

HERSTEL

in het

LICHT

FASE 01 · ZIEN

Het Lichtpad Protocol™

Jouw eerste stappen

GRATIS GIDS

Rafaella Andrews

rafaellaandrews.nl

Dit Is Belangrijk

Deze gids is geschreven uit mijn eigen ervaring. Hij biedt herkenning, perspectief en tools. Hij vervangt geen professionele hulp.

Zit je op dit moment in een situatie waarin je jezelf onveilig voelt, waarin dingen escaleren of waarin je bang bent? Dan is dit niet het juiste moment om te lezen. Zorg eerst voor jezelf.

Bij onmiddellijk gevaar:

Bel 112

Ben je in crisis of voel je jezelf onveilig?

Huisarts bellen | Spoedeisende hulp

Veilig Thuis (24/7, gratis): 0800 - 2000

Slachtofferhulp: 0900 - 0101

113 Zelfmoordpreventie (24/7): 0800 - 0113

Jouw veiligheid gaat voor. Altijd. Zorg eerst voor jezelf.

• • •

Deze gids is een weg naar jezelf.

Niet naar wie je zou moeten zijn.

Naar wie je werkelijk bent.

Voor Je Begint

Deze gids raakt iets. Dat is precies de bedoeling. En dat kan ook intens zijn.

Lees daarom op deze manier:

1

Lees in jouw tempo.

Niet in één keer. Eén hoofdstuk per dag is genoeg. Soms één pagina.

2

Stop als het te veel wordt.

Je lichaam weet het. Druk op je borst, een dichte keel, tranen, leegte: dat zijn signalen. Stop. Drink water. Adem. Kom morgen terug.

3

De oefeningen zijn optioneel.

Sla over wat nu te zwaar voelt. Je kunt er later op terugkomen. Niets hier is verplicht.

4

Ben je in therapie? Doe dit dan niet alleen.

Bespreek wat je leest met je behandelaar. Deze gids is een aanvulling, geen vervanging.

5

Heb je niemand om mee te praten?

Bel Veilig Thuis: 0800 - 2000. Gratis. 24/7. Anoniem als je dat wilt.

Je hoeft niet sterk te zijn om dit te lezen. Je hoeft alleen voor jezelf te zorgen terwijl je het doet.

Inhoud

Drie hoofdstukken uit de eerste fase van het boek.

VOORAF

- **Aan jou**
Een brief, voordat je begint

FASE 01 · ZIEN WAT WERKELIJK IS

- 1 **Hoe misbruik stilletjes binnensluipt**
Waarom je het zo lang niet zag
- 2 **Je lichaam wist het al**
Gevoelens zijn geen drama, ze zijn informatie
- 3 **De waarheid terugnemen**
Wat aangeleerd is, kun je afleren

DAARNA

- **Dit is het begin**
De vijf fasen van Het Lichtpad Protocol™
- **Het volledige e-book**
Hoe je verder kunt, gratis en betaald

• • •

*Bij elk hoofdstuk hoort een oefening,
reflectievragen en één waarheid.*

Aan Jou

Je leest dit niet omdat je zwak bent.

Je leest dit omdat je het al veel langer weet. Dat er iets niet klopte. Dat gevoel dat je opzijschoof, minimaliseerde, wegedeneerde. Dat gevoel had gelijk.

Wat jou is overkomen, zie je niet aan de buitenkant. Maar je voelt het. In wat je durft te zeggen. In hoe je naar jezelf kijkt. In het vertrouwen dat je niet meer hebt.

Ik schrijf dit vanuit mijn eigen weg. En vanuit de vrouwen die ik heb mogen begeleiden. Vrouwen die precies voelen wat jij nu voelt.

Je bent hierin niet alleen.

Dit gaat niet over teruggaan naar wie je was. Dit gaat over wie je werkelijk bent.

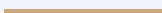
Rafaella

FASE 01 · ZIEN

Zien wat werkelijk is

HOOFDSTUK ÉÉN

Zien



Hoe misbruik stilletjes binnensluipt

Hoe Misbruik Stilletjes Binnensluipt

Het begint niet met geweld. Daarom duurt het zo lang voordat je het ziet.

Het begint met kleine dingen. Een opmerking die blijft hangen. Een blik die iets betekent wat nooit hardop wordt gezegd. Een reactie die anders is dan je verwachtte.

Je wordt voorzichtiger. Je denkt na voordat je iets zegt. Je begint aan jezelf te twijfelen: ben ik te gevoelig? Heb ik dit verkeerd begrepen?

Maar die twijfel kwam niet uit jou. Die is je aangeleerd. Stap voor stap heeft iemand je geleerd dat jouw waarneming niet klopt. Dat je je vergist. Dat je te veel bent.

En op een dag ben je het gaan geloven.

*Je kompas werkte. Helemaal goed.
Je voelde wat er echt was.*

Je zag wat er echt gebeurde. En ergens diep wist je het al: dit is niet oké.

Die stem die je hoorde. De knoop in je buik, die onrust die niet wegging. Dat was wijsheid, geen overgevoeligheid.

• • •

VOOR JOU

Schrijf drie dingen op die je voelde, maar waarvan je jezelf niet geloofde.

1.

2.

3.

VRAGEN

1. Wanneer ben ik aan mezelf gaan twijfelen?
2. Wat wist ik al, maar ben ik onderweg kwijtgeraakt?
3. Hoe zou ik dit tegen mijn beste vriendin zeggen?

DIT IS WAAR

Je bent niet gek. Je bent niet te gevoelig.

Jij had gelijk. Altijd al.

Mijn gedachte:

FASE 01 · ZIEN

Zien wat werkelijk is

HOOFDSTUK TWEE

Je Lichaam

Wist het al

Je Lichaam Wist Het Al

Laten we praktisch zijn. Je gevoelens zijn geen drama. Ze zijn informatie.

Dat moment dat je onrust voelde. Je buik zei nee terwijl je mond ja zei. Je hart ging sneller. Je adem werd oppervlakkig. Je kreeg het warm, of juist ijskoud.

Dat was niet overdreven. Dat was je lichaam dat zei: dit klopt niet.

Je hebt lang geloofd dat je gevoelens verkeerd waren. Te veel. Onlogisch. Dus je stopte ze weg. Je negeerde ze. Je probeerde sterk te zijn.

*Elk gevoel dat je wegstopte
heeft je iets gekost.*

Je vertrouwen. Je energie. Jezelf.

Herstel begint op het moment dat je weer naar jezelf luistert. Niet naar degene die zei dat je overdreef. Naar jou. Naar wat jij voelde. Naar wat jij zag.

• • •

VOOR JOU

Sluit je ogen. Adem drie keer rustig in en uit. Vraag dan aan je lichaam: wat probeer je me al zo lang te zeggen?

1.

2.

3.

VRAGEN

1. Welk gevoel heb ik het langst genegeerd?
2. Wat fluistert mijn lichaam nog steeds?
3. Wat zou er veranderen als ik er eindelijk naar zou luisteren?

DIT IS WAAR

Je lichaam is niet je vijand. Het is je bondgenoot.

Op het moment dat je jezelf gaat geloven, begint alles.

Mijn gedachte:

FASE 01 · ZIEN

Zien wat werkelijk is

HOOFDSTUK DRIE

De Waarheid

Terugnemen

De Waarheid Terugnemen

Oké. Nu komt het.

Je weet nu twee dingen.

Eén: wat je voelde, was echt. Niet ingebeeld. Niet overdreven. Echt.

Twee: jij had gelijk. Jouw waarneming werkte gewoon goed. Je hebt alleen geleerd om er niet op te vertrouwen.

Die twijfel heb je niet zelf verzonnen. Die is je aangeleerd.

*Wat aangeleerd kan worden,
kun je jezelf ook weer afleren.*

Wat er is gebeurd, kunnen we niet ongedaan maken. Maar je kunt wel stoppen met jezelf erin meesleuren. Je kunt ophouden te geloven wat die ander je over jezelf vertelde. Je kunt weer naar jezelf gaan luisteren.

Dat is niet zacht. Dat is niet makkelijk. Maar hier begint het.

• • •

VOOR JOU

Schrijf een korte brief aan jezelf. Wat wil je jezelf zeggen over wat je nu weet?

Lieve ik,

VRAGEN

1. Wat verandert er als ik mezelf eindelijk geloof?
2. Wie wil ik zijn zonder die twijfel?
3. Wat is mijn eerste kleine stap?

DIT IS WAAR

Je bent niet te gevoelig. Je bent niet gek. Je bent niet fout.

Vanaf hier bepaal jij wat waar is. Jij bent genoeg.

Mijn gedachte:

Dit Is Het Begin

Je voelt het. Er is iets veranderd.

Je weet nu dat je gelijk had. Dat je jezelf kunt vertrouwen. Dat die stem in jou altijd heeft gewerkt.

Dit was Fase 01 · Zien. In het volledige e-book heeft deze fase zeven hoofdstukken:

FASE 01 · ZIEN

- ✓ Wanneer liefde een methode wordt
- ✓ Je gevoel is niet je vijand
- ✓ Gaslighting
- ✓ Love bombing en idealiseren
- ✓ Narcistisch misbruik benoemen
- ✓ De maskers van manipulatie
- ✓ Jouw lichaam wist het eerder

En dan volgen er vier

FASE 02 Bevrijden

Loslaten wat niet van jou is

FASE 03 Grondvesten

Jezelf opnieuw bouwen

FASE 04 Herrijzen

Je stem en je kracht terug

FASE 05 Bloeien

In je volle potentiaal leven

• • •

*Je zult door sommige fasen meerdere keren gaan.
Dat is geen mislukking. Dat is herstel.*

Het Volledige E-book

Herstel in het Licht · Het volledige e-book

Vijf fasen · 35 hoofdstukken · 209 pagina's

WAT JE KRIJGT

- ✓ Het volledige Lichtpad Protocol™, alle vijf de fasen
- ✓ Jouw gereedschapskist: 10 praktische tools
- ✓ 7 werkbladen om mee aan de slag te gaan
- ✓ De Soevereiniteitsverklaring™
- ✓ Direct in je inbox · voor altijd van jou

Klaar voor je volledige pad naar huis?

- 1 Ga naar **rafaellaandrews.nl/pages/het-boek**
- 2 Kies je editie: **Digitaal Boek** (invulbaar) of **Premium Bundel** met werkboek
- 3 Lees verder waar deze gids stopt

rafaellaandrews.nl/pages/het-boek

NOG EVEN GRATIS VERDER

In welke fase van herstel zit jij? Doe de test. Acht vragen, meteen je uitslag.

rafaellaandrews.nl/pages/quiz

Dagelijks Lichtmoment. Elke dag één zin om je aan vast te houden.

rafaellaandrews.nl/pages/dagelijks-lichtmoment

Kennisbank. Artikelen over gaslighting, trauma bonding en no contact.

rafaellaandrews.nl/blogs/kennisbank

OVER MIJ

Ik ben Rafaella Andrews. Survivor, auteur en oprichter van Dalia Empowerment.

Ik begeleid vrouwen die uit emotioneel en narcistisch misbruik stappen. Niet terug naar wie ze waren. Naar wie ze werkelijk zijn.

Ik schreef *Herstel in het Licht* voor wie ik zelf ooit was. Deze gids is het begin daarvan.

JE VOLGENDE STAP

Lees het volledige e-book, alle vijf de fasen

rafaellaandrews.nl/pages/het-boek

KOM NAAR HUIS

Colofon

TITEL

Herstel in het Licht · Gratis gids

Fase 01 · Zien, de eerste stap van Het Lichtpad Protocol™

AUTEUR

Rafaella Andrews

UITGAVE

Eerste editie · 2026

WEBSITE

rafaellaandrews.nl

HET VOLLEDIGE E-BOOK

rafaellaandrews.nl/pages/het-boek

CONTACT

rafaellaandrews.nl/pages/contact

OVER DEZE UITGAVE

Formaat: A4 (210 × 297 mm) · digitale PDF, 19 pagina's

Geschikt om op scherm te lezen en om thuis uit te printen

Lettertypes: Playfair Display · Lora · Cormorant Garamond · Great Vibes

Kleurenmodus: RGB (schermweergave)

Ken je iemand die dit nodig heeft? Stuur haar naar rafaellaandrews.nl/pages/gratis-pdf. Daar kan zij deze gids downloaden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt voor commerciële doeleinden zonder schriftelijke toestemming van de auteur. Deze gids vervangt geen professionele hulp.

• • •