

26 Affirmaties voor jouw groei

1. Zelfs al denk ik dat ik deze zelfdoding nooit te boven kom: ik zal dit overleven en zelfs groeien door deze ervaring.
2. In het begin wil ik leren leven van moment tot moment, van uur tot uur en dag tot dag.
3. Ik ga op zoek naar een persoon of personen bij wie ik mijn hart kan luchten als ik er nood aan heb en die naar mij kunnen luisteren.
4. Ik probeer mijn hart en ziel niet te kwellen met vragen. Ik wil rustig blijven. Er komt een dag dat de antwoorden zullen komen.
5. Soms zal ik overspoeld worden door emoties. Deze emoties zijn normaal in mijn situatie. Ik weet dat deze emoties tijdelijk zijn.
6. Mezelf eens angstig of waardeloos voelen is normaal in mijn rouwproces.
7. Woede, zelfverwijten en verwardheid zijn normale emoties. Ik word niet gek: ik ben diep gekwetst.
8. Ik geef mezelf het recht me schuldig te voelen over de dood van (naam van overledene), maar ik geef mezelf ook het recht om boos te zijn op (naam van overledene).
9. Kwaad zijn op alles en iedereen is een normale reactie. Ik geef mezelf de toelating om boos te zijn en vind veilige en positieve wegen om deze emotie te kunnen uiten.
10. Ik heb het recht mezelf verwijten te maken voor wat ik deed of niet deed, zei of net niet zei. Dit zal overgaan in spijt en vervolgens in machteloosheid.
11. Ik probeer te begrijpen waarom (naam van overledene) stierf aan zelfdoding en geef mezelf hiervoor de tijd.
12. Soms kunnen nabestaanden ook zelf aan zelfdoding denken. Maar het is niet omdat ik deze gedachten heb dat ik ook tot de daad zal overgaan.
13. Ik durf te huilen.

14. Ik geef mezelf de tijd.
15. Hoewel ik mij schuldig voel, weet ik dat mij geen schuld treft.
16. Mijn emoties komen in golven. Ze spoelen aan, trekken zich terug en komen dan opnieuw aangerold...
17. Ik neem nu geen belangrijke beslissingen. Ik vermijd risico's.
18. Ik geef mezelf de moed en kans om professionele hulp te zoeken indien nodig. Een praatgroep bijwonen kan me verder helpen. Lotgenoten kunnen me soms beter begrijpen dan familie of vrienden.
19. Ik heb geduld met mezelf en met anderen die mij niet begrijpen.
20. Ik bepaal mijn eigen grenzen en leer te weigeren wat ik momenteel niet aankan.
21. Ik vertrouw in mezelf.
22. Mij depressief, vermoeid of ziek voelen is normaal.
23. Ik sta mezelf toe om ook eens niet met mijn rouw bezig te zijn en iets anders te doen en daarvan te genieten.
24. Geleidelijk aan zullen er meer positieve herinneringen zijn dan negatieve: de herinneringen worden draaglijker.
25. Na een gebeurtenis als deze kan ik niet van mezelf verwachten dat ik weer dezelfde zal worden als voor het verlies. Ik zal dieper en voller leven.
26. Dag na dag zal ik stilaan leren om deze tragedie betekenis te geven in mijn leven. Ik stel mezelf de vraag: wat leer ik uit deze pijn?