

YENTL COACHING

Mini Guide

Introductie

Ik ben Yoklan Yentl.

Moeder, coach en vrouw die zelf door de pijn van een gebroken relatie ging

Toen mijn relatie eindigde, viel niet alleen mijn partner weg. Ook het toekomstbeeld dat ik had met mijn dochter verdween. Alles stond op losse schroeven. Maar één ding wist ik zeker ik wilde hier niet bitter uitkomen. Ik koos voor bewustzijn voor zuiverheid voor een leven dat klopt met wie ik werkelijk ben.

Ik ben de rouw aangegaan. Niet eromheen, maar er dwars doorheen. Verdriet, gemis, boosheid, verwarring en tegelijk ook liefde, helderheid en kracht. Het was geen makkelijke weg maar wel een echte en het bleek het beste wat ik mijzelf ooit kon geven, want vanuit die heling is mijn leven alleen maar verrijkt.

Vanuit die reis ontstond mijn methode V.E.E.R. Geen trucje maar een eerlijke manier om terug te keren naar jezelf. Met aandacht voor je gevoel. Ruimte voor loslaten, vergeving en zelfliefde.

Na vijftien jaar in de gezinshulpverlening zet ik nu mijn kennis, levenservaring en missie in voor vrouwen zoals jij! Die midden in het rauwe proces van loslaten staan die voelen dat het anders mag en klaar zijn om te kiezen voor zichzelf.

Mijn boeken geven richting, een houvast in een periode waarin alles wankelt. Ze helpen je herinneren dat je kracht er altijd al was.

De V.E.E.R Methode



Validate

Sta stil bij wat je voelt. Eer wat waar is, zonder oordeel.
Hier begint de heling.



Explore

Kijk met nieuwsgierigheid naar wat je meedraagt.
Niet om het te fixen, maar om het te begrijpen.
Hier ontstaat inzicht.



Embrace

Ontmoet je waarheid met liefde.
Je bent niet minder omdat je pijn hebt.
Je bent moedig omdat je blijft voelen.



Reclaim

Je mag herschrijven wat niet meer klopt.
Jij kiest het volgende hoofdstuk. Voor jezelf. Vanuit kracht.

Van rouw naar kracht

Voor vrouwen die:

- Net uit een relatie komen of in een periode van breuk verkeren
- Zich afvragen hoe ze verder moeten na alles wat veranderd is
- Hun kinderen liefdevol willen blijven ondersteunen zonder zichzelf te verliezen
- Moeite hebben met het contact met hun ex-partner
- Verlangen naar overzicht, rust, en een gevoel van grip
- Bereid zijn om op een eerlijke en bewuste manier te verwerken en te groeien

De 5 fases van rouw

Rouw is geen rechte lijn. Soms zit je in twee fases tegelijk. Maar herkenning brengt rust. Je hoeft ze niet te beheersen. Alleen te herkennen. Je hart weet de weg.

Je bent al onderweg elke traan, elke stap, brengt je dichterbij jouw innerlijke kracht.

Van rouw naar kracht

Om van rouw naar kracht te kunnen bewegen is het belangrijk dat je de vijf fases van rouw weet:

- **Ontkenning:** 'Dit kan niet waar zijn'
- **Boosheid:** 'Waarom? Hoe kon dit gebeuren?'
- **Onderhandelen:** 'Als ik... dan komt het goed'
- **Verdriet:** 'Het doet zo'n pijn'
- **Acceptatie:** 'Dit is mijn nieuwe begin'

De volgorde van wanneer je welke fase doorleeft verschilt per persoon en per situatie. Je kunt ook op verschillende momenten een fase vaker doorgaan. Dat is normaal.



Handboek & Werkboek

Van rouw naar kracht

Dit bundle is jouw kompas in een verwarrende tijd.

In het handboek lees je over de vijf fases van rouw en hoe deze zich uiten bij relatieverlies. Een inzichtelijke boek die je leert begrijpen wat rouw echt is, wat het met je zenuwstelsel doet, en hoe je jezelf hierin stevig en liefdevol kunt ondersteunen.

Een praktisch werkboek gebaseerd op de vijf fases van rouw. Met verdiepende vragen, oefeningen, ademhalingstechnieken en rituelen die je stap voor stap begeleiden waardoor terugkeert naar jezelf krachtiger, bewuster en met meer innerlijke rust.



De 5 fases van rouw

Rouw is geen rechte lijn. Het is een beweging, een golf die komt en gaat. Ze wisselen elkaar af in jouw tempo, op jouw manier. En dat is precies goed. Je hoeft niets af te vinken. Je hoeft nergens sneller doorheen. Je hoeft het alleen maar toe te laten. En dat vraagt moed. Maar weet, het is juist in het toelaten dat heling begint.



Werkboek

De Bewuste Moeder

Een scheiding raakt ook het hart van je kinderen.

In dit werkboek ontdek je hoe je je kinderen kunt begeleiden met woorden die kloppen, rituelen die troost bieden en vragen die verbinding creëren.

Niet door alles perfect te doen, maar door bewust te zijn in hoe jij dit vormgeeft. Voor moeders die hun kinderen liefdevol en zuiver door deze verandering willen begeleiden zonder zichzelf te verliezen.

In dit werkboek is er aandacht voor hoe je met jou ex-partner de vader van je kinderen in contact kan blijven ondanks de pijn waar jij doorheen gaat.

Met inzichten over co-regulatie, hechting, en emotionele veiligheid.



WAT HEBBEN KINDEREN NU ECHT NODIG?

01

Eerlijke,
eenvoudige uitleg
(in kindertaal,
zonder details)

02

Herhaling van liefde en
veiligheid
("We houden allebei
van jou")

03

Zekerheid & structuur
(weten waar ze
zijn en bij wie)

04

Ruimte voor emoties
(huilen, boos zijn,
vragen stellen)

05

Jouw rust als moeder,
ook als het van binnen
stormt

06

Contact met beide
ouders
(als het veilig en
mogelijk is)

Werkboek

Het Innerlijk Kind

Soms triggert een relatiebreuk oude pijn.

Pijn die niet alleen over je ex-partner gaat, maar ook over vroeger: je jeugd, patronen, loyaliteit en overlevingsmechanismen.

In dit werkboek keer je stap voor stap terug naar jezelf.

Je leert herkennen waar je jezelf bent kwijtgeraakt en hoe je opnieuw keuzes kunt maken vanuit kracht, in plaats van pleasen.

Zodat jij in de toekomst een partner aantrekt die werkelijk bij jou past.

Voor vrouwen die willen helen op diepe lagen en hun innerlijke kind eindelijk de veiligheid willen geven waar het al zo lang naar verlangt.



Je zenuwstelsel

Door je relatiebreuk wordt je hele systeem als het ware wakker geschud. Je lichaam herkent onbewust oude gevoelens van onveiligheid en reageert daar instinctief op.

Wat betekent dit tijdens jouw rouwproces?

Als je ineens niet meer kunt nadenken, heftig reageert of je volledig terugtrekt, is dat geen 'fout' maar een beschermingsmechanisme van je lichaam. Door mild te worden voor deze reacties en te leren hoe je jezelf kunt kalmeren, kom je langzaam weer terug in veiligheid.

Werkboek

Spiritueel Perspectief

Soms voel je: dit gaat dieper dan mijn hoofd begrijpen kan. Een zielsniveau. Een les. Een afronding van iets groters.

In dit werkboek geef je betekenis aan dat innerlijk weten. Je onderzoekt patronen, energetische koorden en zielscontracten. Je rondt af in liefde. En je kiest opnieuw, vanuit bewustzijn.

Voor vrouwen die voelen dat deze breuk ook een spiritueel ontwaken is.

Voor wie verdieping zoekt. Rituelen, reflecties en spirituele inzichten helpen je omgaan met verandering, overgave en vertrouwen in iets groters dan jezelf.



Van hoofd tot hart tot ziel

Rouw voltrekt zich niet alleen in het hart, maar op *álle* lagen van jouw zijn.

Elke laag spreekt zijn eigen taal.

01 Fysiek

Vermoeidheid, slapeloosheid, spanningen in je lichaam. Je lijf rouwt mee.

02 Emotioneel

Diepe gevoelens van verdriet, angst, leegte of boosheid kunnen je overspoelen.

03 Mentaal

Gedachten blijven malen. Twijfels, 'had ik maar'-scenario's en overanalyse zijn normaal.

04 Energetisch

Het gevoel dat je ex nog aan je 'trekt', terugkerende dromen, emotionele koorden die blijven hangen.

05 Spiritueel

Je wereldbeeld kan wankelen. Vragen over je zielsmissie, de zin van het leven en jouw pad komen naar boven.



Inzicht

Rouw is niet alleen een afscheid van iemand, maar een innerlijke herstructurering op zielsniveau. Je wordt opnieuw geboren in een nieuw verhaal van jezelf.

Yentl Coaching



Ik breng 15 jaar aan
hulpverleningservaring mee



Ik ben een moeder, ik begrijp de last
die je draagt



Mijn tools zijn mentaal, emotioneel
en praktisch



Mijn guides zijn direct beschikbaar
en zelf te volgen