

# THUISKOMEN BIJ JEZELF

Rust, richting en lichtkracht  
in de nieuwe fase van je leven



Yvonne van den Burg

[www.ynfinitycoaching.nl](http://www.ynfinitycoaching.nl)

# INHOUDSOPGAVE

	Pagina
Voorwoord	3
Hoofdstuk 1 – Leeg. Moe. Onrustig.	4
Hoofdstuk 2 – Je mag opnieuw kiezen	6
Hoofdstuk 3 – Drie sleutels om thuis te komen	8
Hoofdstuk 4 – Meditaties	10
Hoofdstuk 5 – Lichtzinnen & affirmaties	12
Hoofdstuk 6 – Wil je verder verdiepen?	14

# VOORWOORD

Lieve jij,

Misschien herken je het nog: hoe je je kinderen vroeger duwde op de schommel. Steeds een beetje hoger. En jij bleef staan, met beide voeten stevig op de grond. Zij mochten bewegen, vliegen, genieten — en jij zorgde dat het veilig was.

Maar nu is het jouw beurt. Jij mag weer schommelen. Jij mag weer ervaren hoe het voelt om te bewegen, te zweven, je mee te laten nemen door de stroom van het leven.

Misschien voelt dat spannend. Misschien houd je je nog vast aan oude patronen, aan de grond onder je voeten, aan wat je kent. Maar juist het zachte heen en weer — de ruimte tussen houvast en loslaten — brengt je terug bij jezelf.

Dit e-book is een uitnodiging. Een duwtje in je rug, zodat je weer durft te schommelen. Niet omdat je moet, maar omdat je mag ontdekken hoe licht en vrij het leven weer kan voelen.

Ik neem je mee met woorden die raken, meditaties die helen en Lichtzinnen die je herinneren aan wie je werkelijk bent. Zodat jij, net als een kind op de schommel, kunt vertrouwen dat je gedragen wordt en altijd weer terugkomt in balans.

Want jij mag spelen. Jij mag genieten. Jij mag stralen.

Hartegroet,  
Yvonne

# HOOFDSTUK 1

## Leeg. Moe. Onrustig.

De stilte in huis voelt soms oorverdovend.

Waar eerst nog geroezemoes, wasmanden en volle agenda's de dagen vulden, is er nu ruimte — maar ook een gevoel van leegte.

Je kinderen zijn hun eigen weg gegaan. En jij? Jij bent achtergebleven met een lichaam dat schreeuwt om rust, een hoofd vol zorgen en een hart dat zich afvraagt: **Wat nu?**

Misschien voelt het alsof je even aan de zijkant staat.

Je kijkt toe hoe anderen bewegen, keuzes maken, hun leven vormgeven... en jij? Jij houdt je nog vast aan de touwen van je schommel, maar je durft jezelf geen duwtje te geven.

Herken je dit?

- Je wordt sneller moe dan vroeger.
- Je slaapt wel, maar rust niet echt uit.
- Je piekert meer dan je zou willen.
- Je bent onrustig in je lichaam of hoofd, zelfs op momenten dat je 'vrij' bent.

Je bent niet de enige.

Veel vrouwen die jarenlang hebben gezorgd — voor hun gezin, werk, familie — komen op een punt waarop het oude niet meer werkt en het nieuwe nog niet helemaal duidelijk is.

Het is alsof je op een tussenstation staat. Of op een schommel die stilstaat.

Maar een schommel is gemaakt om te bewegen.

Om zachtjes heen en weer te gaan.

Om te ervaren dat je gedragen wordt door het leven zelf — dat je altijd weer terugkomt in balans.

En precies daar begint je thuiskomst.  
Niet door harder te duwen, maar door zachtjes te bewegen.  
Niet door controle, maar door vertrouwen.

Een pauze waarin het leven je uitnodigt om... naar binnen te keren.

Niet om 'nog meer je best te doen'.  
Maar om te **ontvangen**.  
Om te **ontspannen in wie jij bent, zonder rol of verplichting**.  
Om thuis te komen in jezelf.

En juist dáár begint de transformatie.  
Niet door harder te lopen, maar door te vertragen.  
Niet door zoeken buiten jezelf, maar door het Licht in jou weer te voelen.

## HOOFDSTUK 2

# Je mag opnieuw kiezen.

Misschien voelt het alsof je schommel nog stil hangt.  
Je houdt je stevig vast, beide voeten nog op de grond.  
Het vertrouwde geeft houvast, maar ook een gevoel van stilstand.

En toch... is dit geen stilstand.  
Het is een heilig tussenmoment.

Een plek waar je mag ademen.  
Waar je even niets hoeft.  
Waar je de stilte mag toelaten — en waar een nieuwe beweging kan ontstaan.

Je hoeft jezelf geen harde duw te geven.  
Een klein zetje is genoeg.  
Want zodra je beweegt, neemt het leven je mee.  
Net als een schommel die vanzelf weer terugkomt, steeds in zijn eigen ritme.

En dat ritme mag jij zelf opnieuw kiezen.

Je hoeft niet te weten waar je over vijf jaar bent.  
Je hoeft alleen maar dit moment te nemen... om opnieuw te kiezen.

- Kiezen voor jezelf.
- Kiezen voor ruimte.
- Kiezen voor een leven dat gevoed wordt door wie jij werkelijk bent.

Want diep vanbinnen weet je het allang:  
je verlangt niet naar méér drukte, maar naar rust.

Niet naar volhouden, maar naar vertrouwen.  
Niet naar overleven, maar naar leven in lijn met je Licht.

Je wilt niet meer leven op de automatische piloot, — je wilt leven in lijn met je Licht.

En dat begint hier. Nu.  
Met één zachte keuze:

Ik kies ervoor om te bewegen.  
Ik kies ervoor om thuis te komen in mijzelf.

Niet omdat het moet. Maar omdat ik het waard ben.  
Omdat ik voel dat er méér mogelijk is — ook nu, ook voor mij.

In het volgende hoofdstuk reik ik je drie eenvoudige, maar krachtige sleutels aan. Geen ingewikkelde theorieën, maar ankers die je helpen om steeds weer terug te keren naar jouw kern.

# HOOFDSTUK 3

## Drie sleutels om thuis te komen in jezelf

Thuis komen bij jezelf is geen eindbestemming.

Het is een beweging — heen en weer, net als op een schommel.

Soms licht en speels, soms zwaar en traag, maar altijd terugkerend naar jouw midden.

Deze drie sleutels helpen je om die beweging te omarmen.

### 1. Voelen wat er is, zonder oordeel

Wanneer je op een schommel zit, voel je elk moment anders.

Het ene moment stijg je op, het volgende keer je terug.

Zo is het ook met jouw gevoelens.

Je hoeft ze niet vast te zetten of te veroordelen.

Je mag ze gewoon laten zijn — als de natuurlijke beweging van het leven.

Sluit je ogen. Adem in.

Vraag jezelf zachtjes: Wat voel ik nu werkelijk?

Laat het er zijn, net als de zachte heen-en-weer beweging van een schommel.

Voelen is geen zwakte. Het is de poort naar heling.

Je hoeft niets op te lossen. Alleen te zijn met wat zich aandient.

Zo ontstaat vanzelf ruimte.

### 2. De kracht van adem en stilte

Een schommel beweegt in zijn eigen ritme.

Niet gehaast, niet gedwongen — maar gedragen door stilte en zwaartekracht.

Zo werkt jouw adem ook.  
Ze brengt je vanzelf terug naar balans, als je haar de ruimte geeft.

Adem langzaam in...  
en laat met je uitademing alles los wat nu niet van jou is.  
Voel hoe je lichaam ontspant.  
Voel hoe je gedragen wordt door de Aarde.

Zelfs één minuut bewust ademen kan je terugbrengen naar de stilte van je hart. Gun jezelf elke dag een moment van stilte — dat is thuiskomen.

### 3. Contact maken met je Lichtkracht

Onder de beweging van het heen-en-weer is er altijd een punt van rust.  
Dat stille midden — dat is jouw Licht, in je hart.  
Daar ben jij thuis, ongeacht wat er buiten je gebeurt.

Visualiseer dat je op een schommel zit met een zon in je hart.  
Bij elke beweging straalt die zon sterker.  
Laat dit stralende Licht zich zachtjes uitbreiden door heel je lichaam.  
Tot je helemaal gevuld bent met jouw stralende Licht.

Je hoeft niet harder te duwen.  
Jouw Licht draagt je vanzelf, precies zoals de schommel dat doet.

Je hoeft het niet 'goed' te doen.  
Jouw Licht wéét de weg.  
Je hoeft je er alleen maar mee te verbinden.

Deze drie sleutels zijn er om je te herinneren.  
Dat thuiskomen in jezelf niet gaat om controle, maar om vertrouwen.  
Niet om stilstand, maar om zachte beweging.  
En dat je altijd weer terugkeert naar je midden — naar je Licht.

In het volgende hoofdstuk reik ik je twee meditaties aan die je hierin ondersteunen — afgestemd op jouw ritme, jouw hartslag, jouw Licht.

# HOOFDSTUK 4

## Meditaties om thuis te komen

Soms heb je geen woorden nodig.

Alleen stilte. Adem. En een zacht duwtje om weer te gaan bewegen.

Zoals op een schommel: het eerste zetje brengt je in beweging, daarna draagt het leven je vanzelf verder.

Daarom vind je in dit hoofdstuk twee meditaties.

De ene brengt je diep naar binnen, naar de rust van je hart.

De andere is een korte boost om je innerlijke zon te laten stralen.

Gebruik ze wanneer je hoofd te vol is of wanneer je voelt dat het tijd is om weer zachtjes te schommelen in vertrouwen.

### 1. Meditatie – Thuiskomen bij jezelf

Duur: ca. 12 minuten

Stijl: zacht, helend, gedragen

Een liefdevolle reis naar binnen.

Deze meditatie helpt je uit je hoofd te zakken en weer te landen in je lichaam, je hart en je Licht.

Je verbindt je met de Aarde, je adem en de stilte in jezelf — net als de rust van een schommel die steeds terugkomt naar haar midden.

Ideaal als je moe bent, onrustig of het gevoel hebt dat je jezelf even kwijt bent.

[Luister hier naar de meditatie Thuiskomen bij jezelf](#)

## 2. Speedmeditatie – Laat je zon stralen

Duur: ca. 8 minuten

Stijl: krachtig, kort, activerend

Voor onderweg, voor in de ochtend, of wanneer je een zacht duwtje nodig hebt. Deze speedmeditatie activeert jouw innerlijke zon — jouw stralingskracht. Net als op de schommel voel je dat elke beweging je helpt om vrijer te ademen en meer te vertrouwen.

Je herinnert je: IK BEN Licht. IK BEN hier. IK BEN kracht.

Laat je zon weer schijnen, van binnen naar buiten.

[Luister hier naar de speedmeditatie - Laat je zon stralen](#)

### Praktische tip:

Maak van deze meditaties een klein dagelijks ritueel.

Zie het als een liefdevol zetje om steeds opnieuw in beweging te komen, terug naar jouw rust en Licht.

# HOOFDSTUK 5

## Lichtzinnen & affirmaties

Woorden dragen kracht.

Ze zijn als een zacht duwtje dat je weer in beweging brengt, zoals op een schommel.

Eén zin kan je helpen om terug te keren naar rust, balans en vertrouwen.

Deze affirmaties zijn er niet om 'perfect' te worden, maar om je telkens weer te herinneren aan wie je bent.

Kies er eentje uit en laat hem met je meebewegen door de dag.

Spreek hem hardop uit. Fluister hem zachtjes.

Of schrijf hem op in je dagboek.

Laat de energie ervan zich verankeren in je systeem.

Affirmaties voor thuiskomen:

- IK BEN thuis in mijzelf.
- IK BEN veilig. IK BEN gedragen.
- IK BEN Licht, Liefde en Leven.
- Alles wat ik zoek, vind ik in mij.
- Ik hoef niets vast te houden, ik mag zachtjes meebewegen.
- Ik mag ontspannen. Ik hoef niets te bewijzen.
- Ik geef mij over aan de stroom van het Leven.
- Mijn adem brengt me terug naar rust en balans.
- In mij leeft een stille kracht.
- IK BEN verbonden met mijn Ziel.
- Mijn innerlijke zon straalt — zacht én krachtig.
- Ik laat los wat niet meer bij me hoort.
- Ik beweeg mee met de stroom van het Leven.
- Ik herinner mij wie ik werkelijk ben.
- IK BEN de rust waar ik naar verlang.
- IK BEN hier. IK BEN nu. IK BEN.

**Tip:**

Schrijf je favoriete zin op een briefje en hang het op een plek waar je vaak komt.

Laat het een zacht zetje zijn, net als een schommel, dat je steeds weer terugbrengt naar jouw Licht.

# HOOFDSTUK 6

## Wil je verder verdiepen?

Lieve lezer,

Als je tot hier bent gekomen, heb je al een belangrijke stap gezet: de stap naar binnen. Naar rust, naar herinnering en naar jezelf.

En misschien voel je het nu al een beetje: hoe het is om weer te bewegen, om weer te schommelen. Soms zacht, soms krachtiger — maar altijd terug naar jouw midden.

Weet dat je dit pad niet alleen hoeft te lopen. Ik ben er — met liefde, met Licht, en met een veld waarin jij verder mag verzachten, verdiepen en verruimen.

Zie het als een extra zetje op de schommel: je hoeft het niet zelf te dragen, je mag meebewegen en je laten ondersteunen.

Op mijn website vind je mijn aanbod: [Mogelijkheden voor jou](#)

Hier een paar mogelijkheden uitgelicht:

### De Lichtbibliotheek

Een plek vol inspiratie, afgestemde dagenergieën, meditaties, lichtaffirmaties en maandthema's.

Elke maand opent een nieuw energieveld waarin je wordt uitgenodigd om te leven in verbinding met jouw Licht. [Meer info & aanmelden](#)

### Stroomavonden

Avonden van thuiskomen in jezelf. Met meditatie, afstemming, stilte en licht. Voor wie voelt dat het tijd is om de ruis los te laten en weer te leven vanuit de stroom. [Data & informatie stroomavonden](#)

## Individuele sessies – Healing & Coaching

Voor als je voelt dat je verder mag helen, opruimen of verhelderen.

We stemmen samen af op jouw licht, zielsmissie en wat er nú gezien wil worden. [Healing/Coaching sessie](#)

### Andere mogelijkheden

- [Traject “Terug naar jouw Licht” – 3 sessies](#)
- [Persoonlijk Levensinzicht](#)
- [Kiezen met je hart – mini-coaching](#)

Je bent welkom, precies zoals je bent.

Met alles wat je voelt, weet of nog niet weet.

Het Licht in jou kent de weg en ik help je graag herinneren hoe je het weer kunt volgen.

Thuis komen bij jezelf is de meest helende reis die je kunt maken.

En je hoeft het niet alleen te doen.

Hartegroet,

Yvonne van den Burg

