  
werk en mijn collega's,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al is dit  
overweldigend  
voor me,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al heb ik  
ondertussen geen flauw  
idee hoe de toekomst  
eruit gaat zien,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al weet ik niet  
wat er gaat gebeuren  
met de kinderopvang  
en school,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al voel ik me  
opgesloten,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al voel me  
afgesneden van mijn  
sociale contacten,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al moet ik  
veel opgeven,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al realiseer ik me  
hoe mensen  
veranderen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al ben ik bang dat  
sommige mensen zich  
niet realiseren hoe  
serieus de situatie is,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al maak ik me  
zorgen over de  
ontwikkelingen van de  
wereldeconomie,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al verdwijnen  
andere belangrijke  
onderwerpen naar de  
achtergrond,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al is de sfeer  
vervreemdend,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al wordt het  
nieuws niet positiever  
de komende dagen  
en weken,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al kan ik mijn  
familieleden niet  
bezoeken,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al weet niemand of  
de gezondheidszorg de  
capaciteit heeft goed  
met de crisis om te  
gaan,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al worden  
examens landelijk  
uitgesteld,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al is thuisblijven  
verplicht geworden,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al voel ik me soms  
alsof ik in een andere  
wereld leef,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al maakt de  
onzekerheid me bang,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al is het niet  
duidelijk wat waar en  
niet waar is,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al is het publieke  
leven tot stilstand  
gekomen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al maken angst en  
zorgen me moe,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al verveel ik me  
soms,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al werkt dit alles  
me op de zenuwen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al blijf ik denken  
aan het lot van  
anderen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al draagt de  
media bij aan het  
verspreiden van angst  
en paniek,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al is de sfeer thuis  
soms gespannen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al staat de huidige  
situatie mijn plannen  
in de weg,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Ook al heb ik geen  
idee meer hoe ik mijn  
kinderen de hele dag  
 bezig kan houden,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE



INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



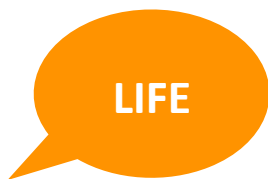
INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

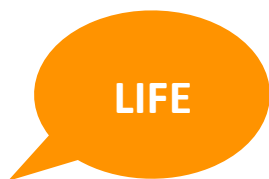
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

toch probeer ik de  
positieve kanten van  
rustiger aan doen te  
zien.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

toch vertrouw ik erop  
dat het goedkomt met  
mij en anderen.

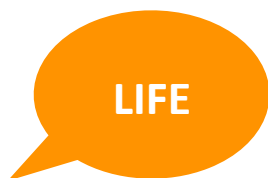
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

toch vind ik manieren  
om thuis iets voor mijn  
gezondheid te doen.

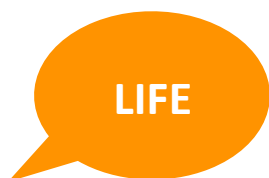
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

toch probeer ik er het  
beste van te maken.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

toch kies ervoor  
bewust te zijn van mijn  
gevoelens en erover te  
praten.

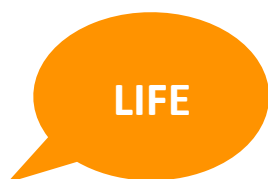
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

toch vind ik elke dag  
iets om dankbaar voor  
te zijn.

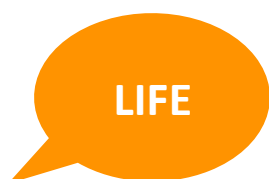
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

toch neem ik de  
uitdaging vol  
vertrouwen aan.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

toch zing ik vanuit het  
raam, net als de  
Italianen.

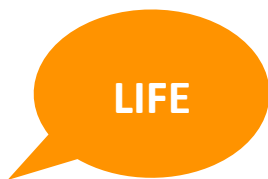
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

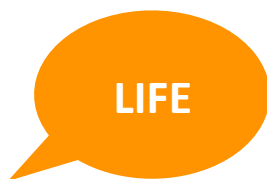
toch her-ontdek ik alle  
dingen die thuis voor  
mezelf kan doen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch gebruik ik de tijd om zaken op orde te brengen en dingen te regelen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch ben ik ontzettend dankbaar voor de mensen die het systeem gaande houden.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



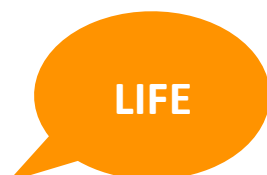
toch is er chocolade!

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch ben ik ervan overtuigd dat het beter wordt.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



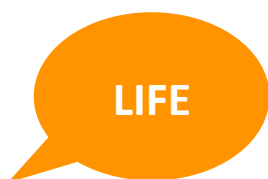
toch ga ik brieven schrijven, want de post wordt nog steeds bezorgd.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch heb ik nog steeds het gevoel dat ik op mijn eigen manier bijdraag aan de maatschappij.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch zie ik ook in dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch vind ik manieren om anderen te ondersteunen.

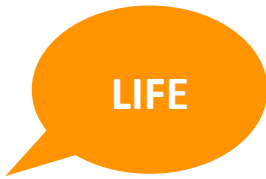
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch geef ik mijn telefoonnummer aan mijn oudere burens, zodat zij me kunnen bellen als dat nodig is.

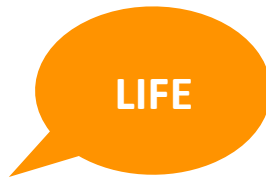
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)





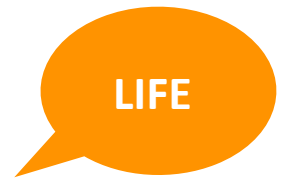
toch sta ik er ook bij  
stil wat nu echt  
belangrijk is.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



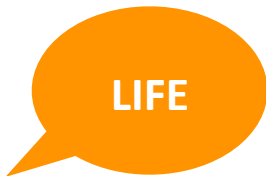
toch leer ik met mijn  
angsten om te gaan.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



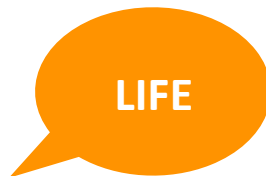
toch geef ik mezelf  
ruimte voor reflectie en  
contemplatie.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch realiseer ik me  
dat ik ondanks dat  
ik thuis blijf, ik niet  
alleen ben.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



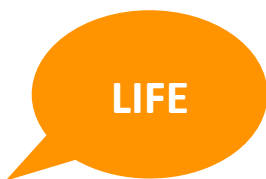
toch ben ik blij dat ik  
weer tijd voor mijn  
gezin heb.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch geef ik elke dag  
structuur.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch weet ik dat bij de  
pakken neerzitten  
geen oplossing is.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



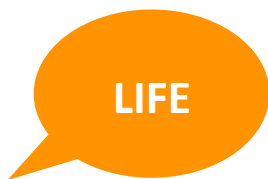
toch kan niemand me  
mijn optimisme  
afnemen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



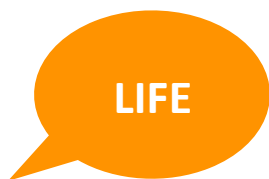
toch kom ik erachter  
dat lachen en humor  
me een gevoel van  
vrijheid geven.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch kan ik in elk  
geval thuis werken.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



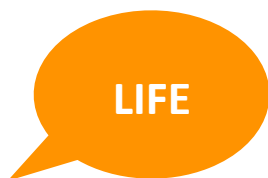
toch verruil ik mijn  
angst voor de lichtheid  
van gewoonweg zijn.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch zie ik ook in dat  
minder soms meer is.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch ben ik blij verrast  
over de humor en  
compassie die opkomt  
bij mensen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



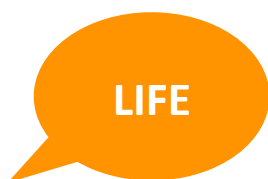
toch maak ik van mijn  
huis een knus nestje.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



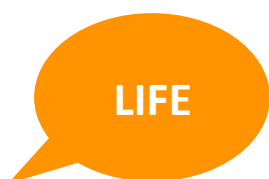
toch vind ik manieren  
om contact te hebben  
met mensen die  
belangrijk voor me zijn.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch vind ik in mijn  
creativiteit een manier  
om met de huidige  
uitdagingen om te gaan.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



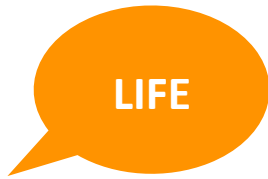
toch waardeer en  
respecteer ik mezelf  
zoals ik ben.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



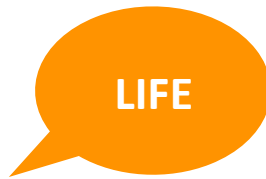
toch weet ik dat ik  
deze crisis aankan.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



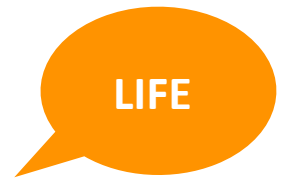
toch ben ik eigenlijk  
wel blij dat mijn  
agenda niet vol  
afspraken staat.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



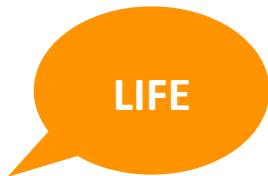
toch beseft ik me dat de  
beperkingen die ik mezelf in  
deze tijd moet opleggen  
nodig zijn en bijdragen aan  
de algemene gezondheid.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



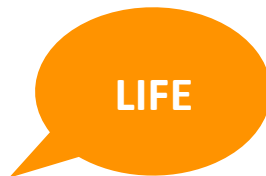
toch zie ik het gras  
gewoon blijft groeien.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



toch probeer elke dag  
iets voor mezelf te doen,  
al is het maar voor een  
paar minuten.

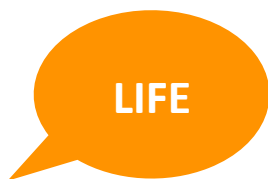
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



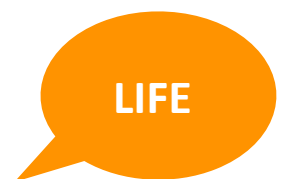
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)