

FREE THE MIND



**CONNECTIE
met jezelf**

CRISTINA REDONDO CARRASCO

freethemind.be

Intro

Ik ben Cristina, psycholoog en Emdr practitioner. In mijn praktijk zet ik connectie met jezelf op de eerste plaats. Voor je het beseft, kom je in een ratrace terecht op jacht naar altijd meer. Je neemt zoveel rollen op dat de connectie met jezelf een uitdaging is geworden. Dat is de reden waarom ik deze gids heb gemaakt. Het vervangt geen therapie, maar het is wel een start om terug te voelen hoe connectie met jezelf voelt.



Emotieregulatie: waarom is dat zo belangrijk?

Je zenuwen kunnen de baas over je spelen, alsof je geen controle meer hebt over je eigen lichaam.

Kleine vaardigheden kunnen tot grote verschuivingen leiden.

Emotieregulatie bepaalt hoe je met stress, relaties, keuzes en jezelf omgaat. Het gaat niet over emoties onderdrukken, maar over hoe je ze kan dragen, begrijpen en sturen. Op die manier kunnen ze je jouw gedrag niet overnemen.

Je zenuwstelsel beschermt je tegen stress. Je voelt het eerst in je lichaam. En net dat stukje connectie met je lichaam is belangrijk om te onderhouden.

Emotieregulatie enkele voorbeelden



Vlinder:

Kruis je armen over elkaar
Tik afwisselend met je hand
Zolang je nodig hebt



Zuchten:

Adem in
Adem lang uit



Wandel in de natuur
Luister naar de geluiden
Ruik de natuur



Grounding:

Met blote voeten in gras lopen
Liggen op de grond (met
benen omhoog)



Activeer je creatief
brein: teken, speel,
hobby,...



Zet je muziek op, zing,
dans, beweeg erop

Emotieregulatie: Tappen

Neem je tijd hiervoor om even tot jezelf te komen en te connecteren met je lichaam. Zacht tikken op bepaalde punten van je gezicht en lichaam terwijl je je focust op wat je voelt, kan ervoor zorgen dat je spanning minder wordt.

Hier zijn de negen punten waar je zachtjes op kan tikken:

- op je hoofd
- beide wenkbrauwen
- opzij van je ogen
- onder je ogen
- onder je neus
- op je kin
- op je sleutelbenen
- onder je armen
- de zijkant van je handpalm (karate chop)

Je mag dit zolang je wilt doen en zoveel als je wilt per dag.

Emotieregulatie: Zelfliefde

Alles begint met het herkennen van je emoties zodat je deze kan reguleren. Dit is al een vorm van zelfliefde. Je aanvaardt op dat moment al je emoties en je geeft jezelf de liefde door deze te reguleren.

De volgende stap is dan erkennen. Erkennen betekent dat al je emoties er mogen zijn, het betekent dat jij er mag zijn zoals je bent. Dit op elk moment in je leven, de fijne en minder fijne momenten. Je creëert hiermee letterlijk draagvlak voor veerkracht op mentaal en fysiek vlak.

Het gaat om elke dag te kiezen om momenten te creëren om te connecteren met jezelf.

8 manieren om van jezelf te houden



Stop met
smeken



Bescherm je energie
Slaap, beweeg en rust genoeg
Eet gezond



Stel je grens
zonder meer



Vier elke vooruitgang
die je maakt



Stop met tolereren
wat je pijn doet.



Praat positief
over jezelf



Kies wat veilig
voelt



Je verdient betrouwbaar
gedrag van de andere
Kies bewust voor mensen die je veilig
laten voelen

Emotieregulatie: Zelfwaarde

Je waarde laten afhangen van andere mensen is een gegeven dat angstig is: anderen bepalen of je goed genoeg bent, of je waardevol bent, of je....

Het brengt je eigenlijk nergens, buiten het pad ter pleasen, jezelf opzij zetten, keuzes maken in je leven die niet in lijn liggen met jezelf,...

Hoe meer je je eigen emoties leert reguleren en jezelf onvoorwaardelijk begint lief te hebben, hoe meer plaats je maakt om zelf je waarde te bepalen.

4 manieren om zelfwaarde op te bouwen



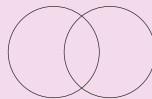
Stop met dat jezelf te verdienen:
je moet niet eerst productief zijn, perfect, slank,
succesvol, opgeruimd hebben,...



Kritiek en afwijzing is een vorm van ondermijning
en deconnectie:
het zegt iets over de ander en niet over jou.



Elke dag jezelf behandelen alsof je ertoe doet. Zo
kan zelfwaarde groeien



Stop met jezelf te vergelijken. Je vergelijkt jouw
binnenkant met de buitenkant van anderen en dat
is een vertekend beeld.

Slot

Deze gids is als een leidraad bedoeld.

Doe het op jouw tempo en op jouw manier.

Falen is geen optie omdat je met deze gids jezelf de ruimte toelaat om te leren en jezelf te zijn.


Lukt het vandaag niet? Morgen is nog een dag.

Geef jezelf elke dag een nieuwe kans om te verbinden met jezelf.

Copyright © 2026 Cristina Redondo Carrasco/Free the Mind. Alle rechten voorbehouden.

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Cristina Redondo Carrasco.



**Never let your mind tell
your body it can't do
something you know it
can**