

HAPPINESSINYOU

VAN DRAGEN EN DOORGAAN

NAAR HELING VAN BINNENUIT

Het persoonlijke en professionele verhaal achter HAPPINESSINYOU



Jacqueline van Veggel

Een levend projectoverzicht | augustus 2026

Voorwoord

Dit e-book is geen eindpunt. Het is een momentopname van een leven, een praktijk en een visie die nog altijd in beweging zijn. Het brengt samen wat de afgelopen jaren zichtbaar werd: mijn persoonlijke reis, mijn lichaam en vrouwenhart, mijn kennismaking met NEWNEI®, mijn werk met cliënten en het ontstaan van HAPPINESSINYOU.

De rode draad is eenvoudig en tegelijk diep: ik zocht lang naar antwoorden buiten mezelf. Ik droeg, zorgde, presteerde en ging door. Tot mijn lichaam niet langer alleen een voertuig was, maar een boodschapper werd. Niet om mij te straffen, maar om mij terug te brengen naar wat gehoord, gezien en gevoeld wilde worden.

DE KERN

Heling betekent voor mij niet dat je kapot bent en gerepareerd moet worden. Het betekent dat er opnieuw verbinding ontstaat tussen alle lagen van wie je bent: je fysieke lichaam, je geest, je ziel en oerziel, je energielichamen en de innerlijke kinderen die ervaringen, emoties en beschermingsmechanismen met zich meedragen.

Binnen NEWNEI® worden deze verschillende lagen betrokken om zichtbaar te maken wat gehoord, gevoeld, gezien of bevrijd wil worden. Zo ontstaat ruimte om oude belasting en patronen los te laten, je innerlijke Kracht te hervinden en terug te keren naar wie je in wezen bent.

Ik deel mijn ervaring niet als medische verklaring voor klachten en niet als belofte dat één methode alles oplost. Het fysieke lichaam verdient altijd passende medische aandacht. Daarnaast kan er ruimte zijn om nieuwsgierig te worden naar stress, emoties, overtuigingen, beschermingsmechanismen en oude patronen. Juist in die combinatie vond ik mijn eigen weg naar binnen.

Inhoud

01. Van later als ik groot ben naar nu	04
02. Toen mijn lichaam begon te spreken	05
03. Het vrouwenhart	06
04. De diepere laag: NEWNEI®	07
05. Wat jou beschermdde	08
06. Het lichaam als beschermend systeem	09
07. Gewicht en de relatie met je lichaam	10
08. Van overleven naar leven	11
09. Mijn werkwijze en sessies	12
10. Wat cliënten mij leerden	13
11. De geboorte van HAPPINESSINYOU	14
12. Aanbod en toekomstvisie	15
13. Mijn persoonlijke Kompas	16
14. Slotwoord: niet buiten, maar in jezelf	17

HOOFDSTUK 1

Van later als ik groot ben naar nu

De weg van zoeken, creëren en presteren naar werkelijk thuiskomen

Mijn eerste boek, Ontmoet je Quantum Zelf, hoorde bij een tijd waarin ik sterk gericht was op mogelijkheden, creatiekracht en de beste versie van jezelf. De zin “Later als ik groot ben” droeg een verlangen in zich: ooit zou ik volledig gaan staan voor wie ik was. Ik creëerde vanuit Positiviteit, Inspiratie en Liefde en wilde anderen helpen hun mogelijkheden te ontmoeten.

Dat deel van mij is niet verdwenen. Maar mijn visie werd dieper. Ik ontdekte dat je niet vrij creëert wanneer oude pijn, innerlijke kinddelen, loyaliteiten en beschermingsmechanismen onbewust aan het stuur staan. Daarom verschoof mijn kern van creëren naar helen vóór creëren. Niet nóg een betere identiteit bouwen, maar eerst ontmoeten wat zich jarenlang heeft aangepast om veilig te blijven.

Mijn loopbaan weerspiegelt die ontwikkeling. Na 29 jaar in het onderwijs en later mijn werk als ambulant begeleider, bleef één talent steeds terugkomen: mensen werkelijk zien. Sinds 2013 heb ik mijn eigen praktijk. Daarin kwamen levenservaring, begeleiding, intuïtie en later NEWNEI® samen.

MIJN NIEUWE TIJDLIJN

Niet worden wie ik volgens anderen zou moeten zijn, maar thuiskomen in wie ik in essentie al ben.

Even naar binnen

- Waar probeer jij nog een betere versie van jezelf te worden?
- Wat zou er veranderen wanneer je jezelf niet hoeft te verbeteren, maar mag ontmoeten?

HOOFDSTUK 2

Toen mijn lichaam begon te spreken

Van doorzetten naar luisteren

Lange tijd kon ik veel dragen. Ik was sterk, verantwoordelijk en alert. Aan de buitenkant zag men een vrouw die doorging. Onder die kracht leefde ook een onzeker meisje dat zich klein kon maken, zich aanpaste en zich verantwoordelijk voelde voor wat anderen nodig hadden.

Mijn zenuwstelsel stond jarenlang op scherp. Hyperwaakzaamheid was geen bewuste keuze, maar een ingesleten manier van functioneren. Regelen, bewaken, zorgen en vooruitdenken boden houvast. Tegelijk kostte het energie en liet het weinig ruimte voor ontvangen, ontspannen en simpelweg aanwezig zijn.

Mijn lichaam werd steeds duidelijker. Hoge bloeddruk, benauwdheid, pijn en later hartklachten maakten zichtbaar dat doorgaan niet hetzelfde is als vrij leven. De diagnose microvasculaire coronaire dysfunctie gaf een medische naam aan een deel van mijn ervaring. Een hartinfarct tijdens een stentprocedure maakte de kwetsbaarheid tastbaar.

Medische zorg, onderzoeken en medicatie waren noodzakelijk. Tegelijk wilde ik ook luisteren naar mijn beleving: wat droeg ik, waar hield ik spanning vast, welke rollen waren zo vertrouwd geworden dat ik ze voor mijn identiteit aanzag? Dat onderzoek verving de cardioloog niet. Het gaf mij een aanvullende ingang om mijn leven anders te bewonen.

In 2025 en 2026 veranderde er veel. Mijn bloeddruk daalde, mijn conditie groeide en ik verloor ruim twintig kilo. Belangrijker nog: ik liep, bewoog en nam ruimte anders in. Op de camping merkte ik het in iets kleins: in mijn pyjama naar het toiletgebouw lopen voelde ineens als een teken van heling. Wat voor een ander gewoon lijkt, kon voor mij een AHA-moment zijn. Mijn systeem hoefde mij niet meer voortdurend onzichtbaar te maken.

Even naar binnen

- Welke kleine verandering laat zien dat er in jou al iets verschoven is?
- Wanneer is jouw lichaam een tegenstander geworden en wat gebeurt er als je het als bondgenoot benadert?

HOOFDSTUK 3

Het vrouwenhart

Het fysieke hart verdient zorg. Het emotionele hart verdient een stem.

Het vrouwenhart is voor mij persoonlijk doorleefd en professioneel belangrijk. Klachten bij vrouwen kunnen anders worden beleefd of gepresenteerd dan het klassieke beeld dat veel mensen kennen. Daarom blijf ik benadrukken: pijn op de borst, benauwdheid, flauwvallen of andere verontrustende symptomen vragen om medische beoordeling.

Daarnaast ontdekte ik een tweede taal van het hart: de taal van dragen, aanpassen, ingehouden kracht, voortdurende paraatheid en onzichtbaarheid. Ik beweer niet dat emoties een fysieke hartaandoening veroorzaken. Ik geloof wel dat een mens meer is dan een diagnose en dat het waardevol kan zijn om ook de geleefde ervaring te onderzoeken.

De zeven kamers van bewustzijn

Oorsprong: Waar begon jouw manier van dragen en aanpassen?

Aanpassing: Welke vorm nam je aan om verbinding of veiligheid te behouden?

Ingehouden kracht: Wat mocht niet volledig zichtbaar, luid of levend worden?

Ontregeling: Hoe laat je lichaam merken dat de belasting te groot wordt?

Parate staat: Waar blijft je systeem waken, ook als het gevaar voorbij is?

Onzichtbaarheid: Waar cijfer je jezelf weg of maak je je behoeften kleiner?

Soevereine terugkeer: Hoe keer je terug naar keuze, grens, vertrouwen en eigen ritme?

HET RITME VAN EEN VRIJ HART

Vrijheid is niet altijd groots. Soms is het rusten zonder schuld, een grens voelen voordat je instort, hulp ontvangen, of merken dat je niet verantwoordelijk bent voor alles en iedereen om je heen.

HOOFDSTUK 4

De diepere laag: NEWNEI®

Een toegankelijke kennismaking

NEWNEI® kwam op mijn pad toen ik niet alleen meer wilde begrijpen wat er gebeurde, maar ook de onbewuste laag wilde ontmoeten. Voor mij werd het een manier om gericht te onderzoeken welke emotionele belasting, overtuiging, beschermingsreactie of oude ervaring onder een actuele hulpvraag kan meespelen.

Tijdens een sessie wordt niet uitgegaan van één standaardverklaring. We testen en verkennen wat voor deze persoon, op dit moment, relevant lijkt. Thema's kunnen liggen bij innerlijke kinddelen, identiteiten die ooit bescherming boden, nocebo of angstverwachting, secundaire winst, familieloyaliteit, aangeleerde hulpeloosheid of een opgeslagen emotionele lading.

Vervolgens wordt gewerkt met een persoonlijk afgestemde sessie en integratieoefeningen. De bedoeling is niet om iemand te fixen. Het is ondersteuning bij het herstellen van verbinding met lichaam, innerlijk weten en zelfhelend vermogen. Verandering kan direct merkbaar zijn, maar kan ook in lagen verlopen.

Wat NEWNEI® voor mij veranderde

- Ik ging onder de zichtbare klacht zoeken zonder het lichaam af te wijzen.
- Ik herkende beschermende identiteiten als strategieën, niet als mijn ware zelf.
- Ik leerde weerstand en tijdelijke emotionele beweging niet automatisch als mislukking te zien.
- Ik ging heling verbinden met soevereiniteit: mijn eigen plek, grens, keuze en verantwoordelijkheid.

BELANGRIJKE GRENS

NEWNEI® is geen vervanging voor medische of psychologische diagnostiek en behandeling. Er worden geen genezingsbeloften gedaan. Bij klachten, crisis of twijfel hoort passende professionele zorg altijd voorop te staan.

HOOFDSTUK 5

Wat jou beschermde

Van zelfkritiek naar begrip en veiligheid

Veel mensen komen binnen met de gedachte dat er iets mis met hen is. Ze begrijpen hun angst, eetgedrag, pijn, pleasen of terugkerende patronen niet. Wanneer verandering niet lukt, wordt het oordeel vaak harder: waarom kan ik dit niet gewoon?

Mijn uitgangspunt is anders: een patroon dat nu belemmert, kan ooit een intelligente poging tot bescherming zijn geweest. Een pleaser probeerde misschien verbinding te behouden. Een sterke identiteit zorgde dat je bleef functioneren. Eten kon troost, verdoving of begrenzing bieden. Hyperalertheid hielp je anticiperen op onveiligheid.

Dat maakt niet ieder patroon gezond of wenselijk. Het verandert wel de manier waarop je ermee werkt. Schaamte vernauwt; nieuwsgierigheid opent. Wanneer het systeem zich gezien voelt, kan er ruimte ontstaan voor een andere keuze.

Even naar binnen

- Welke eigenschap veroordeel jij, terwijl zij je ooit misschien heeft geholpen?
- Wat heeft jouw beschermende deel nodig om niet langer alles alleen te hoeven dragen?

HOOFDSTUK 6

Het lichaam als beschermend systeem

Innerlijke kinderen, identiteiten, nocebo en secundaire winst

Innerlijke kinderen

Innerlijke kinddelen staan voor jongere lagen in ons die ervaringen, conclusies en behoeften kunnen blijven meedragen. Een volwassen situatie kan zo een oude angst voor afwijzing, eenzaamheid of onveiligheid activeren. Het doel is niet eindeloos teruggaan naar het verleden, maar het deel erkennen dat nog in het verleden reageert.

Beschermende identiteiten

De Sterke, de Pleaser, de Presteerder, de Overgevoelige of degene die zich onzichtbaar maakt: zulke identiteiten kunnen ooit een functie hebben gehad. Heling vraagt niet om oorlog met die delen. Ze mogen ontdekken dat het volwassen zelf nu meer keuzeruimte heeft.

Nocebo en angstverwachting

Een verwachting kan het lichaam beïnvloeden. Wanneer je voortdurend rekent op pijn, instorting of gevaar, kan het systeem waakzaam blijven. Dat betekent niet dat klachten verzonnen zijn. Het betekent dat verwachting één van de lagen kan zijn die zorgvuldig onderzocht mag worden.

Secundaire winst

Soms houdt een klacht of patroon onbedoeld iets in stand: nabijheid, rust, loyaliteit, bescherming tegen teleurstelling of het vermijden van een volgende stap. Het woord winst betekent niet dat iemand bewust kiest voor klachten. Het benoemt een onbewust voordeel dat verandering ingewikkeld kan maken.

Voorouderlijke en relationele loyaliteit

We kunnen patronen dragen die passen bij het familiesysteem waarin we opgroeiden. Afstand nemen van een oude rol kan voelen als ontrouw. Daarom is soevereiniteit voor mij geen hard individualisme, maar verbonden blijven zonder jezelf te verliezen.

HOOFDSTUK 7

Gewicht en de relatie met je lichaam

Niet de strijd met kilo's, maar de relatie eronder

Gewicht is zelden alleen een rekensom in iemands beleving. Slaap, stress, hormonen, beweging, voeding, medicatie, leeftijd en aanleg kunnen allemaal een rol spelen. Daarnaast kan eten verbonden zijn met troost, bescherming, beloning, verdoving, loyaliteit of eigenwaarde.

Mijn eigen gewichtsverandering werd pas echt betekenisvol toen de relatie met mijn lichaam veranderde. Niet: hoe dwing ik mijn lichaam kleiner te worden? Maar: wat probeert mijn lichaam mij te vertellen en hoe kan ik ermee samenwerken?

Daarom heet mijn 28-daagse programma In 28 dagen naar HappinessInYou – In relatie met je lichaam. De focus ligt niet op snel afvallen. Deelnemers onderzoeken vier weken lang de beweging van zelfkritiek naar veiligheid, van bescherming naar begrip, van overleven naar leven en uiteindelijk naar thuiskomen in zichzelf.

De vier bewegingen

1. Je bent niet kapot - van schuld en strijd naar begrip.
2. Waarom jouw systeem jou probeert te beschermen - zicht op oude lagen en patronen.
3. Van overleven naar leven - ruimte voor genieten, ontvangen, grenzen en zichtbaarheid.
4. Thuiskomen in HAPPINESSINYOU - samenwerken met je lichaam en leven vanuit vertrouwen.

Even naar binnen

- Wanneer gebruik jij eten, controle of zelfkritiek om iets anders niet te hoeven voelen?
- Hoe zou zorg voor je lichaam eruitzien wanneer gewicht vandaag geen oordeel was?



HOOFDSTUK 8

Van overleven naar leven

Ruimte innemen, ontvangen en genieten

Overleven ziet er niet altijd uit als crisis. Het kan eruitzien als een goed georganiseerd leven waarin jij iedereen opvangt, alles vooruitdenkt en weinig nodig lijkt te hebben. De prijs wordt zichtbaar wanneer rust schuld oproept, grenzen pas komen na uitputting en ontvangen onveiliger voelt dan geven.

Tijdens mijn vakantie in 2026 werd één vraag steeds opnieuw voelbaar: ben ik verantwoordelijk voor alles om mij heen? Terug thuis merkte ik hoe snel ik weer midden in regelen, zorgen en oplossen zat. Het inzicht was geen eindstation; het was een uitnodiging om in gewone dagen anders te kiezen.

Heling kreeg daardoor heel concrete vormen: makkelijker lopen, zonder uitleg ruimte innemen, een grens voelen, niet iedere spanning van een ander overnemen, mijn bedrijf zichtbaar maken, een passend tarief vragen en vertrouwen dat ik niet alles hoeft te bewaken.

SOEVEIREINITEIT

Ik ben verantwoordelijk voor mijn keuzes, mijn grenzen en mijn aanwezigheid.

Ik ben niet verantwoordelijk voor iedere emotie, behoefte of uitkomst om mij heen.

HOOFDSTUK 9

Mijn werkwijze en sessies

Persoonlijk, zorgvuldig en afgestemd

Iedere cliënt komt met een uniek verhaal. Daarom werk ik niet met een vast script dat voor iedereen hetzelfde is. Voorbereiding, testen, de sessie zelf, integratie en evaluatie vormen samen één zorgvuldig proces.

Een traject in hoofdlijnen

- 1. Kennismaken** - We verhelderen de hulpvraag, verwachtingen, relevante medische of psychologische zorg en wat iemand op dit moment aankan.
- 2. Onderzoeken** - We kijken naar het zichtbare patroon en testen welke diepere laag op dat moment relevant is.
- 3. Sessie** - De gekozen thema's worden verwerkt in een persoonlijk afgestemde NEWNEI®-sessie.
- 4. Integreren** - De cliënt krijgt passende oefeningen of huiswerk. Rust, weerstand of emotionele beweging worden zorgvuldig gemonitord.
- 5. Evalueren** - We bekijken wat er veranderde, wat nog aandacht vraagt en of een nieuwe laag zich aandient.

Een belangrijk onderdeel van mijn werkwijze is normaliseren zonder te bagatelliseren. Na diep werk kunnen emoties, weerstand of oude sensaties tijdelijk sterker worden. Dat hoeft niet te betekenen dat een sessie niet werkt. Tegelijk hoort ontregeling serieus genomen te worden. Soms is pauze, extra ondersteuning of verwijzing nodig.

Mijn professionele grenzen

- Ik stel geen medische of psychologische diagnose.
- Ik adviseer bij lichamelijke of acute klachten altijd passende medische beoordeling.
- Ik doe geen absolute uitspraken over oorzaak of genezing.
- Persoonlijke gegevens en sessie-informatie behandel ik vertrouwelijk.
- Wanneer een hulpvraag buiten mijn deskundigheid valt, verwijs ik door.

HOOFDSTUK 10

Wat cliënten mij leerden

Verandering is persoonlijk en verloopt in lagen

De onderstaande ervaringen zijn geanonimiseerd en samengevat. Ze zijn geen garantie voor eenzelfde resultaat bij iemand anders. Ze laten vooral zien hoe verschillend de ingang kan zijn.

Van angst naar vertrouwen

Een vrouw die door fiets- en wandelangst steeds minder vrij bewoog, ging na meerdere sessies en trouw oefenen opnieuw vertrouwen ervaren. Niet alleen de angst veranderde; ook haar relatie met haar lichaam werd veiliger.

Weer ruimte na paniek

Een cliënt meldde na enkele sessies een grote vermindering van angst en kon een verjaardag weer beleven zonder voortdurend door klachten te worden beheerst. De sessies raakten onder meer pestervaringen, vernedering, verwachting en bescherming.

De sterke en de kwetsbare laag

Bij een cliënt met langdurige lichamelijke uitdagingen werden de identiteiten “de Sterke” en “de Zwakke” zichtbaar. De beweging lag niet in één deel wegduwen, maar in het herstellen van samenwerking en waardigheid.

Roken en de pleaser

Roken bleek verweven met rouw, een onveilige relatie, monddood zijn en pleasen. De hulpvraag verschoof daarmee van alleen stoppen naar begrijpen welke behoefte de sigaret had overgenomen.

Wanneer een nieuwe laag zich aandient

Een cliënt raakte na een sessie tijdelijk sterk ontregeld en durfde haar huiswerk niet voort te zetten. De passende reactie was niet harder doorgaan, maar veiligheid, dosering en een vervolgssessie bespreken.

WAT IK STEEDS OPNIEUW ZIE

Mensen veranderen niet doordat ik hun leven overneem, maar doordat zij opnieuw toegang krijgen tot hun eigen waarneming, keuze, grens en innerlijke kracht.

HOOFDSTUK 11

De geboorte van HAPPINESSINYOU

Van Happiness2you naar geluk dat van binnen wordt gedragen

De overgang van Happiness2you naar HAPPINESSINYOU markeert meer dan een naamswijziging. De oude naam legde onbedoeld nog een beweging naar buiten in zich: iets brengen naar de ander. De nieuwe naam verwoordt mijn diepste inzicht: werkelijk geluk, waardigheid en vrijheid worden niet van buitenaf aan je toegevoegd.

HAPPINESSINYOU staat voor de plek waar persoonlijke ervaring en professioneel werk elkaar ontmoeten. Mijn hartverhaal, mijn relatie met mijn lichaam, NEWNEI®, soevereiniteit, het vrouwenhart en mijn jarenlange ervaring met begeleiding vormen samen één geheel.

Waar HAPPINESSINYOU voor staat

- Heling vóór creëren.
- Het lichaam niet bestrijden, maar leren verstaan.
- De mens achter de klacht blijven zien.
- Geen snelle belofte, maar zorgvuldig werken in lagen.
- Van aanpassen en overleven naar vrijheid, vertrouwen en verbinding.
- Niet buiten jezelf, maar in jezelf.

De merkstijl weerspiegelt die boodschap: zachte beige tinten voor bedding, lichtblauw voor ruimte en rust, warm oranje voor levenskracht en rood als accent van hart en aanwezigheid.

HOOFDSTUK 12

Aanbod en toekomstvisie

Een praktijk die meegroeit met mijn missie

Eén-op-één begeleiding

Een losse kennismakingssessie biedt ruimte om een concrete hulpvraag te onderzoeken. Voor verdieping zijn trajecten mogelijk, waaronder zes sessies in drie maanden en een langer traject van twaalf sessies in twaalf maanden. De exacte invulling blijft persoonlijk en wordt afgestemd op draagkracht en doel.

28 dagen naar HAPPINESSINYOU

Dit programma combineert vier live sessies met een werkboek, reflectie en integratie. Het richt zich op de relatie met het lichaam en niet op een dieetbelofte. Deelnemers krijgen een overzichtelijke, ervaringsgerichte route van begrijpen naar ervaren en toepassen.

Dit is het OPENINGSAANBOD... van Happiness2you naar HappinessINyou.

Het Vrije Vrouwenhart

Mijn toekomstvisie bevat een twaalfweeks programma rond het vrouwenhart. De Wicklow Mountains vormen een metafoor: verandering ontstaat stap voor stap, met aandacht voor bestaansrecht, zichtbaarheid, ontvangen, grenzen, zenuwstelsel en vrijheid. Mogelijke onderdelen zijn video's, reflecties, community, NEWNEI®-sessies en een soevereiniteitsverklaring.

Lezingen, e-books en retraites

Ik wil mijn persoonlijke ervaring met het vrouwenhart delen in lezingen en toegankelijke publicaties. Niet als medische autoriteit, maar als ervaringsdeskundige en begeleider die een brug slaat tussen lichamelijke zorg en de menselijke binnenwereld. Op langere termijn zie ik ruimte voor verdiepende retraites, onder andere in Ierland of Curaçao.

Mijn professionele thema's

- Lichaam, gezondheid en vrouwenhart; stress, overbelasting, grenzen en de onbewuste lagen rond klachten.
- Gewicht en relatie met het lichaam; emotioneel eten, bescherming, eigenwaarde en IdealWeight.
- Angst, paniek, chronische klachten en pijn; triggers en opgeslagen emotionele belasting.
- Zelfbeeld, bestaansrecht, pleasen, innerlijke kinderen, zelfsabotage en beschermende identiteiten.
- Overprikkeling, zenuwstelsel, persoonlijke groei, verandering en soevereiniteit.

HOOFDSTUK 13

Mijn persoonlijke kompas

Wat ik wil bewaken terwijl alles groeit

Groei brengt niet alleen kansen, maar ook oude thema's naar boven: zichtbaarheid, erkenning, competitie, financiële ruimte, loyaliteit en de neiging verantwoordelijkheid over te nemen. Daarom heb ik een kompas nodig dat niet alleen mijn cliënten, maar ook mijzelf beschermt.

Waarheid: Ik benoem wat ik weet, wat ik ervaar en wat ik niet kan claimen.

Soevereiniteit: Ik blijf bij mijn rol en laat de verantwoordelijkheid van een ander waar die hoort.

Waardigheid: Ik maak mezelf niet kleiner om verbinding te behouden.

Zorgvuldigheid: Ik doseer, evalueer, documenteer en verwijst wanneer dat nodig is.

Menselijkheid: Ik hoef geen perfecte begeleider te zijn; aanwezigheid en eerlijkheid zijn belangrijker.

Ontvangen: Mijn werk mag waarde hebben, zichtbaar zijn en financieel gedragen worden.

MIJN DAGELIJKSE HERINNERING

Ik hoef niet alles te dragen om waardevol te zijn. Ik mag aanwezig zijn, ontvangen, kiezen en mijn eigen ritme volgen.

HOOFDSTUK 14

Slotwoord: niet buiten, maar in jezelf

Een verhaal dat nog verder geschreven wordt

Wanneer ik terugkijk, zie ik geen rechte lijn. Ik zie een vrouw die jarenlang veel kon dragen, een lichaam dat steeds duidelijker werd, een hart dat medische zorg nodig had en een binnenwereld die gehoord wilde worden. Ik zie ook een ondernemer die opnieuw durft te kiezen: voor een naam, een visie en werk dat werkelijk past.

HAPPINESSINYOU is daarom geen eindbestemming waar alles opgelost is. Het is een richting. Iedere keer dat ik mijn grens voel, verantwoordelijkheid terugleg, mijn lichaam met respect benader, ruimte inneem of zichtbaar word zonder mezelf te verlaten, leef ik die richting.

Misschien herken jij jezelf in een deel van dit verhaal. Misschien spreekt jouw lichaam al langer. Misschien ben je moe van sterk zijn, zorgen of jezelf verbeteren. Dan wil ik je vooral dit meegeven: je bent niet kapot. Achter wat je belemmert kan een deel staan dat je lang heeft proberen te beschermen. Het verdient geen strijd, maar aandacht, veiligheid en een nieuwe ervaring.

HAPPINESSINYOU

De weg naar vrijheid begint niet met nog harder zoeken buiten jezelf. Zij begint met de moed om naar binnen te luisteren.

Verantwoording en zorgvuldigheid

Dit e-book is een persoonlijk en professioneel projectoverzicht. Het bevat ervaringskennis, reflectie en een toegankelijke beschrijving van de werkwijze van Jacqueline van Veggel. Het is niet bedoeld voor zelfdiagnose en vervangt geen medische, psychologische of psychiatrische zorg.

Bij acute klachten, pijn op de borst, ernstige benauwdheid, suïcidaliteit, crisis of andere verontrustende symptomen: neem direct contact op met passende medische of acute hulpverlening. Stop of pauzeer oefeningen wanneer deze tot sterke ontregeling leiden en bespreek dit met een gekwalificeerde professional.

Cliëntervaringen zijn geanonimiseerd, ingekort en contextueel beschreven. Resultaten verschillen per persoon. Er worden geen garanties of genezingsbeloften gedaan. NEWNEI® wordt hier beschreven vanuit de persoonlijke opleiding en praktijkervaring van Jacqueline en niet als vervanging van reguliere diagnostiek of behandeling.

Jacqueline van Veggel

HAPPINESSINYOU | Niet buiten, maar in jezelf

Versie: augustus 2026