

Werkboek traumabinding en herstel



Claudia Krumme

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

1) Op welke manier val jij nog steeds voor de
liefdebombardementen van je (ex) partner?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

2) Op welke manier hoop je nog steeds op een toekomst met deze persoon?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

3) Op welke manier verdedig jij degene die je pijn hebt gedaan nog steeds?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

4) Op welke manier heb je het gevoel dat er geen uitweg is?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

5) Op welke manier hoop je nog steeds op contact met een persoon die je pijn heeft gedaan?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

6) Op welke manier blijf je mensen helpen die je pijn hebben gedaan?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

7) Op welke manier blijf je mensen vertrouwen die het tegendeel allang bewezen hebben?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

8) Op welke manier kun je geen afscheid nemen van destructieve mensen?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

9) Op welke manier blijf je manipulerende mensen proberen te overtuigen van redelijkheid?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

10) Op welke manier blijf je jezelf maar verdedigen en uitleggen?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

Opdracht 2) Welke stappen moet jij zetten om los te komen uit traumabinding?

Fase 1

1) ACCEPTATIE VAN DE EXTERNE
REALITEIT/WERKELIJKHEID

Opdracht 1a) Welke realiteit probeer je te vermijden?

Opdracht 1b) Ben je bereid de realiteit te accepteren precies zoals die is. Beschrijf de realiteit precies zoals die is.

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

Opdracht 2) Welke stappen moet jij zetten om los te komen uit traumabinding?

Fase 2

2) JE GAAT DE CONFRONTATIE MET JE GROOTSTE ANGST AAN

Opdracht 2a) Wat is jouw grootste angst?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

Opdracht 2) Welke stappen moet jij zetten om los te komen uit traumabinding?

Fase 3

3) INTERNE ACCEPTATIE

Opdracht 3a) Hoe merk jij dat je los bent van de traumabinding? Waaraan kun jij dit afmeten?

Meditatie los van traumabinding
Aantekeningen/Inzichten

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

Opdracht 4)

Wat zijn jouw belangrijkste inzichten uit deze les?