HERSTELLEN VAN VERTROUWEN

TIPS

1. Jezelf leren vertrouwen
2. Kies je mensen zorgvuldig
3. Herken en eer je wantrouwen als iets logisch
4. Oefen met veiligheid in het nu
5. Zoek helende verhalen en verbinding

1. BEGIN MET JEZELF LEREN VERTROUWEN

Wanneer het vertrouwen in een ander is beschadigd, is het vaak nodig om eerst weer te leren vertrouwen op je eigen gevoel, intuïtie en grenzen. Dat begint klein: jezelf serieus nemen als iets niet goed voelt, jezelf toestemming geven om *nee* te zeggen, en luisteren naar je lichaam. Hoe vaker je merkt dat jouw gevoel klopt, hoe sterker het vertrouwen in jezelf wordt.

2. KIES JE MENSEN ZORGVULDIG

Vertrouwen groeit het beste in veilige, liefdevolle relaties. Zoek mensen die niet oordelen, die kunnen luisteren zonder te fixen, en die jouw tempo respecteren. Begin met kleine openingen – een stukje van je verhaal, een grens die je aangeeft – en kijk wat er gebeurt. Je mag altijd terugtrekken als het niet goed voelt.

3. HERKEN EN EER JE WANTROUWEN ALS IETS LOGISCH

Je wantrouwen is geen zwakte, maar een beschermingsmechanisme dat ooit je overleving diende. Door het te erkennen en te bedanken in plaats van het weg te duwen, ontstaat er ruimte.

Je hoeft het niet te ‘overwinnen’, je mag ermee samenwerken.

4. OEFEN MET VEILIGHEID IN HET NU

Vertrouwen ontstaat niet in het hoofd, maar in ervaringen. Creëer momenten waarin je lijf mag ontspannen – in de natuur, bij een dier, of in het contact met iemand die je goed doet. Hoe vaker je voelt ‘ik ben nu veilig’, hoe meer je zenuwstelsel dat als waarheid opslaat.

5. ZOEK HELENDE VERHALEN EN VERBINDING

Luisteren naar anderen die vergelijkbare ervaringen hebben gehad, kan enorm steunend zijn. Niet alleen omdat het herkenning geeft, maar ook omdat je ziet dat herstel mogelijk is. Groepen, podcasts, boeken, of bijeenkomsten (zoals Online Talking Circle) kunnen een bedding geven waarin vertrouwen mag groeien.

VOEL JE WELKOM

Voor meer informatie en hulp:

info@projectspeaknow.nl
www.projectspeaknow.nl