



# VAN OVERLEVEN NAAR ZIELSVRIJ LEVEN

GENIET MEER VAN JOUW LEVEN  
EN ONTDEK DE KRACHT VAN JOUW EIGEN PAD.





Lieve jij,

Zielsvrij leven begint  
waar jij stopt met overleven.  
Waar je lichaam mag ontspannen,  
je zenuwstelsel leert dat je veilig bent,  
en je hart weer durft te voelen.  
Waar je ziel de ruimte krijgt om te ademen  
en alles wat vastzat zacht mag stromen.  
Dan leef je zoals je bedoeld bent:  
in rust, vrijheid en verbinding.

Joyce Sijbring, Holistisch therapeut met paarden





# INHOUD

Dit e-book bestaat uit 3 delen die je leiden naar jouw ontdekking over hoe je zielsvrij kunt gaan leven.

## Deel 1

De sleutel naar zelfliefde begint bij je moeder

## Deel 2

De kracht in jezelf begint bij je vader

## Deel 3

Zielsvrij leven: thuiskomen bij jezelf





*“Mijn eigen levenslessen hebben mij laten groeien. Je kunt ze wegstoppen, maar je kunt ze ook doorleven. Zo sta je gelukkiger in het leven, leer je ervan en verander je je verhaal. Waar weerstand zit, zit persoonlijke groei.*

*Worstel je eruit net als een vlinder uit een cocon, vlieg en leef je mooiste leven.”*

*Joyce Sijbring*



# EVEN VOORSTELLEN



Dit is mijn gezin.

Met mijn man Peter kregen we onze kinderen, Milan en Lieke.  
Hond Max is echt een volwaardig lid van ons gezin geworden.

Werken aan mezelf heeft letterlijk mijn leven, en dat van mijn gezin,  
veranderd.

Door te werken met patronen uit mijn familiesysteem, sta ik vrijer in het  
leven, voel ik meer verbinding met mezelf en ervaar ik de steun van de  
lijnen achter mij.

Zo kan ik er als moeder, partner en ondernemer veel bewuster en  
krachtiger zijn, voor mijn gezin én voor mijn klanten.  
Dat is precies wat ik altijd heb gewild: leven vanuit verbinding, kracht en  
hart.

Het was mijn weg naar  
Zielsvrij Samen Leven en Ondernemen.



## Mijn eigen reis

Als kind voelde ik mij altijd al anders, eigenlijk net als mijn ouders dat ook hadden. Er hing spanning in huis, een gevoel van onveiligheid dat ik niet goed kon plaatsen. Soms ging mijn leven aan me voorbij als in een waas, terwijl mijn ouders zo ontzettend hun best deden. Ondankbaar zou je zeggen, want er was zoveel om dankbaar voor te zijn. En toch leefden we samen in een overlevingsmodus.

Oude patronen, onverwerkte emoties, generaties lang doorgegeven om te kunnen overleven. Mijn ouders kwamen onderweg op hun eigen pad in aanraking met familieopstellingen en sjamanistische tools om te helen. Zij begonnen dat wat niet meer diende te stoppen, en daar ben ik dankbaar voor. Ik heb het stokje van ze overgenomen om de lijnen verder te helen.

Mijn moeder leerde mij om hard te werken en voor anderen te zorgen, altijd alert te zijn en verantwoordelijkheid te nemen. Dat gaf mij houvast en zorgzaamheid, maar ook een innerlijke druk. Mijn vader leerde mij voor mezelf op te komen, mijn eigen keuzes te maken en mijn stem te laten horen. Maar ik worstelde met de manier waarop. Hij nam regelmatig ontslag, waardoor mijn moeder zich zorgen maakte en ik het gevoel kreeg dat ontslag nemen automatisch betekende dat je geen verantwoordelijkheid nam. Die verwarring zat diep: hoe kon ik trouw zijn aan mezelf én verantwoordelijk blijven?

Deze spanning uitte zich ook lichamelijk. Ik was vaak ziek: keel-, neus- en oorproblemen, maar ook herhaaldelijke blaasontstekingen. Mijn lichaam vertelde me keer op keer dat er iets niet klopte, dat ik mezelf aanpaste om te overleven, in plaats van te leven.

En toen kwam een keerpunt: mijn ouders gingen scheiden, precies op het moment dat ik bijna zwanger was van onze oudste. Het was alsof mijn fundering onder mij wegviel. Tegelijkertijd kreeg ik de kans om mijn eigen fundament te bouwen, op mijn eigen manier, voor mezelf én voor mijn gezin.

Dit veranderde alles. Ik leerde dat ik los mag laten wat niet bij me past, dat ik verantwoordelijkheid kan nemen voor mijn leven en mijn keuzes, zonder mezelf te verstoppen of te overbelasten. Stap voor stap ging ik van overleven naar leven. Mijn zenuwstelsel doorvoelde en ging vertrouwen op veiligheid en vrijheid. Mijn weg naar een zielsvrij leven.

We dragen allemaal zulke verhalen met ons mee. Soms voel je ze in je lijf, soms in je relaties, of in je werk. Maar ze zijn niet bedoeld om je te beperken. Ze nodigen je uit om te groeien, los te laten wat niet meer bij je hoort en te gaan leven vanuit wie jij écht bent.

Voel jij dat het tijd is om te stoppen met overleven en zielsvrij te gaan leven?

Dan nodig ik je uit om je eigen reis te beginnen. Ontdek wat er in jouw familiesysteem klaar is om gezien te worden — en geef jezelf de vrijheid terug.

**Joyce Sijbring-van der Horn**



# “Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg.”

## Ontdek je patronen en fundering

Neem even een moment voor jezelf. Adem diep in... en uit... Voel waar je lichaam signalen geeft als je denkt aan je ouders of je jeugd.

### Stap 1 – Herken je patronen

Schrijf op:

- Welke gewoontes of overtuigingen heb ik overgenomen van mijn moeder?
- Welke gewoontes of overtuigingen heb ik overgenomen van mijn vader?
- Waar merk ik dat deze patronen mij nu nog beïnvloeden in mijn werk, relaties of in mij gezin?

### Stap 2 – Voel de impact

- Hoe voelt mijn lichaam als ik deze patronen doorvoel?  
(spanning, pijn, moeheid, ziekte, druk)
- Wat zegt mijn gevoel over hoe ik wil leven in plaats van overleven?

### Stap 3 – Bouw je eigen fundament

- Welke keuzes kan ik vandaag maken die mijn fundering versterken?
- Welke oude overtuigingen of patronen mag ik loslaten om meer vrijheid en rust te ervaren?
- Visualiseer hoe het voelt om deze ballast los te laten: adem diep, voel de ruimte en vrijheid in jezelf.

Tip: je hoeft dit niet allemaal in één keer te doen. Kies één patroon, één overtuiging, en voel wat er gebeurt als je het stap voor stap loslaat. Je kunt deze oefening aan het eind van dit e-book nogmaals doen en of maandelijks, dan ontdek je steeds nieuwe dingen die je kunt doorbreken.





JE MOEDER EN JOUW  
GEHELE VROUWENLIJN IS  
VERANTWOORDELIJK  
VOOR JE SUCCES EN OF  
JE GELUKKIG IN HET  
LEVEN STAAT. DIT IS  
OOK WAAR LIEFDE VOOR  
JEZELF BEGINT.





# Alles begint met de liefde van je moeder

Alles in je leven begint met de liefde die je van je moeder hebt gekregen. Wij hebben het leven te danken aan onze moeders. Zij geven ons onze eerste liefde. Het niveau waarop we deze eerste liefde ontvangen, vormt onze verwachtingen over hoe we liefde later in ons leven zullen ontvangen.

Vanaf het moment dat je als baby geboren wordt, is een veilige hechting met je moeder erg belangrijk. Je ervaart liefde, warmte, veiligheid en geborgenheid. Als je veilig gehecht bent, kun je je ook vanuit vertrouwen op een gezonde manier hechten aan anderen.

Sommige moeders lukt het om verschillende redenen niet om voldoende liefde te geven. Wanneer je als kind niet volledig in je behoeften bent voorzien, warmte, veiligheid, geborgenheid, kan er een hechtingstrauma ontstaan. Later in je leven kan dit ervoor zorgen dat je liefde buiten jezelf blijft zoeken. Vaak merk je dat je veel geeft, maar dat het weer bij je wegstroomt, omdat je innerlijk niet gelooft dat je het waard bent om dit vast te houden.

Het goede nieuws is: dit kun je helen. Door je moeder te vergeven en los te laten, verschuift de energie in jezelf én in het familiesysteem. Je hoeft het gedrag of de keuzes van je moeder niet goed te keuren. Het gaat om erkenning: erkennen wat er was, zonder oordeel, en het loslaten van oude pijn.

Wanneer je dit doet:

- Kom je vrij van oude loyaliteiten en patronen.
- Maak je ruimte voor een diep gevoel van liefde in jezelf, dat onafhankelijk is van wat je vroeger hebt ontvangen.
- Neem je jouw eigen plek in, vrij van oude patronen: jouw energie draagt bij aan heling en balans voor jezelf én voor generaties voor en na jou.

Vraag jezelf af:

Hoe kan ik vandaag een stap zetten in vergeving en loslaten, zodat liefde weer vrij kan stromen?





# WELKE PUNTEN HERKEN JIJ HIERVAN?

- Je voelt je niet goed genoeg.
- Je kunt je plek niet innemen.
- Je onderdrukt je emoties.
- Je maakt je kleiner en past je vaak aan.
- Je vindt het moeilijk om liefde te ontvangen.
- Je geeft vaak veel, in de hoop om liefde te krijgen.
- Soms heb je hele intense emoties, vaak teveel voor wat er op dat moment gebeurt.
- Gevoelig voor verslavingen (drank, eten, social media).
- Negatieve patronen blijven zich herhalen.
- Je hebt een stem in je die alles afkeurt.
- Je vraagt iedereen om goedkeuring.
- Afwijzing legt je uit het lood.
- Als je jezelf op de eerste plaats zet voelt dat egoïstisch.
- Je hebt geld- en relatieproblemen.
- Je ervaart dat er niet genoeg is.
- Je hebt angst voor verlating in vriendschappen of partners.
- Afscheid nemen vind je lastig.
- Je voelt je onzeker.
- Je trekt dezelfde partners en vrienden aan.
- Je kiest voor veiligheid.
- Je durft je niet te geven in een relatie.
- Je schaamt je voor seksualiteit.
- Emotionele verbindingen willen je niet goed lukken.
- Je durft niet voor succes te staan.
- Je gelooft dat liefde, geluk en overvloed niet voor jou bestemd zijn.

Dit zijn kenmerken van een moederwond.





# Van gemis naar groei

Sommige ervaringen met onze moeder hebben diepe sporen nagelaten. Wat je als kind hebt gemist, kan zich in je volwassen leven blijven herhalen, tot je het bewust maakt en heelt. Gebruik onderstaande tabel met voorbeelden om te herkennen wat er bij jou speelt en waar jouw groeikracht ligt.

Reflectie:

Kijk welke rij het meest bij jou resoneert. Wat roept dit bij je op? Welke patronen herken je in je relaties of in je rol als ouder, partner of ondernemer?

| Wat je mogelijk hebt ervaren als kind                                          | Hoe dit zich nu kan uiten                                             | Wat je nu voor jezelf kunt doen                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Je moeder regelde alles voor je, besliste wat goed voor je was.                | Je twijfelt aan jezelf, zoekt bevestiging of past je aan.             | Leer jezelf toestemming te geven. Maak kleine keuzes puur voor jou.           |
| Je voelde je niet gehoord of begrepen.                                         | Je houdt je vaak stil of voelt je snel afgewezen.                     | Oefen met uitspreken wat je voelt en nodig hebt, ook al is dat spannend.      |
| Je moeder was emotioneel afwezig of afstandelijk.                              | Je voelt je vaak alleen, onafhankelijk tot in het extreme.            | Sta jezelf toe om steun te ontvangen. Verbinding is veilig.                   |
| Je moeder was wisselvallig – de ene dag liefdevol, de andere dag boos of koud. | Je bent alert op stemming van anderen, bang om iets verkeerd te doen. | Breng jezelf tot rust via ademhaling of meditatie. Jij bent veilig in jezelf. |
| Je moeder was vaak boos of ontevreden.                                         | Je voelt je snel schuldig of “niet goed genoeg”.                      | Herinner jezelf eraan dat jouw waarde niet afhangt van goedkeuring.           |
| Je moeder leefde vanuit controle of perfectionisme.                            | Je probeert alles perfect te doen, bent streng voor jezelf.           | Oefen met mildheid. Fouten zijn geen falen, maar groei.                       |





# Reflectie op de relatie met je moeder

Neem even een moment voor jezelf. Sluit je ogen, haal een paar keer diep adem en denk aan je moeder. Laat de beelden, gevoelens en herinneringen rustig naar boven komen, zonder oordeel.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke momenten voelde ik me echt gezien en geliefd?
- Wanneer voelde ik me niet begrepen of genegeerd?
- Hoe heeft de liefde (of het gebrek daaraan) van mijn moeder invloed op mij nu?
- Welke eigenschappen van mijn moeder herken ik in mezelf; zowel de dingen die ik waardeer als de dingen die ik liever niet overneem?
- Wat heb ik nodig gehad dat ik niet kreeg?
- Welke liefdevolle intenties kan ik mezelf nu geven, die ik als kind misschien miste?

Oefening: Liefdevolle brief aan jezelf

Pak een pen en papier en schrijf een brief aan jezelf als kind:

1. Beschrijf wat je toen nodig had en gemist hebt.
2. Benoem wat je nu jezelf wél kunt geven.
3. Sluit af met een zin van vergeving of mildheid richting je moeder, bijvoorbeeld:

"Ik begrijp dat je deed wat je kon, en ik vergeef je voor wat je me niet kon geven."

Oefening: symbolisch loslaten

Pak een klein papiertje en schrijf daarop één of twee dingen die je graag anders had gezien in je relatie met je moeder. Vouw het papiertje op en leg het ergens neer, of verbrand het op een veilige manier.

Terwijl je dit doet, zeg zacht tegen jezelf:

"Ik laat dit los. Het is oké dat het was zoals het was. Ik kies voor mijn eigen liefde en kracht. of “Ik begrijp dat je deed wat je kon, en ik vergeef je voor wat je me niet kon geven."

Het doel van deze oefening is niet om het verleden te veranderen, maar om jezelf de liefde en erkenning te geven die je misschien hebt gemist. Zo kun je vrijer in het heden staan en je relaties vanuit een plek van zelfliefde vormgeven.



# Van hechting naar Zielsvrij Leven

## Eerste liefde & hechting

Wat je ontvangt van je moeder (liefde, veiligheid, geborgenheid) legt de basis

- Veilig gehecht → vertrouwen in relaties en jezelf
- Onvoldoende liefde → hechtingstrauma, patroon van tekort of teveel geven



## Patronen en verwachtingen

Onbewuste overtulgingen ontstaan; "ik ben niet genoeg", 'ik moet meer geven dan ik krijg'

- Patronen in relaties, werk, gezin en lichaam (zoals spanning, ziekten, moeheid)
- Loyaliteit aan je familiegeschiedenis kan je beperken



## Vergeving en loslaten

Erkenning van wat er was-zonder oordeel  
Vergeving - energie verschuiven, niet goedkeuren  
Loslaten van oude pijn en loyaliteiten



## Je eigen plek in nemen

Je bevrijdt jezelf en het familiesysteem  
Oude generaties ervaren heling door jou bewustwording  
Je neemt je eigen plek in, vrij van oude patronen



## Zielsvrij leven

Dieper contact met jezelf, je hart en je ziel  
Patronen en ballast worden lichter of verdwijnen  
Vrijheid, rust, zelfliefde, verbinding en flow ontstaan in je leven

Dit schema geeft een mooi overzicht van de te nemen stappen van heling en Zielsvrij Leven.



Wat jouw moeder niet  
ontvangen heeft kan ze  
niet geven.





## DEEL 2

# DE KRACHT IN JEZELF BEGINT BIJ JE VADER



# Alles begint met de kracht van je vader

Alles in je leven begint met de kracht en begeleiding die je van je vader hebt gekregen. Wij hebben ons bestaan mede te danken aan onze vaders. Zij laten ons de wereld zien en tonen ons hoe kracht, richting en verantwoordelijkheid eruitzien. Het niveau waarop we deze eerste ervaringen van mannelijkheid en steun ontvangen, vormt onze verwachtingen over hoe we later in ons leven kracht en richting ervaren.

Vanaf het moment dat je als kind opgroeit, is een gezonde relatie of aanwezigheid van je vader erg belangrijk. Je ervaart veiligheid, voorbeeldgedrag, steun en structuur. Wanneer deze basis aanwezig is, kun je zelf op een gezonde manier kracht, grenzen en richting tonen in relaties en in het leven.

Soms lukt het vaders om verschillende redenen niet om voldoende steun, richting of erkenning te geven. Wanneer je als kind hier niet volledig in bent voorzien, kan er een innerlijk gemis ontstaan. Later in je leven kan dit ervoor zorgen dat je moeite hebt om je eigen kracht te tonen, keuzes te maken of zichtbaar te zijn.

Vaak merk je dat je vecht voor erkenning of bevestiging, omdat je innerlijk niet volledig gelooft dat je het waard bent om je eigen kracht te leven.

Ook dit kun je helen. Door je vader te erkennen en los te laten wat je beperkt, verschuift de energie in jezelf én in het familiesysteem. Je hoeft het gedrag of de keuzes van je vader niet goed te keuren. Het gaat om erkenning: erkennen wat er was, zonder oordeel, en het loslaten van oude pijn.

Wanneer je dit doet:

- Kom je vrij van oude loyaliteiten en patronen die je beperken in je kracht.
- Maak je ruimte om je eigen mannelijkheid en kracht te ervaren, onafhankelijk van wat je vroeger hebt ontvangen.
- Neem je je eigen plek in, zichtbaar en richtinggevend, vrij van oude patronen: jouw energie draagt bij aan heling en balans voor jezelf én voor generaties voor en na jou.

Vraag jezelf af:

Hoe kan ik vandaag een stap zetten in erkenning en loslaten, zodat mijn eigen kracht en richting weer volledig kunnen stromen?



“ALS JE GAAT STAAN,  
RICHTING Kiest EN  
ZICHTBAAR WORDT, HEELT JE  
VADER, INSPIREERT JE JE  
KINDEREN EN CREËER JE EEN  
LIJN VAN KRACHT VOOR ALLE  
MANNEN OM JE HEEN.”





# Heling van de vaderlijn

Waar je bij de moederwond leert ontvangen, leer je bij de vaderwond om te gaan staan. Je leert grenzen stellen, richting kiezen en vertrouwen op je eigen kracht. Tijdens een familieopstelling met het paard wordt zichtbaar waar jij nog niet helemaal je plek inneemt.

Het paard laat direct zien wanneer je “uit lijn” bent, bijvoorbeeld als je te veel verantwoordelijkheid draagt, of juist nog niet echt durft te gaan staan.

Wanneer je jouw plek als kind in de lijn eert en de vaderenergie weer in jezelf toelaat, ontstaat er innerlijke rust én kracht.

Je hoeft niet langer te bewijzen, te vechten of te vluchten.

Je weet: ik ben veilig, ik mag leiden, ik mag leven.

Leiderschap begint van binnen.

Welke punten herken jij hiervan?

- Je vindt het lastig om grenzen te stellen.
- Vertrouwen in andere mensen is lastig, met name in mannen.
- Je hebt moeite om je eigen plek in te nemen en je eigen pad te volgen.
- Je vindt emoties maar lastig.
- Je hebt een negatief of laag zelfbeeld.
- Je hebt weinig zelfvertrouwen.
- Je hebt extra bewijsdrang.
- Je bent bang om afgewezen te worden.
- Je haalt jezelf aldoor omlaag en durft niet aan anderen te vragen wat jij nodig hebt.
- Je zoekt constant goedkeuring van anderen.
- Je bent conflict vermijgend.
- Je hebt moeite met leiderschap en durft niet te gaan staan voor wat je echt graag wilt.
- Je vindt regels en structuur lastig.
- Je worstelt met patronen rondom geld, succes of overvloed; je voelt dat het nooit genoeg is.
- Relaties zijn lastig met angst voor verlating of problemen om je emotioneel te binden.
- Je kiest vaak voor veiligheid boven risico, keuzes maken is moeilijk.
- Je merkt dat je vastzit in negatieve patronen die steeds terugkeren.
- Je hebt moeite om afscheid te nemen.
- Je voelt geen veiligheid in jezelf.
- Je hebt angst om zichtbaar te zijn of voor succes te gaan.
- Je gelooft diep van binnen dat liefde, geluk en overvloed niet voor jou bedoeld zijn.



# De vaderwond: jouw plek innemen in het leven

De relatie met je vader bepaalt in grote mate hoe vrij jij je voelt om in de wereld te staan. Je vader vertegenwoordigt richting, daadkracht, grenzen en zelfvertrouwen. Wanneer deze verbinding niet veilig, afwezig of verwarrend was, kan het zijn dat je nu moeite hebt om echt je plek in te nemen.

Sta even stil bij jouw vader.

- Wat voelde je als kind als je bij hem was?
- Wat verlangde je van hem?
- En wat kreeg je wel, of juist niet?

| Wat je mogelijk hebt ervaren als kind                   | Hoe dit zich nu kan uiten                                          | Wat je nu voor jezelf kunt doen                                            |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Je voelde je niet gezien of gesteund door je vader.     | Je vindt het lastig om grenzen te stellen of je plek in te nemen.  | Erken je eigen waarde. Jij mag ruimte innemen, ook als dat spanning geeft. |
| Je vader was emotioneel of fysiek afwezig.              | Vertrouwen in anderen, vooral mannen, is moeilijk.                 | Herstel het vertrouwen stap voor stap. Niet iedereen verlaat je.           |
| Emoties werden niet getoond of mochten er niet zijn.    | Je vindt gevoelens lastig of houdt ze liever onder controle.       | Oefen met voelen zonder oordeel. Gevoelens maken je                        |
| Je vader was streng of snel afwijzend.                  | Je bent bang om fouten te maken of afgewezen te worden.            | Herinner jezelf eraan dat je al goed bent, ook als iets niet lukt.         |
| Er was weinig ruimte voor jouw behoeften.               | Je durft niet te vragen wat jij nodig hebt.                        | Begin klein. Vraag hulp of zeg wat je verlangt – het mag.                  |
| Je kreeg geen duidelijk voorbeeld in leiderschap.       | Je vindt het moeilijk om richting te kiezen of leiding te nemen.   | Ontdek jouw manier van leiden – authentiek, niet hard.                     |
| Je vader had een tekortmentaliteit of stress over geld. | Je worstelt met geld, succes of overvloed.                         | Onderzoek je overtuigingen over geld. Overvloed is ook jouw geboorterecht. |
| Je vader hield vast aan controle of angst.              | Je kiest voor zekerheid boven groei, keuzes maken is lastig.       | Vertrouw op jezelf. Kleine risico's bouwen vertrouwen op.                  |
| Je vader gaf geen gevoel van veiligheid.                | Je voelt geen basis in jezelf, angst voor succes of zichtbaarheid. | Grond jezelf. Jij bent veilig in je eigen lichaam.                         |





## Reflectieoefeningen voor de vaderlijn en jouw mannenkracht

### 1. Terugkijken op de mannenkracht die je hebt gekregen

Neem een moment om je ogen te sluiten en denk terug aan de mannen in je leven: vader, grootvader, ooms, broers, leraren, of andere mannenfiguren die belangrijk voor je waren.

Stel jezelf de vragen:

- Welke eigenschappen van deze mannen herken je in jezelf?
- Welke kwaliteiten hebben ze je laten zien of juist niet laten zien?
- Waar voel je dankbaarheid en waar voel je spanning of gemis?

Schrijf alles op wat opkomt, zonder oordeel. Zelfs de dingen die je lastig of verwarrend vindt.

### 2. Mannenkracht voor jou

Definieer wat echte mannenkracht voor jou betekent. Dit is persoonlijk; het gaat niet om stereotypen. Stel jezelf vragen zoals:

Welke kwaliteiten waardeer ik in een man?

Welke van deze kwaliteiten wil ik in mezelf ontwikkelen?

Waar heb ik mijn eigen kracht onderdrukt omdat ik niet goed wist hoe ik die kon tonen?

Noteer 3–5 kernwoorden of zinnen die jouw mannenkracht samenvatten.

### 3. Je lijn van kracht herkennen

Denk aan de mannen die jou geïnspireerd hebben, maar ook aan de mannen die je juist hebben uitgedaagd.

Stel jezelf voor dat je een keten van energie ziet, van je grootvader tot jouw zoon (of de volgende generatie).

Vraag jezelf:

Welke kracht wil ik eren uit deze lijn?

Welke patronen wil ik doorbreken?

Welke kracht wil ik actief doorgeven?

Visualiseer dat je die kracht doorgeeft, niet als een druk of verplichting, maar als een erfenis van zelfbewuste mannenkracht.

### 4. Reflectie op je eigen pad

Noteer concrete momenten waarop jij hebt laten zien dat je staat voor jezelf, zichtbaar bent en je richting kiest.

Vraag jezelf:

Waar heb ik nog ruimte om meer mannenkracht te tonen?

Hoe kan ik mijn kracht gebruiken om anderen te inspireren, zoals mijn vader of zoon dat deed voor mij?

Maak een actieplan van kleine stappen die je dagelijks kunt nemen om meer in jouw mannenkracht te komen.

### 5. Ritueel van erkenning

Schrijf een brief (moet je niet opsturen) naar je vader of een man die veel invloed op je had:

Wat waardeer je echt in hem?

Wat wil je loslaten of helen in jullie relatie?

Sluit af met een zin waarin je je eigen kracht erkent, bijvoorbeeld:

“Ik kies ervoor om mijn richting te kiezen, zichtbaar te zijn en mijn mannenkracht te leven.”



“Een kind voelt zich veilig als  
kracht en zachtheid  
samenkomen bij de ouders.”





# Stopt het bij jou?

Wat je bij je ouders hebt gemist, draag je vaak onbewust verder met je mee.  
Datgene wat je ooit hebt afgekeurd, wat je nóóit wilde worden, dat ga je zelf doen.  
Niet omdat je het wilt, maar omdat het systeem waarin je bent opgegroeid je onzichtbaar stuurt.

Dit kun je herstellen met een familieopstelling. Zeker met een paard erbij, kun je zien wat er onder de oppervlakte speelt.

Een paard reageert niet op woorden, maar op energie en waarheid.  
Het voelt feilloos waar iets uit balans is in jouw familiesysteem: waar iemand niet op de juiste plek staat, waar schuld of verdriet nog vastzit, waar de liefde niet vrij kan stromen.  
Tijdens een opstelling met het paard wordt zichtbaar wat jarenlang onbewust was.  
Zodra de ordening, balans en verbinding worden hersteld, verandert direct het gedrag van het paard.

Waar eerst onrust was, komt rust. Waar spanning was, ontstaat zachtheid.  
En datzelfde gebeurt in jou, en in jouw leven.

Je laat los wat niet van jou is.  
Je kiest bewust om het anders te doen.  
Zo stopt het patroon bij jou.  
Want als jij heelt, heelt de lijn met je mee, naar voren en naar achteren.  
Je helpt niet alleen jezelf, maar ook de generaties voor en na jou.

Gezinsliefde begint bij jezelf.





Je kunt die ander niet  
veranderen,  
alleen jezelf , de wereld  
verandert dan met je  
mee





DEEL 3  
ZIELSVRIJ LEVEN  
THUISKOMEN BIJ JEZELF



## Zielsvrij leven: doorvoelen in plaats van oplossen

We maken het onszelf vaak veel te moeilijk. Ons hoofd wil alles oplossen, plannen, controleren en veilig houden. Ons reptielenbrein staat constant paraat, op zoek naar overleving. Het wil ons beschermen tegen gevaar, ons veilig houden. Maar de waarheid is: echte veiligheid zit niet in je hoofd. Het zit diep in je lichaam; in je hart, in je buik, in dat zachte, krachtige centrum van je zijn. Je onderbuik, je basischakra, is de plek waar jouw fundament ligt, waar jouw innerlijke gevoel van veiligheid woont.

Al die cognitieve therapieën, oefeningen en mentale strategieën zijn waardevol, maar vaak niet genoeg. Want zelfs als je hoofd iets ‘begrijpt’ of oplost, reageert je lichaam nog op de gebeurtenis. Het trauma is niet de gebeurtenis zelf, maar de manier waarop je zenuwstelsel erop reageerde; de stress, de angst, het verdriet dat je lijf heeft opgeslagen.

Wanneer onverwerkte emoties blijven hangen, slaan we ze letterlijk op in ons lichaam. Spanning in de schouders, knopen in de maag, een gespannen borst of een gevoel van onrust dat nooit helemaal verdwijnt. Ons lichaam houdt het vast omdat het ooit moest overleven.

De sleutel is niet om te herbeleven wat er gebeurde, maar om te doorleven wat er nog in je leeft. Om die emoties te voelen, te laten stromen, te erkennen en los te laten. Pas dan kan je zenuwstelsel leren dat het veilig is. Pas dan kan je lichaam eindelijk ontspannen en jij jezelf weer helemaal veilig voelen; van binnenuit.

Zielsvrij leven begint met dit durven voelen. Met het vertrouwen dat je niet alles hoeft op te lossen met je hoofd, dat je lichaam wijsheid en antwoorden in zich draagt. Door je te verbinden met je hart en buik, en door je emoties te doorleven in plaats van te onderdrukken, creëer je veiligheid in jezelf. En vanaf daar kun je werkelijk vrij leven, in verbinding met jezelf, met anderen en met je ziel.





# Zielsvrij leven: thuiskomen bij jezelf

Op een gegeven moment in je leven voel je het: er klopt iets niet helemaal. Je hebt hard gewerkt aan jezelf, je relaties en alles wat ‘moest’, maar toch blijft er een leegte knagen. Alsof een deel van jou nog niet helemaal gezien of erkend is.

Dat is het moment waarop je ziel zachtjes begint te fluisteren:

*"Er is meer dan overleven. Er is een leven vanuit wie jij écht bent."*

Zielsvrij leven betekent dat je stopt met jezelf verliezen in oude patronen, in de verwachtingen van je familie of de routines van je hoofd. Je hoeft niet langer te leven op wilskracht of controle. Je leert te leven vanuit je ziel, vanuit de zachte maar krachtige energie van je hart en je buik.

Het verleden bepaalt niet langer waar je heen mag. Je herinnert je wie je bent, je voelt je natuurlijke kracht weer stromen, en vanuit die verbinding ontstaat vrijheid. Thuiskomen bij jezelf betekent: voelen, doorleven, loslaten en leven zoals het écht bedoeld is.

Herkenningspunten; wanneer je nog niet zielsvrij leeft

- Je leeft vooral vanuit doen in plaats van vanuit zijn.
- Je zoekt bevestiging of erkenning buiten jezelf.
- Je herkent herhaling in relaties, situaties of conflicten.
- Je bent moe van het pleasen, zorgen of aanpassen.
- Je voelt leegte, zelfs als alles “goed” lijkt te gaan.
- Je mist richting, passie of zingeving.
- Je bent erg vermoeid en voelt je afwezig of depressief.
- Je bent verdrietig en dat gaat maar niet over.
- Je leeft vanuit je hoofd en voelt weinig.

Deze signalen zijn geen zwakte, ze zijn uitnodigingen.

Ze laten zien waar jouw ziel verlangt.

Wanneer je zielsvrij begint te leven

- Je voelt rust, ook als het spannend is.
- Je maakt keuzes vanuit innerlijk weten in plaats van angst.
- Je voelt je verbonden met jezelf, met de natuur, met het leven zelf.
- Je vertrouwt op je eigen tempo.
- Je hoeft niet meer te bewijzen dat je goed genoeg bent.
- Je ervaart dat het leven je ondersteunt in plaats van tegenwerkt.

Zielsvrij leven betekent dat je niet langer probeert te worden wie je denkt dat je moet zijn, maar herinnert wie je in wezen al bent.



## Thuiskomen bij jezelf: het terughalen van wat verloren ging

Naast onze moeder- en vaderwond dragen we ook de pijn die we moesten overleven. Dit kan zelfs terug gaan naar de periode van de conceptie en of vorige levens. Soms raakt een deel van onszelf afgesplitst, afgescheiden van wie we werkelijk zijn. Dit kan gebeuren na trauma's, situaties die niet te bevatten waren of simpelweg door hoe we hebben moeten aanpassen om te overleven.

In de reguliere psychologie spreken we over het gezonde deel, het overlevingsdeel en het traumadeel. Binnen sjamanistische tradities gaat het over soulloss, het verlies van zielendelen. Beiden beschrijven hetzelfde principe: wanneer een ervaring te groot of te pijnlijk is, trekt een deel van onszelf zich terug. Dit is een overlevingsmechanisme, een manier om te overleven zonder volledig verlamd te worden door de pijn.

Je kunt dit, als makkelijk voorbeeld, vergelijken met een ontstoken pink. Soms wordt een pink verwijderd om de hand als geheel te redden. Het is een verlies, maar het beschermt het gezonde deel van je lichaam. Anders zou de infectie zich verspreiden en je hele hand in gevaar brengen. Het verschil bij de ziel is dat een afgesplitst deel, een zielsdeel, niet permanent verloren hoeft te zijn. Door oude emoties alsnog te doorvoelen, kun je dit deel terughalen en weer thuisbrengen in jezelf.

Wanneer een deel van je ziel is afgesplitst, merk je dat vaak op subtiele manieren: vermoeidheid, een gevoel van leegte, emotionele gevoelloosheid of het gevoel dat iets in jezelf ontbreekt. Je ervaart je leven niet volledig, je voelt je niet compleet, alsof er een stukje van jou altijd afwezig is.

Het terughalen van deze zielsdelen, een soul retrieval, is een proces van thuiskomen bij jezelf. Het is het naar huis brengen van wat ooit is weggestopt of afgesplitst, zodat je weer volledig aanwezig kunt zijn in je leven. Het betekent niet dat de pijn of de ervaringen vergeten worden, maar dat je de kracht van je verloren delen weer kunt voelen, kunt gebruiken en kunt laten stromen.

Thuiskomen bij jezelf is dus meer dan loslaten van oude patronen of trauma's. Het is het veilig terugbrengen van de afgesplitste delen van je ziel, zodat je volledig leeft vanuit je essentie. Alleen wanneer jij weer heel bent, kun je echt aanwezig zijn voor jezelf én voor de mensen om je heen.





## Reflectievragen

Neem even de tijd om stil te worden. Adem diep in. En voel wat deze vragen in je aanraken.

- Waar in mijn leven leef ik nog volgens oude patronen?
- Wat zou ik doen als ik volledig op mijn intuïtie durfde te vertrouwen?
- Wat betekent thuiskomen bij mezelf voor mij?
- Wat heeft mijn ziel vandaag nog van mij nodig?

Laat je antwoorden niet uit je hoofd komen, maar uit je hart.

Praktische oefeningen; thuiskomen in jezelf

### 1. Aarden met intentie

Ga rechtop zitten, voeten stevig op de grond.

Adem diep in naar je buik en zeg zacht:

“Ik ben veilig om hier te zijn.”

Voel hoe je energie naar beneden zakt; je lichaam als thuisbasis van je ziel.

### 2. Cacao- of hartmeditatie

Neem een moment voor jezelf. Drink bewust een kop cacao of thee, met de intentie om te luisteren naar wat je hart je vandaag wil vertellen.

Leg je hand op je borst en vraag:

“Wat wil ik vandaag leven?”

### 3. Spiegelmoment

Kijk jezelf aan in de spiegel.

Niet met oordeel, maar met zachtheid.

Zeg:

“Ik zie je. Ik ben er voor jou.”

Blijf kijken tot je iets in je ogen ziet wat je herkent: de glans van je ziel.

### 4. Ritueel van loslaten

Schrijf op wat je niet meer wilt dragen; overtuigingen, gevoelens, patronen van je moeder- of vaderlijn.

Lees het hardop voor, bedank het voor wat het je leerde, en verbrand of begraaf het met de intentie: “Ik kies voor vrijheid.”

**Je ziel kent het pad al.  
Alles wat jij hoeft te doen, is weer luisteren.  
Thuiskomen bij jezelf is geen eindpunt,  
maar een manier van leven.  
En op die plek, in die rust,  
ontstaat vanzelf de volgende stap.**



Dit schema geeft in één oogopslag het verband tussen je ouders, je innerlijke patronen, zielsverlies en de stappen naar heling en Zielsvrij Leven.





# Zielsvrij Ondernemen: je bedrijf laten stromen vanuit jou

Ondernemen gaat vaak niet over strategieën, marketing of harder werken. Het gaat over jou. Over hoe jij omgaat met energie, overtuigingen en oude patronen die je beperken.

Veel ondernemers worstelen met:

- Controleren, plannen en alles zelf willen doen
- Bang zijn voor afwijzing of kritiek
- Zelftwijfel en het gevoel niet goed genoeg te zijn
- Overleven in plaats van creëren, waardoor werk meer energie kost dan het oplevert
- Zichtbaarheid

Deze blokkades zitten vaak niet in je bedrijf, maar in jou. In onverwerkte emoties, oude familiepatronen, en overlevingsstrategieën van je reptielenbrein. Het gevolg? Je lichaam en zenuwstelsel zijn gespannen, je ideeën stagneren, je voelt je gefrustreerd of uitgeput. Maar het kan anders.

Zielsvrij ondernemen betekent dat je leert vertrouwen op je natuurlijke kracht. Dat je leert voelen wat klopt voor jou en je bedrijf, in plaats van alles te proberen te begrijpen of te controleren met je hoofd.

Het gaat om:

- Je lichaam en hart meenemen in je beslissingen
- Loslaten wat niet meer werkt, patronen die je remmen
- Ruimte creëren voor flow, inspiratie en plezier
- Werken met energie, niet alleen met wilskracht

Wanneer je stopt met forceren en leert ondernemen vanuit je ziel, merk je dat alles soepeler gaat. Je trekt de juiste klanten aan, maakt keuzes die passen bij jouw leven en waarden, en ervaar je werk als een verlengstuk van wie je bent, niet als een strijd. Zielsvrij ondernemen is dus niet moeilijker maken dan het is. Het is juist makkelijker maken, door te leren voelen, loslaten en vertrouwen. Zo groeit je bedrijf én jij, met meer rust, flow en impact dan je ooit voor mogelijk hield.







*Pak de regie, leef je leven*

*Pas wanneer jij de regie neemt over je eigen leven, kan je het écht beleven.*

*Er ligt zoveel meer voor je klaar dan je nu ziet.*

*Vaak maken we het leven te ingewikkeld, te serieus. We blijven hangen, blijven overleven in plaats van leven. Maar het kan anders.*

*Durf samen met mij en de paarden te pionieren, te voelen wat klopt, los te laten wat niet dient, en zo jouw mooiste leven te creëren.*

*Joyce Sijbring*



Wat je niet heelt bij de bron, blijft  
zich tonen in de kudde.  
Het paard herinnert je aan de plek  
waar jij jezelf verloor  
en waar je nu mag terugkeren.

Joyce Sijbring





# Special Thanks to:

Mijn man Peter en mijn kinderen  
Milan en Lieke en hond Max

De paarden

Mijn moeder  
Gerry Ubels

Mijn schoonvader  
Jan Sijbring

Mijn beste vriendin  
Francina Bos-Okkema

Memories for U  
Ilona Flokstra

#Rebel- businesscoach  
Jip de Bot

Kimberly Duchateau photography  
Kimberly Duchateau

Tinksphotoart  
Nathasja Oost





# CONTACT

Telefoonnummer      06-12333735

Email :                      [mail@natuurlijksenchi.nl](mailto:mail@natuurlijksenchi.nl)

Website :                    [natuurlijksenchi.com](http://natuurlijksenchi.com)



**SENCHI**  
NATUURLIJK IN JE KRACHT