



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 1. Terug naar de wortels

Vragen en oefeningen om te reflecteren op je bagage die je vanuit je opvoeding hebt meegekregen. En wat je daar van kan leren en aan kan veranderen.

Jouw gezin

**Klinkt heel cliché, maar clichés zijn dat niet voor niets.
Het nest waar je uit komt heeft je gevormd, op alle mogelijke manieren.
En hoewel we dit soms niet willen erkennen, het is een feit.**

Uit wat voor **gezin** kom jij?

Groot, klein, twee ouders of een alleenstaande ouder?

Rustig, druk, creatief, rationeel, een ieder gericht op zichzelf?

Religieus, veilig, risico nemend, getalenteerd?

Opgeleid, gevoelig, liefdevol? Enzovoorts.

Gebruik je eigen woorden om jouw gezin te beschrijven..

Wat waren of zijn de **normen en waarden** in je familie?

En deel je deze normen en waarden of zijn die veranderd tijdens je volwassenen leven? Waar ben je trots op? Waar schaamt je je voor? Wat wil je vergeten?

Heb je nog **contact** met je ouder(s)/opvoeder(s) en broers of zussen?

Misschien ben je enig kind, geadopteerd of heb je je familie verloren?

Welke emotie voel je als eerste als je aan je kerngezin denkt:

blij, boos, bedroefd, bang of neutraal? Of is het gecompliceerd?

- ***Stel jezelf de volgende vraag***

Als je nu naar je antwoorden op bovenstaande vragen kijkt; wat neem je (bijna) altijd mee in je **onzichtbare rugzak** naar bijvoorbeeld je werk, in je partnerrelatie, in de momenten dat je alleen bent of tijdens sociale activiteiten?

Een voorbeeld:

Je komt uit een groot gezin en je hebt geleerd om veel rekening te houden met anderen. Deze regel neem je mee naar het werk, waar je anderen veel ruimte geeft, ook als je wat meer van jezelf wil laten zien. Eenmaal thuis en moe van het werk, heb je de neiging om eerst het huis op te ruimen of aandacht aan je partner te besteden. En als je alleen bent, ben je regelmatig met je gedachten bij andere mensen dan bij je eigen behoeften.

Jouw gezin

Nog een voorbeeld:

Je komt uit een competitief gezin. Deze geschiedenis neem je mee naar dat etentje, waar je je vervolgens minderwaardig voelt als je vriendin een prachtige kledingcombinatie aanheeft. Als je je kind van 8 jaar helpt met het maken van een schoolproject, neem je het helemaal over en wil je de beste creatie van de klas maken. Tijdens de yoga les heb je alle houdingen kunnen uitvoeren, maar aan het einde van de les voel jij je niet ontspannen.

Bepaal daarna of je deze invloed prettig en helpend vindt, of dat het een negatieve en zware last is in je rugzak. Deze antwoorden zullen je nu al helpen te reflecteren op de keuzes die je maakt in het dagelijkse leven.

- **Oefening**

Evalueer de komende **twee weken** minstens één keer per dag of jouw bagage die dag helpend was of juist beperkend.

Schrijf aan het einde van deze twee weken op:

1) Wat heb ik geleerd over mezelf?



Jouw gezin

2) Wat hou ik vast en wat wil ik loslaten?

A large rectangular area defined by a dashed black border, intended for a person to write their response to the question above. The border consists of short horizontal and vertical dashes.

Om vooruit te kunnen, moeten we soms even achterom kijken. Kijken waar we zijn begonnen, waar onze wortels liggen. Hoe zijn we gegroeid? En welke kant we op gaan?

**Als je meer inzicht krijgt in je roots, dan krijg je meer grip op jouw groei.
Hierdoor kan je bewuste keuzes maken welke kant je op wil met je leven.
Je zal meer voldoening halen uit al je relaties en het wordt stap voor stap
duidelijk waarvoor jij je bed uitkomt.**

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

E: femjourneyamsterdam@gmail.com

WhatsApp: 06-21374936

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)