



Drie gouden tips  
voor jou

# JE MOOIE HERINNERINGEN VINDEN

Dag,

*Ik ben Rosie en het is mijn wens dat vrouwen meer kunnen halen uit hun voorbije ervaringen. Dat ze zich goed voelen, sterk en trots. Dat ze hun verhalen vastleggen voor zichzelf en hun geliefden. En zich gezien, gehoord en geworteld voelen.*

*Daarom werk ik met La La Vie rond levensverhalen en herinneringen.*

*Prettige herinneringen ophalen zorgt ervoor dat je je goed kunt voelen. Daarom geef ik je hieronder graag drie tips om bij jouw 'happy memories' te komen.*

Liefs,  
Rosie

---



Al je mooie, prettige herinneringen zitten opgeslagen in je geheugen. Met deze drie tips haal je die mooie momenten boven.

# TIP 1

*ZORGEN DAT JE JE GOED VOELT*

Hoe je je nu voelt bepaalt welke herinneringen je naar boven kunt halen.

Hoe voel jij je op dit moment?

Als je je goed voelt kun je gemakkelijk de herinnering aan fijne momenten opvissen uit je geheugen.

Als je je opgejaagd, onverschillig of droevig voelt, is het goed om te proberen dat gevoel even van je af te leggen.

Door iets te doen wat je gewoonlijk goed doet voelen.

Dit helpt je om in een positieve mindset te komen. Die is nodig om bij je goede herinneringen te komen.

# TIP 2

*OP ZOEK GAAN NAAR HET GOUDEN RANDJE*

Haakt je brein gemakkelijk in op onprettige herinneringen? Zo werkt ons brein vaak.

Zoek dan het gouden randje aan die herinnering.

Denk je aan een 'mislukt' feest? Zoek dan naar dat ene compliment dat je daar kreeg. Naar die hartelijke omhelzing, dat heerlijke hapje, die leuke locatie ...

Doet de gedachte aan je zus je al met de ogen draaien omdat ze 'altijd' flauw, dominant, of ... is? Zoek dan gericht naar een moment waarop ze níét zo was.



*“Je kunt verschillende verhalen schrijven over je leven: eentje vol kommer en kwel, en eentje vol lichtheid”*

*(een slachtoffer van de watersnood in België in de zomer van 2021)*

---

# TIP 3

*DEZE BELANGRIJKE VRAGEN BEANTWOORDEN*

Geef jezelf de tijd om na te denken over de volgende vragen, Ze gaan over basisbehoeften.

Wanneer voelde je een echte, warme connectie met iemand?  
Bij wie voel jij je goed?

Wanneer voelde je je vrij om te doen wat jij wilde?  
Waar beleef jij plezier aan?

Op welk moment had je het gevoel dat je goed bezig was?  
Waar ben jij goed in?

Dit zijn de herinneringen die er echt toe doen. Waaraan je je kunt warmen.

*Lukt het je om terug te denken aan enkele fijne momenten?  
Ik wens het je van harte toe!*

Liefs,  
Rosie

*P.s: tijdens de workshop ‘Memory In A Bottle’ ga je dieper in op het bovenhalen van blijde herinneringen. Meer info vind je [hier](#).  
Wil je nu al aan de slag? Dat kan met de videohandleiding die ik speciaal maakte om bij je blijde herinneringen te komen. Meer info vind je [hier](#).*