



SHIFT ESSENTIALS

Herinner wie je bent.
Voel wat waar is.
Kies anders.

PERLA VAN BELLE

A black and white photograph of a forest path. The path is covered in fallen leaves and leads into a dense forest of trees. A semi-transparent dark rectangular box is centered over the image, containing the title and descriptive text.

SHIFT ESSENTIALS

Dit workbook is je gids terug naar jezelf.
Niet ingewikkeld. Geen overload.
Vijf modules die je stap voor stap
meenemen: luisteren, voelen,
schrijven, kiezen.

WELKOM & HOE DIT WORKBOOK
WERKT 04

MODULE 1 – WAKE UP: ZIE HET
PATROON 05

MODULE 2 – REMEMBER: HERINNER
WIE JE BENT 08

MODULE 3 – FEEL: TERUG IN JE LIJF 11

MODULE 4 – CHOOSE: MAAK DE
KEUZE 14

MODULE 5 – ENTER THE SHIFT:
INTEGRATIE 17

7-DAAGSE MICRO-SHIFT TRACKER 19

JOUW SHIFT GAAT VERDER 25



-01-

WAKE UP: ZIE HET PATROON

Je kan niks veranderen zolang je het niet ziet. Deze module helpt je herkennen waar jij jezelf verliest. Confronterend maar de eerste stap naar vrijheid.

-02-

REMEMBER: HERINNER WIE JE BENT

Patronen vertellen je vooral wie je niet bent. In deze module herinner je opnieuw wie je wel bent. Je gaat voorbij het oude verhaal dat je klein houdt.

-03-

FEEL: TERUG IN JE LIJF

Groeien doe je niet alleen met je hoofd, maar ook met je lijf. In deze module leer je terugzakken in jezelf. Je zenuwstelsel komt tot rust en je innerlijke kompas wordt helder.

-04-

CHOOSE: MAAK DE KEUZE

Zonder keuze blijf je in rondjes draaien. In deze module ontdek je hoe je keuzes maakt vanuit waarheid in plaats van angst. Kleine beslissingen worden zo de poorten naar grote shifts.

-05-

ENTER THE SHIFT: INTEGRATIE

Dit is het moment om alles samen te brengen. In deze module veranker je je nieuwe waarheid en zet je kleine, haalbare acties. Zo wordt SHIFT geen theorie, maar dagelijkse realiteit.



“Ik schreef dit omdat ik weet hoe het voelt om vast te zitten in oude patronen. Dit is geen cursus om te leren, maar een pad om te herinneren. Jouw waarheid zit al in jou — dit workbook helpt je ze terug te vinden.”
— Perla

Zo gebruik je dit workbook

 Luister naar de audio bij elke module. Laat de woorden binnenkomen — je hoeft niets te begrijpen of analyseren.

 Lees de Waarheid. Kort, scherp en helder. Het zet je stil bij wat echt speelt.

 Maak je Reflectie. Schrijf eerlijk, zonder filter. Dit is jouw plek om waarheid op papier te zetten.

 Laat het landen met de slotvragen. Neem de tijd om te voelen wat dit met je doet.

 Tip: Print dit workbook uit en schrijf met pen. Door fysiek te schrijven verbind je dieper met jezelf en wordt je SHIFT tastbaar.

M O D U L E

01

WAKE UP – ZIE HET PATROON

Truth Drop:

"Patronen zijn niet wie jij bent. Ze zijn enkel wat je ooit leerde om te overleven."

WAARHEID

Patronen zijn automatische reacties die je ooit hielpen om te overleven. Ze gaven je houvast in momenten van pijn of onzekerheid. Vaak neem je ze onbewust mee vanuit je jeugd, of uit periodes waarin je kwetsbaar was.

Toen waren ze nuttig. Ze hielden je veilig. Maar wat toen bescherming was, is nu een kooi geworden. Want patronen houden je vast in herhaling: dezelfde reacties, dezelfde keuzes, dezelfde uitkomst.

Ze voelen vertrouwd, soms zelfs comfortabel. Maar intussen maken ze je kleiner dan je werkelijk bent. Je merkt het als je steeds opnieuw in dezelfde situaties belandt, ook al verlang je naar iets anders. Dan leef je niet jezelf, maar je patroon.

Wakker worden betekent dat je dit durft te zien. Je hoeft niets meteen te veranderen of oplossen.

Het begint simpel met drie vragen:

Wat doe ik? Wanneer doe ik het? En waarom?

Dat bewustzijn is de eerste stap naar vrijheid. Dit moment van wakker worden is de sleutel tot elke SHIFT.

REFLECTIE: DE PATROONSPOTTER

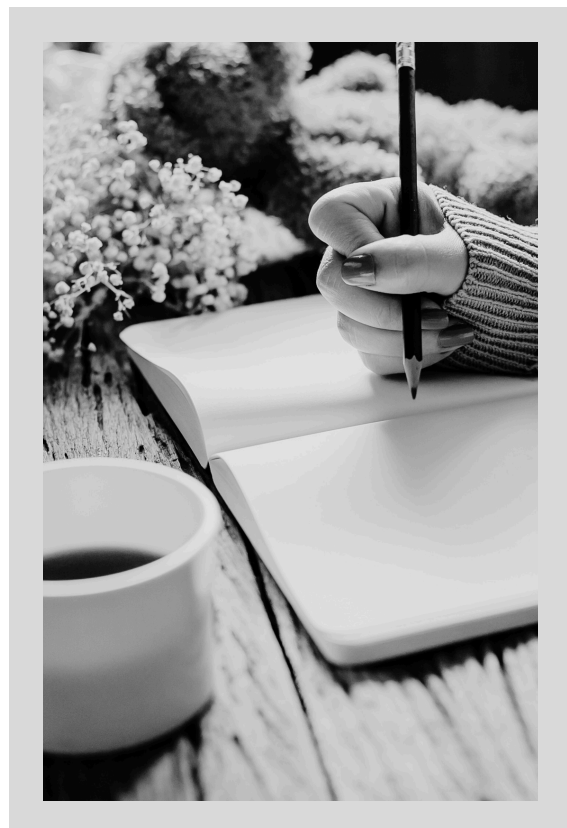
Neem even tijd en schrijf de antwoorden in je notitieboek. Korte zinnen, eerlijk en rauw. Dit is voor jou, niet voor een ander.

- Wat doe ik telkens opnieuw, ook al weet ik dat het me niet helpt?
- Wanneer of bij wie gebeurt dit het vaakst?
- Hoe voel ik me net vóór ik dit patroon inzet?
- Welke waarheid probeer ik hiermee eigenlijk te vermijden?

Reflectie

Wat valt je het meest op in je antwoorden?

Dit is de start van jouw SHIFT.



M O D U L E

02

REMEMBER – HERINNER WIE JE BENT

Truth Drop:

"Je bent niet wat je meemaakte. Je bent wat je kiest om te herinneren."

WAARHEID

Als je lang genoeg vanuit je patronen leeft, ga je geloven dat ze je identiteit zijn. Je denkt dat je “zo bent”: de pleaser, de helper, de perfectionist, de harde werker, de sterke die nooit om hulp vraagt.

Maar dat is niet wie jij bent. Het zijn rollen die je ooit aannam om veilig te zijn. Overlevingsidentiteit. Maskers die je hielpen toen, maar die nu verstikken.

Herinneren wie je bent, betekent teruggaan voorbij die lagen. Je ware identiteit komt niet uit angst of aanpassing. Ze is stil, krachtig, vrij. Ze zit al die tijd al in jou — alleen overschaduwd door wat je dacht te moeten zijn.

De eerste stap is erkennen: Wat ben ik niet meer? Dan ontstaat ruimte om te kiezen: **Wie ben ik wél?**

Dit is geen nieuwe versie die je moet verzinnen. Het is een thuiskomen. Een herinnering van wat je diep vanbinnen altijd wist.

REFLECTIE: IDENTITEITSSHIFT

Pak pen en papier en maak twee kolommen. Vul eerlijk aan, zonder filter.

Kolom 1 – Dit ben ik niet meer

Schrijf gedragingen, overtuigingen of rollen die je loslaat.

Voorbeeld: "Ik ben niet meer de pleaser die altijd ja zegt."

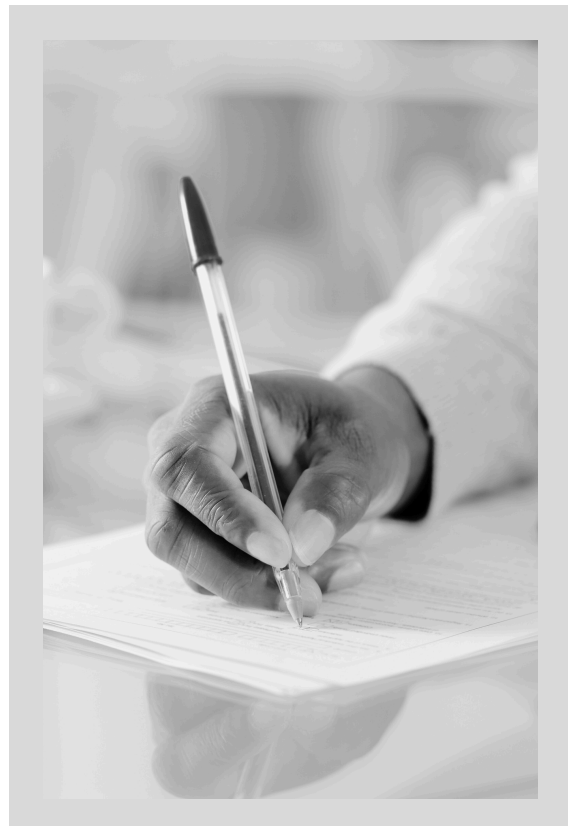
Kolom 2 – Dit ben ik wel

Schrijf woorden die jouw essentie en waarheid uitdrukken.

Voorbeeld: "Ik ben iemand die grenzen mag stellen en gehoord wordt."

Reflectie

Wat doet het met jou om je nieuwe lijst te lezen?



M O D U L E

03

FEEL – TERUG IN JE LIJF

Truth Drop:

"Je kan je waarheid niet denken. Je kan haar alleen voelen."

WAARHEID

Je waarheid zit niet in je hoofd. Ze zit in je lijf. Toch proberen de meesten van ons alles te begrijpen en te controleren met gedachten. We piekeren, analyseren, herhalen — terwijl je lichaam al lang signalen geeft.

Emoties zijn energie die beweegt. Als je ze onderdrukt, blijven ze vastzitten als spanning, blokkade of onrust. Je zenuwstelsel is de sleutel: het laat je voelen of je in vecht-, vlucht- of bevroersstand zit, of in rust en verbinding.

Terugkeren naar je lijf is de weg naar voelen. Het gaat niet om grote emotionele uitbarstingen, maar om kleine momenten van aanwezigheid: ademen, spanning erkennen, zachter worden voor wat er is.

Zodra je weer voelt in plaats van denkt, ontstaat er ruimte. Helderheid komt vanzelf, zonder dat je hoeft te forceren. Precies daar begint je SHIFT.

REFLECTIE: VOELKAART

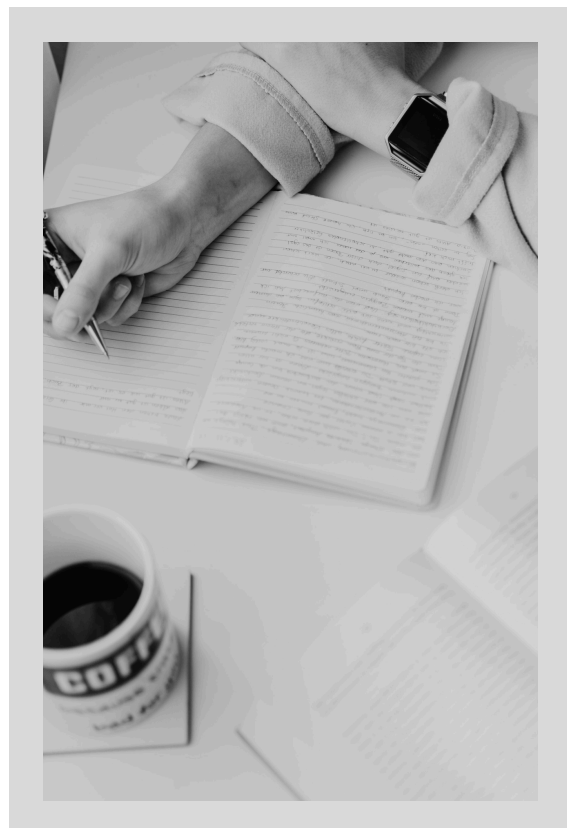
Neem even een moment en scan je lichaam van boven naar beneden. Schrijf bij elk deel kort neer wat je ervaart: spanning, warmte, druk, leegte, zachtheid.

- Hoofd
- Keel
- Schouders
- Hartstreek
- Buik
- Bekken

Extra vraag: Wat vertelt dit gevoel mij nu?

Reflectie

Wat merk je als je dit zo zwart-op-wit ziet?



M O D U L E

O4

CHOOSE – *MAAK* DE KEUZE

Truth Drop:

"Twijfel is een patroon. Keuze is kracht."

WAARHEID

Twijfel voelt veilig. Zolang je niet kiest, stel je uit en vermijd je risico. Maar ondertussen verlies je jezelf. Want geen keuze is ook een keuze — meestal de keuze om te blijven waar je niet thuishoort.

Kiezen vraagt moed. Het betekent dat je stopt met alle scenario's in je hoofd en teruggaat naar de kern: **Wat voel ik echt? Wat wil ik diep vanbinnen?** Vanuit daar zet je één stap die klopt.

Het gaat niet om grote sprongen. De grootste SHIFT zit vaak in iets kleins: een grens uitspreken, een gesprek voeren, rust nemen.

Elke keer dat je kiest vanuit je waarheid, groeit je vertrouwen. Je leert jezelf opnieuw te geloven. En dát is misschien wel de krachtigste SHIFT die je kan maken.

REFLECTIE: DE 3 SHIFT-VRAGEN

Ga even rustig zitten. Adem diep in en uit. Neem pen en papier en gun jezelf een paar minuten zonder afleiding.

Dit moment is voor jou alleen. Schrijf wat er in je opkomt, zonder filter en zonder oordeel. Korte woorden of losse zinnen zijn genoeg.

1. Wat voel ik echt?
2. Wat wil ik diep vanbinnen?
3. Wat kies ik vandaag — in één kleine, concrete stap?

Reflectie

Welke keuze roept de meeste waarheid in jou wakker?



M O D U L E

05

ENTER THE SHIFT – INTEGRATIE

Truth Drop:

“Je shift pas écht wanneer je anders gaat handelen.”

WAARHEID

Een inzicht is mooi. Een keuze is krachtig.

Pas wanneer je je nieuwe waarheid herhaalt in je daden, ontstaat er een echte SHIFT.

Je oude patronen zullen nog even terugkomen. Ze zijn gewend om de leiding te nemen. Daarom is integratie zo belangrijk. Niet één keer, maar elke dag een bevestiging van je nieuwe pad.

Dat hoeft niet groot te zijn. Het kan in iets kleins zitten: bewust ademen, een grens benoemen, stilte nemen in plaats van doorgaan. Deze micro-shifts stapelen zich op en vormen het bewijs dat jij écht anders leeft.

Integratie vraagt geen perfectie. Het vraagt herhaling. Hoe vaker je kiest voor je nieuwe waarheid, hoe natuurlijker ze wordt. Tot er een dag komt dat het oude niet eens meer een optie voelt — omdat je SHIFT verankerd is in wie je bent.

REFLECTIE: 7-DAAGSE MICRO-SHIFT TRACKER

Voor de komende 7 dagen nodig ik je uit om elke dag een kleine keuze te maken die klopt met jouw waarheid. Het hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn. Integendeel: de kracht zit in de eenvoud.

Dat kan een grens benoemen zijn. Of even rust kiezen. Een gesprek voeren dat je uitstelt. Of gewoon je waarheid hardop uitspreken.

Noteer je actie bij de dag en zet een vinkje wanneer je het gedaan hebt. Zo zie je zwart-op-wit hoe jij, stap voor stap, je nieuwe pad versterkt.

Reflectie

Wat doet het met je om je eigen groei zwart-op-wit te zien?



7-DAAGSE MICRO-SHIFT TRACKER

DAG 1

Mijn kleine SHIFT-actie:

Wat voelde ik erbij?

DAG 2

Mijn kleine SHIFT-actie:

Wat voelde ik erbij?

7-DAAGSE MICRO-SHIFT TRACKER

DAG 3

Mijn kleine SHIFT-actie:

Wat voelde ik erbij?

DAG 4

Mijn kleine SHIFT-actie:

Wat voelde ik erbij?

7-DAAGSE MICRO-SHIFT TRACKER

DAG 5

Mijn kleine SHIFT-actie:

Wat voelde ik erbij?

DAG 6

Mijn kleine SHIFT-actie:

Wat voelde ik erbij?

7-DAAGSE MICRO-SHIFT TRACKER

DAG 7

Mijn kleine SHIFT-actie:

Wat voelde ik erbij?

7-DAAGSE MICRO-SHIFT TRACKER



JOUW SHIFT GAAT VERDER

Je hebt de vijf modules doorlopen.

Je hebt gezien, herinnerd, gevoeld, gekozen en geïntegreerd.

Dit is niet het einde. Het is een begin.

Elke dag kan je opnieuw kiezen om terug te keren naar jezelf.

Met kleine, concrete stappen bouw je een leven dat klopt met jouw waarheid.

“Jij hoeft niet iemand anders te worden. Jij mag gewoon thuiskomen bij wie je altijd al was.”

Neem dit workbook er gerust opnieuw bij wanneer je voelt dat je terugglijdt in oude patronen. Herhalen is versterken.

Ik ben trots op je. Jij hebt de moed om te veranderen.

Perla

“

“There's a crack in
everything. That's how
the light gets in.”

-

Leonard Cohen

MIJN GROOTSTE INZICHTEN UIT DIT TRAJECT

-
.....
-
.....
-
.....

KLANTEN VERTELLEN



"Ik dacht eerst dat vijf modules te simpel zouden zijn. Maar net de eenvoud maakte dat ik het écht deed. Het werkblad bij WAKE UP alleen al gaf me een spiegel die ik niet meer kon ontkennen. Sindsdien herken ik mijn patronen sneller en voel ik me vrijer." (S.)



"Wat me het meest raakte, was dat ik eindelijk in mijn lijf zakte in plaats van alles te overdenken. De audio's zijn kort maar krachtig — ik luister er nog steeds naar wanneer ik spanning voel. Het voelt alsof ik eindelijk een tool heb die me terugbrengt naar mezelf." (D.)



"Essentials gaf me in een paar weken meer helderheid dan jaren van proberen op eigen kracht. De vragen zijn scherp, de oefeningen eenvoudig en tegelijk diep. Ik voel me sterker en maak keuzes die ik vroeger bleef uitstellen." (L.)



JOUW VOLGENDE STAP

Wil je verder verdiepen?
Ontdek mijn trajecten & producten via:

www.perlavanbelle.be/aanbod

Fotografie: Tim Tack