



**FEM**  
*journey*

# QUARTER LIFE CRISIS. NOW WHAT?

Gratis e-book voor vrouwelijke millennials die vinden dat ze tevreden moeten zijn met hun leven. Maar dat niet zijn.

Deel 2. Hier en nu

Vragen en oefeningen om je huidige situatie te scannen. En wat je daar aan kan veranderen.

# Hier en nu

---

**In deel 1 van het gratis e-book heb je kunnen reflecteren op de bagage die je dagelijks bij je draagt, bewust en onbewust.**

Is het gelukt om hier meer inzicht in te krijgen?

Mogelijk heb je al stappen gezet en lukt het je soms om je bagage thuis te laten, zodat je meer van jezelf durft te laten zien. Op sommige gebieden voel je je juist trots en weet jij hoe jouw opvoeding je gebracht heeft waar je nu bent, bijvoorbeeld door het vertrouwen dat je ouders je hebben gegeven toen je nog een kind was.

Het tweede deel is ook bedoeld om te reflecteren, maar dan op je relaties in het **heden**: je vrienden, partner, collega's.

Wat zie je als je om je heen kijkt? Wat voor werk doen ze? Beschrijf hun interesses. Waarom ben je bevriend geraakt of in contact gekomen met hen? Wat haal je uit deze relaties?

Voel je in sommige relaties/vriendschappen vaak verveling, oppervlakkigheid, negativiteit, irritatie of onzekerheid? Is dit altijd zo geweest of is dat zo gegroeid door de laatste jaren heen?

Als je deze persoon vandaag opnieuw zou ontmoeten met alle informatie die je over hem/haar/hen hebt, zou je dan opnieuw investeren in een relatie?

## **Een voorbeeld:**

Naomi heeft een oude vriendinnengroep nog van de middelbare schooltijd. Ze ziet hen regelmatig, ook al woont zij als enige niet meer in Rotterdam waar ze zijn opgegroeid. Als ze samen gaan lunchen vertrekt Naomi meestal met enthousiasme naar de afspraak. Maar het valt haar op dat ze steeds vaker met een uitgeput en rotgevoel naar huis gaat. Hoewel haar (inmiddels) getrouwde vriendinnen het goed met haar menen, roept het telkens spanning op bij Naomi op als ze haar vragen of ze al iemand op het oog heeft.

# Hier en nu

---

Soms groeien mensen uit elkaar, sneuvelen relaties en laten we het gebeuren. Andere keren verbreken we bewust het contact, omdat het niet meer oplevert wat we nodig hebben.

Het is niet zwart-wit, maar altijd een proces. Vaak blijven vriendschappen standhouden, ook als de kwaliteit verslechtert. Dat geldt ook voor partnerrelaties, en onze collega's kunnen we helaas niet zelf uitkiezen.

Idealiter zie je jouw relaties groeien en evolueren, met de context en tijd mee.

- **Stel jezelf de volgende vragen**

Als je energie level omlaag gaat in het contact met de ander, wat zegt dit over jou? Wat zegt het over de ander en over jullie relatie?

Wat zou je graag anders willen en waarom? Hoe zou deze verandering jullie vriendschap of (werk)relatie verbeteren? Hoe belangrijk is dit voor je?

- **Oefening**

1) Maak concreet wat je precies anders wil in jullie relatie.

Bijvoorbeeld: "In plaats van praten over andere mensen, wil ik praten over dat interessante boek".



# Hier en nu

---

2) Ga dit doen.

Observeer de komende periode hoe er wordt gereageerd op je initiatieven. Het kan best zijn dat het eerst wat stroever of ongemakkelijk verloopt, maar dat is oké. Kijk over het geheel genomen of deze interventie meer verdieping of voldoening brengt bij jullie allebei. Zo ja, ga daar mee door!

Hoe verloopt **je journey** tot nu toe, reizend van het verleden naar het heden? De oefeningen in dit e-book kunnen jou helpen een duidelijke kaart te maken van waar jij vandaan komt, waar jij nu staat en hoe jij je verhoudt tot je omgeving. En natuurlijk waar je naartoe wil. In een coachingstraject bij **FEM journey** kunnen we samen onderzoeken wat je krachten en valkuilen zijn, waardoor de kans op slagen een stuk groter wordt.

**FEM journey** biedt coaching voor voor perfectionistische, bi-culturele vrouwen die zichzelf weer op nummer 1 willen zetten door hun échte zelf te zijn. Die willen stoppen met **PLEASEN** en starten met **GENIETEN**.

- ✓ Snoer perfectionisme de mond
- ✓ Weg met schuldgevoelens
- ✓ Kappen met je échte zelf verstoppen

Wil je begeleiding bij je proces? Met coaching van FEM journey krijg je nieuwe inzichten en een concreet stappenplan. Boek direct een gratis en vrijblijvende intake om erachter te komen wat ik voor jou kan betekenen.



Oprichter & coach Odyl Rozendaal

Boek nu een gratis intake

## FEM journey

W: [www.fem-journey.com](http://www.fem-journey.com)

E: [femjourneyamsterdam@gmail.com](mailto:femjourneyamsterdam@gmail.com)

WhatsApp: 06-21374936

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)