

"je WORDT Niet Beter
DOOR wat je DENKT, MAAR
DOOR wat je doet... "

WWW.DEPRIDOEBOEK.NL

© 2020 MARIEKE DE GOEIJ
ISBN : 978 90 828857 0 5
NUR : 770

MET LIEFDE UITGEGEVEN IN EIGEN BEHEER
(MARIEKE DE GOEIJ ILLUSTRATIES)

HANDGESCHREVEN TEKST
& ILLUSTRATIES : MARIEKE DE GOEIJ

FOTOGRAFIE ILLUSTRATIES : MARGARETA SVENSSON

DESIGN IN BOEKVORM : MARIANNE DE GROOT-PONS
(PONSONTWERP.NL)

DRUKWERK : WILBERT DE JONG
(DRUKWERK UNLIMITED)

het GROTE DEPRI doe-boek

lieve lezer,

WAT FIJN DAT JE HIER BENT,
EN DAT DIT BOEK JOU GEVONDEN HEEFT.
HET IS ER NAMELIJK SPECIAAL VOOR JOU.

... AL MAAKTE IK HET IN EERSTE INSTANTIE
VOOR MEZELF. WANT ALS IEMAND DIE ALS VROLIJKE
FLUITER DOOR HET LEVEN GING, HAD IK ECHT
GEEN IDEE WAT ME OVERKWAM TOEN IK PLOTSELING
VERDWEEN IN EEN WOLK VAN GEDACHTEN, ANGST
EN PANIEK. BINNEN EEN PAAR WEKEN WAS IK ER
100% VAN OVERTUIGD DAT 'DIT-NOOIT-MEER-GOED-
ZOU-KOMEN'. EINDE AVONTUUR. EINDE MARIEKE..

MAAR HET BLEEK EEN NIEUW REG'N. LANGZAAM
MAAR ZEKER KRABELDE IK OP. DOOR NIET TE
WISTEREN NAAR DIE 1000 GEDACHTEN EN ELKE
DAG WEER GOEDE DINGEN VOOR MEZELF TE DOEN.

TOEN IK HELEMAAL OPGERLOEID WAS, BEGON IK AAN
DIT BOEK. EEN LIEFDEVOL HANDGETEREND DOE-BOEK,
MET ALLE TIPS, OEFENINGEN EN VERHALEN DIE ME ECHT
HADDEN GEHOLPEN. MOCHT HET ME OOI WEER OVER-
KOMEN DAN ZOU IK MEZELF MET VEEL LIEFDE BIJ DE
HAND KUNNEN NEMEN. EN ER STAP VOOR STAP WEER
UIT KUNNEN LOODSEN.

ZODAT IK ME NOOI MEER ZO VERLOREN ZOU HOEVEN
VOELEN ♥

EN NU IS HET HIER VOOR JOU.
IK WEET NIET WAAR JE PRECIES DOORHEEN GAAT,
EN WELKE VERHALEN, INZICHTEN OF TRUCS JOU
HET MEESTE GAAN HELPEN. DAT GA JE ZELF
ONTDEKKEN OP JE EIGEN REIS.

IK WEET WEL DAT IK ER MET DIT BOEK VOOR JE
BEN OM JE HOOP TE GEVEN, BEGRIP TE TONEN,
EN CONTINUE AAN TE MOEDIGEN. NET ZOALS
ANDEREN DAT VOOR MIJ HEBBEN GEDAAN.

DUS GEBRUIK DIT DOE-BOEK HOE JIJ HET WILT.
BLADER, SCHEUR, TEKEN, SCHRIJF.
OF LEES ALLEEN DOOR. OF NIET. DIT IS JOUW WEG.

JE GAAT JEZELF HELPEN.
MET DIT BOEK ALS JE GROOTSTE SUPPORTER.
WANT IK GELOOF IN JOU; OOK ALS JE DAT ZELF
EVEN NIET KAN.

liefs, Marieke





INHOUD

INLEIDING

FASE 1 : WE ACCEPTEREN DIE SHIT 23

FASE 2 : ONS NOODPLAN 47

FASE 3 : DE ZON KOMT ALTIJD WEER DOOR III

FASE 4 : DAAR KUNNEN WE OP·BOUWEN 157

FASE 5 : LAAT JE GROEIEN EN BLOEIEN 201

hoi lieverd
 hoe gaat het nu met
 je? voel je je bang
 of boos of bedroefd?
 het mag allemaal
 daar zijn we voor



HOE VOEL JE JE VANDAAG?

← NOTITIES HIER →

GA JE MEE op reis

DAN REIZEN WE VANUIT HOE JE JE NU VOELT,
TERUG NAAR EEN PLEK EN TIJD DIE KALM EN
RUSTIG IS. WAAR WE KUNNEN



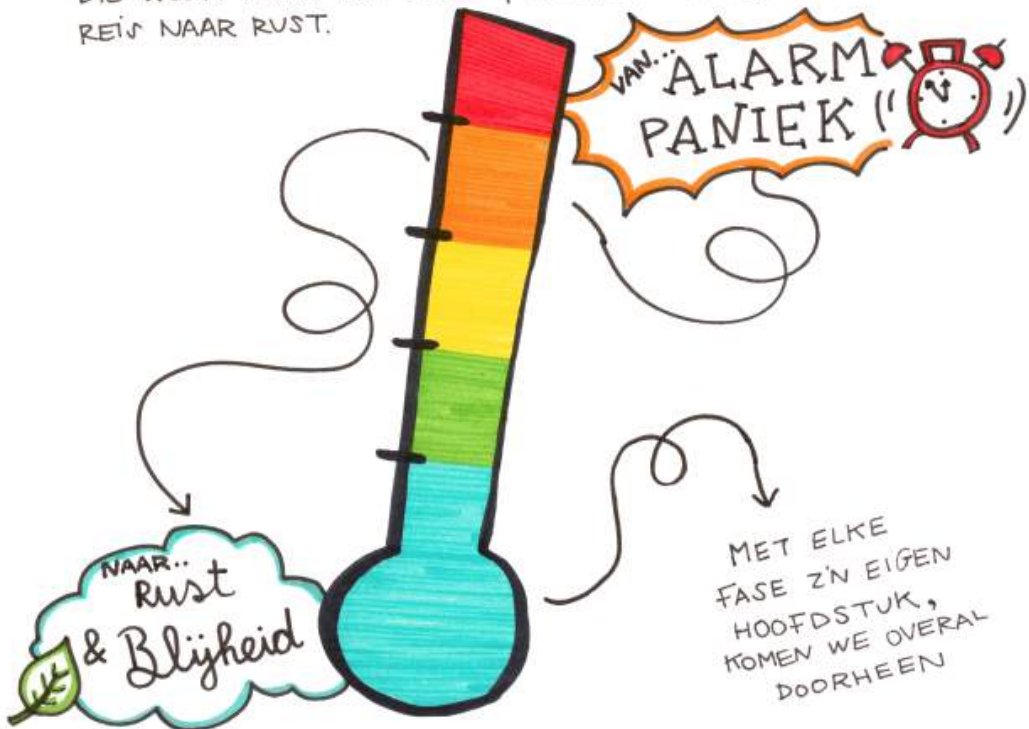
OOK AL VOELT DIT NU MISSCHIEN HÉÉL VER WEG,
OF DENK^{JE} DAT HET NOOIT MEER GOED KOMT;

IK WEET DE WEG NOG



STAP voor STAP

GAAN WE ONS BETER VOELEN. ELKE FASE MET Z'N EIGEN HOBBY'S, GEDACHTEN EN UITDAGINGEN. ALS EEN THERMOSTAAT DIE WEER NAAR KAMERTEMPERATUUR ZAKT, MAKEN WE DE REIS NAAR RUST.



EN?
WAAR ZIT JIJ?

Waarom kosten die fases tijd?



en zo zullen je gedachten gaan veranderen.. echt waar lieverd!





REISTIPS

NIET VERGETEN

#1.

HAASTIGE
SPOED
IS ZELDEN
GOED

Tijd HEELT
ALLE WONDEN



we hebben
de **TJD**

#2

dit **BOEK** WERKT
alleen als jij het **DOET**



T'IS N
DOE
BOEK

NIEMAND
WORDT
BETER VAN
LEZEN
ALLEEN
(JAMMER HE)

#3

we gaan



voor



...

DVS STIEKEM
ACHTERIN BEGINNEN
HELPT NIET 😊



DUS LIEFSTE
.....9
GA JE MEE
OP REIS?

(KIES JE KOFFER)



(GEEN PROBLEEM
WE HEBBEN DE TIJD
IK BEN ALTIJD HIER!)



DAN GAAN WE!
OP NAAR **FASE 1**

Fase 1



WE ACCEPTEREN DE SHIT