

VROUW & VLAM

Mini e-book –

Trauma's helen: een
eerste stapen



“Dit boek is een combinatie van mijn persoonlijke reis, de kennis die ik onderweg heb opgedaan, en oefeningen die ik zelf heb ervaren en ontwikkeld. Je zult er erkenning in vinden, maar ook liefde, hoop en praktische handvatten om je eigen vuurtje weer aan te blazen..”

BY CHANTAL LANGENBACH



Intro

Hoi, ik ben Chantal.

Als HSP, moeder en vrouw met een flinke rugzak weet ik hoe het voelt om trauma te dragen. Van identiteitsfraude tot PTSS en paniekaanvallen – mijn zenuwstelsel stond jarenlang op scherp.

Ik begon Vrouw & Vlam niet omdat ik alle antwoorden heb, maar omdat ik geloof dat erkenning, liefde en kleine, realistische stappen ons wél vooruit kunnen helpen.

Dit mini e-book is een eerste stap. Een stukje herkenning, een beetje comfort, en een paar praktische handvatten om vandaag nog toe te passen. Zie het als een voorproefje van mijn uitgebreide e-book “Trauma’s helen – Laagje voor laagje naar rust en herstel”.

Kleine greep uit het volledige ebook

Wat is trauma nou écht?

01

"Trauma is niet "wat je meemaakt", maar wat er in je zenuwstelsel blijft hangen.

Trauma en je mentale gezondheid

04

Hoe trauma invloed heeft op HSP, burn-out en angststoornissen.

Oefeningen en methodes

07

- EFT (Emotional Freedom Technique)
- De Vlamademhaling
- Bodyscan met liefde
- De Spiegelkracht Methode
- Traumarelease via beweging

Conclusie

Dit is geen handleiding om alles snel op te lossen. Het is een reisboek, geschreven met liefde en eerlijkheid, waarin je erkenning vindt én hoop dat heling mogelijk is."



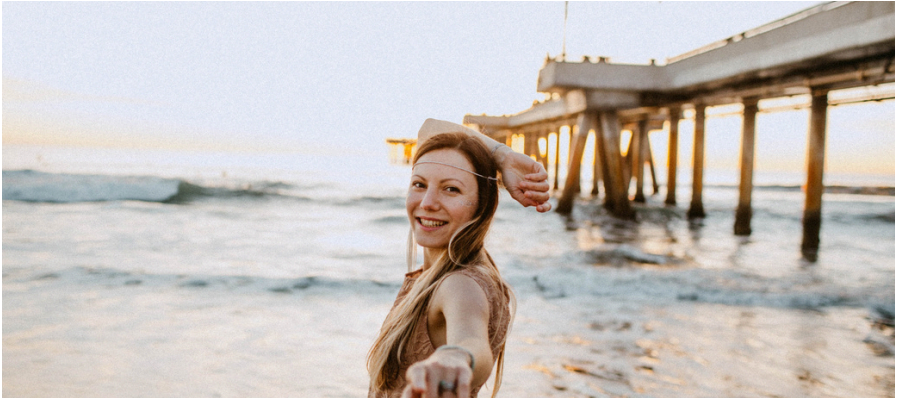
01

Wat is trauma nou écht?

Veel mensen denken dat trauma alleen gaat over grote gebeurtenissen: oorlog, misbruik, ongelukken. Maar trauma is niet de gebeurtenis zelf.

Trauma is wat er in je lichaam en zenuwstelsel achterblijft. Je kunt dus een trauma hebben door dingen die anderen misschien klein vinden: steeds afgewezen worden, geen liefde voelen, pesten.

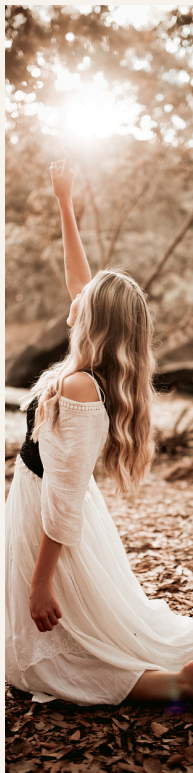
Het gaat niet om “hoe groot” de gebeurtenis was, maar om de impact die het op jón had.



“Trauma is geen herinnering in je hoofd, maar een afdruk in je lichaam.”

02

Het lichaam als archief



“Je bent niet stuk – je zenuwstelsel is gewoon moe van al die overuren.”

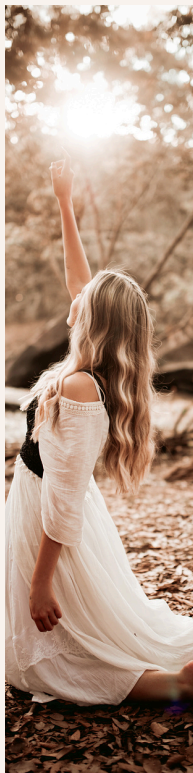
Trauma nestelt zich vaak in je lijf. Je lichaam onthoudt alles, zelfs als je hoofd denkt dat het voorbij is. Veelvoorkomende signalen van opgeslagen trauma:

- Spanning in je schouders en nek.
- Hartkloppingen en benauwdheid.
- Darmklachten of buikpijn.
- Altijd “aan” staan, alsof je niet kunt ontspannen.

Je lichaam is geen vijand. Het probeert je te beschermen.

03

Oefening I

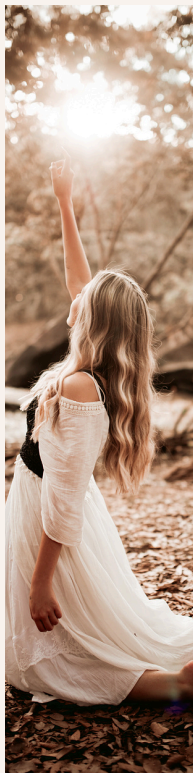


- **Oefening 1: De Micro-Grounding**

Voor paniekmomenten of als emoties te groot worden.

1. Kies één focuspunt (bijv. je ring, je tong tegen je gehemelte of je vingertoppen in je haar).
2. Richt daar 5 seconden lang al je aandacht op.
3. Herhaal dit 3 keer.

Je brein krijgt zo een seintje: ik ben hier, nu.

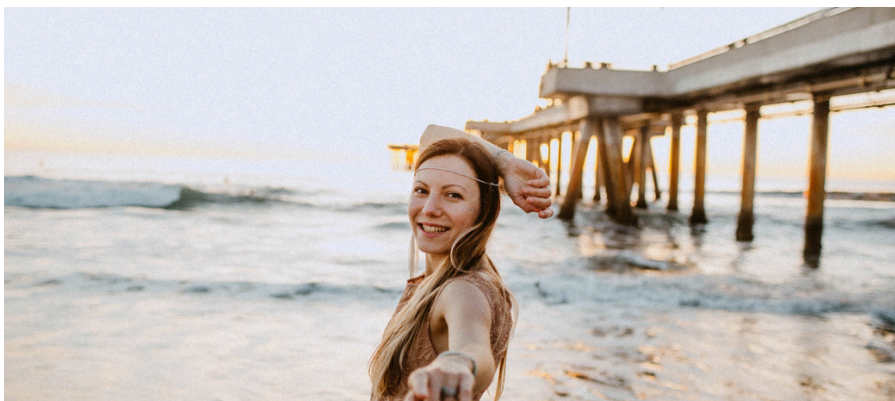


Oefening 2: De Vlamademhaling

Een oefening die ik zelf ontwikkelde om mijn zenuwstelsel tot rust te brengen.

1. Adem rustig in door je neus en stel je voor dat er een klein vuurtje in je buik brandt.
2. Blaas langzaam uit met een zachte “fff”-klank, alsof je de vlam aanwakkert maar niet uitblaast.
3. Herhaal dit 5 keer.

Je brengt je systeem van overdrive terug naar waakvlamstand.



“Herstellen gaat niet in rechte lijnen. Het gaat in krullen,
horten, stoten – en dat is helemaal normaal.”



Afsluiting

Afsluiting.

Heling is geen sprint, maar een reis. Soms voelt het langzaam, soms lijkt het alsof je stilstaat. Maar elke ademhaling, elke kleine oefening is een stap.

Onthoud: je bent niet alleen, en je bent niet stuk.

Je bent een vrouw met een vlam die altijd blijft branden.

Wil je meer?

In mijn uitgebreide e-book "Trauma's helen – Laagje voor laagje naar rust en herstel" ga ik dieper in op:

- Hoe trauma zich opslaat in lichaam, emoties en gedachten.
- Hoe je negatieve overtuigingen kunt doorbreken.
- Oefeningen met EFT, lichaamswerk en unieke Vlam-methodes.
- Dagelijkse rituelen voor herstel en mildheid.

Tijdelijk verkrijgbaar voor €14 (van €42) via mijn webshop: [**Klik Hier**](#)

Tot Slot



Dankjewel

Lieve lezer,

Wat bijzonder dat jij de tijd hebt genomen om dit mini e-book te lezen.

Dat zegt alles over jouw moed, jouw zoektocht en jouw verlangen om lichter te leven.

Ik hoop dat de inzichten, oefeningen en woorden in dit boek je een stukje verder hebben geholpen. Misschien klein, misschien groot, maar altijd waardevol.

Jij bent Vrouw & Vlam.

Want diep vanbinnen draag jij een vuur dat nooit dooft. Het kan klein voelen, maar het is er altijd. Jij bent meer dan je trauma, meer dan je angsten, meer dan je pijn.

Wil je meer? Bestel dan het volledige ebook.

Volg me, deel dit boek met iemand die het kan gebruiken, of blijf in contact. Samen maken we het taboe kleiner en het vuur groter.

Met heel veel liefde geschreven,

Chantal