



Mijn Binnenwereld

een dagboek over de delen van jezelf

NAAM

GESTART OP

*"Je hoeft niets op te lossen.
Je mag gewoon nieuwsgierig zijn."*

Wat is dit dagboek?

We bestaan niet uit één stem. Op het ene moment wil je iets heel graag – op het andere moment houdt een ander deel van jou je tegen. Soms voel je je rustig en helder; soms overrompelt een emotie je van de ene op de andere seconde.

Dat is geen zwakte of tegenstrijdigheid. Dat is gewoon hoe mensen in elkaar zitten.

Dit dagboek gaat uit van een simpel idee: jij bent meer dan één stem. Je hebt een binnenwereld vol verschillende delen — elk met zijn eigen gevoel, zijn eigen rol, zijn eigen verhaal. En diep van binnen is er ook een rustig, helder 'jij' dat al die delen kan ontmoeten.

Twee soorten delen die je vaak tegenkomt

- ◆ **Beschermers** — delen die jou overeind houden. Ze plannen vooruit, houden controle, of grijpen in als het te veel wordt. Ze bedoelen het goed, ook als ze soms in de weg zitten.
- **Kwetsbare delen** — delen die pijn dragen, zich klein of bang voelen, of ergens in het verleden zijn blijven hangen. Ze verdienen aandacht — maar alleen als je er klaar voor bent.

Je hoeft dit dagboek niet 'goed' in te vullen. Schrijven, tekenen, een paar woorden — alles is prima. Het gaat erom dat je even stilstaat bij wat er in je omgaat.

Een paar vragen om op gang te komen

- Wat merk ik nu in mijn lichaam?
- Welk deel is op dit moment het meest aanwezig?
- Wat probeert dit deel voor mij te doen?
- Kan ik het bekijken zonder het meteen weg te willen?

Dit dagboek is helemaal van jou.

Mijn delen

Welke delen ken jij al? Geef ze een naam of omschrijving. Voeg gerust nieuwe toe als je ze tegenkomt.

IN HET MIDDEN

IK

de rustige kern

DEEL 1

naam / omschrijving

wat doet dit deel voor mij?

- Beschermmer
- Kwetsbaar
- Weet ik niet

DEEL 2

naam / omschrijving

wat doet dit deel voor mij?

- Beschermmer
- Kwetsbaar
- Weet ik niet

DEEL 3

naam / omschrijving

wat doet dit deel voor mij?

- Beschermmer
- Kwetsbaar
- Weet ik niet

DEEL 4

naam / omschrijving

wat doet dit deel voor mij?

- Beschermmer
- Kwetsbaar
- Weet ik niet

DEEL 5

naam / omschrijving

wat doet dit deel voor mij?

- Beschermmer
- Kwetsbaar
- Weet ik niet

DEEL 6

naam / omschrijving

wat doet dit deel voor mij?

- Beschermmer
- Kwetsbaar
- Weet ik niet

Momentopname 1

Datum:

EVEN STILSTAAN – HOE IS HET NU?

Wat merk ik op dit moment in mijn lichaam?

Welke gedachten of gevoelens zijn het meest aanwezig?

EEN DEEL VAN DICHTERBIJ

Welk deel merk ik het meest op dit moment?

HOE VOELT DIT DEEL?

Kleur, plek in je lijf, oud of jong...

Wat doet dit deel voor mij?

HOE STA IK ERTEGENOVER?

Nieuwsgierig, geïrriteerd, verdrietig...

Wat zou dit deel willen dat ik weet?

WAT NEEM IK HIERVAN MEE?

Wat heeft me geraakt of verrast?

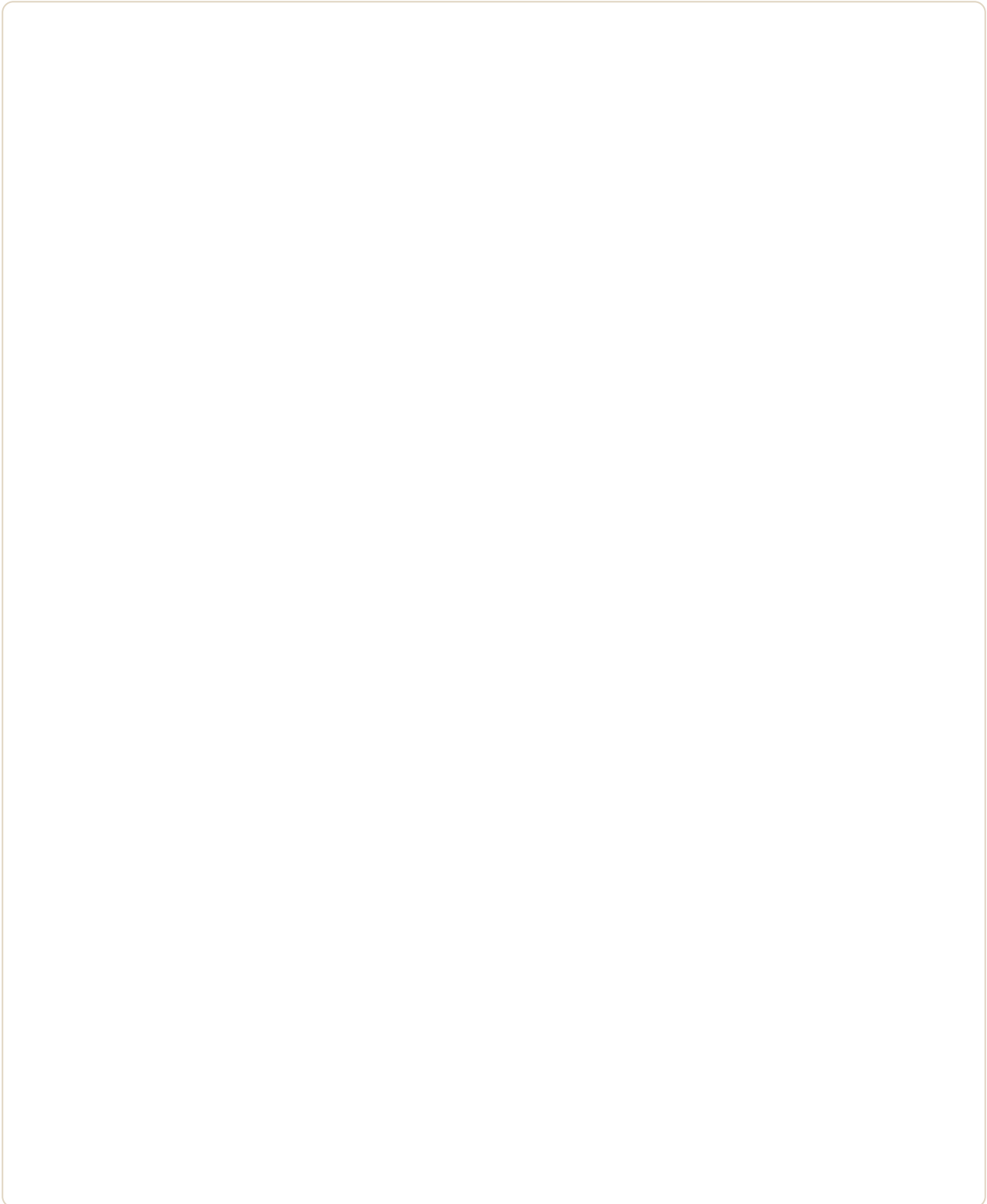
Is er iets wat dit deel van mij nodig heeft?

- Hoe voel ik me nu:
- Rustig
 - Zwaar
 - Opgelucht
 - In de war
 - Anders

Vrije ruimte

na Momentopname 1

Schrijf, teken, krabbel. Alles mag hier.



Korte momentjes

Een paar minuten zijn genoeg. Geen volledige verhalen – een woord, een gevoel, een naam van een deel kan al voldoende zijn.

Dag 1

datum: /

Welk deel merk ik vandaag?

Wat heeft het nodig?

Dag 2

datum: /

Welk deel merk ik vandaag?

Wat heeft het nodig?

Dag 3

datum: /

Welk deel merk ik vandaag?

Wat heeft het nodig?

Dag 4

datum: /

Welk deel merk ik vandaag?

Wat heeft het nodig?

WAT VALT ME OP DEZE WEEK?

Welk deel was het meest aanwezig? Wat zie je?

Het opmerken van een deel is al genoeg. Je hoeft niets te veranderen.

Momentopname 2

Datum:

EVEN STILSTAAN – HOE IS HET NU?

Wat merk ik op dit moment in mijn lichaam?

Welke gedachten of gevoelens zijn het meest aanwezig?

EEN DEEL VAN DICHTERBIJ

Welk deel merk ik het meest op dit moment?

HOE VOELT DIT DEEL?

Kleur, plek in je lijf, oud of jong...

Wat doet dit deel voor mij?

HOE STA IK ERTEGENOVER?

Nieuwsgierig, geïrriteerd, verdrietig...

Wat zou dit deel willen dat ik weet?

WAT NEEM IK HIERVAN MEE?

Wat heeft me geraakt of verrast?

Is er iets wat dit deel van mij nodig heeft?

Hoe voel ik me nu:

Rustig Zwaar Opgelucht In de war

Anders

Vrije ruimte

na Momentopname 2

Schrijf, teken, krabbel. Alles mag hier.



Een deel van dichterbij

Neem de tijd om één deel echt te leren kennen. Welk deel kiest zich nu
– of welk deel kies jij om te onderzoeken?

NAAM OF OMSCHRIJVING VAN DIT DEEL

HOE TOONT DIT DEEL ZICH?

In mijn lichaam:

In mijn gedachten:

In mijn gedrag:

WAT WIL DIT DEEL ME VERTELLEN?

Waarvoor beschermt het mij?

Wanneer is dit deel er het meest?

Wat heeft het nodig?

Korte momentjes

Een paar minuten zijn genoeg. Geen volledige verhalen – een woord, een gevoel, een naam van een deel kan al voldoende zijn.

Dag 1

datum: /

Welk deel merk ik vandaag?

Wat heeft het nodig?

Dag 2

datum: /

Welk deel merk ik vandaag?

Wat heeft het nodig?

Dag 3

datum: /

Welk deel merk ik vandaag?

Wat heeft het nodig?

Dag 4

datum: /

Welk deel merk ik vandaag?

Wat heeft het nodig?

WAT VALT ME OP DEZE WEEK?

Welk deel was het meest aanwezig? Wat zie je?

Het opmerken van een deel is al genoeg. Je hoeft niets te veranderen.

Momentopname 3

Datum:

EVEN STILSTAAN – HOE IS HET NU?

Wat merk ik op dit moment in mijn lichaam?

Welke gedachten of gevoelens zijn het meest aanwezig?

EEN DEEL VAN DICHTERBIJ

Welk deel merk ik het meest op dit moment?

HOE VOELT DIT DEEL?

Kleur, plek in je lijf, oud of jong...

Wat doet dit deel voor mij?

HOE STA IK ERTEGENOVER?

Nieuwsgierig, geïrriteerd, verdrietig...

Wat zou dit deel willen dat ik weet?

WAT NEEM IK HIERVAN MEE?

Wat heeft me geraakt of verrast?

Is er iets wat dit deel van mij nodig heeft?

- Hoe voel ik me nu:
- Rustig
 - Zwaar
 - Opgelucht
 - In de war
 - Anders

Vrije ruimte

na Momentopname 3

Schrijf, teken, krabbel. Alles mag hier.



Een deel van dichterbij

Neem de tijd om één deel echt te leren kennen. Welk deel kiest zich nu
– of welk deel kies jij om te onderzoeken?

NAAM OF OMSCHRIJVING VAN DIT DEEL

HOE TOONT DIT DEEL ZICH?

In mijn lichaam:

In mijn gedachten:

In mijn gedrag:

WAT WIL DIT DEEL ME VERTELLEN?

Waarvoor beschermt het mij?

Wanneer is dit deel er het meest?

Wat heeft het nodig?



Tot ziens — voor nu

Dit dagboek heeft geen einde. Je kunt het weer oppakken wanneer je wilt — over een week, een maand, of als er weer iets vraagt om aandacht.

Wat je hier hebt opgeschreven is van jou. Wat je hebt opgemerkt, blijft. De delen die je hebt leren kennen, kennen jou nu ook beter.

Mijn Binnenwereld — een dagboek bij *spiegelmodel.nl*

Rob van der Laan MSc · jouwkeuzepunt.nl

Geïnspireerd op het werk van Denise Matthijssen,
Innerlijk Werkboek (Boom, 2026)