

# 3 fasen om los te komen uit traumabinding

## Fase 1

1) ACCEPTATIE VAN DE EXTERNE  
REALITEIT/WERKELIJKHEID

### **Gebed om kalmte**

*God schenk me de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil te weten.*

## Fase 2

2) JE GAAT DE CONFRONTATIE MET JE GROOTSTE ANGST  
AAN

### **Quote**

*Omarm je demonen voordat ze je in je billen bijten  
Word comfortabel met het oncomfortabele.*

# 3 fasen om los te komen uit traumabinding

## 3) INTERNE ACCEPTATIE

*“Wat we accepteren zal ons bevrijden, wat we weigeren te accepteren houdt ons gevangen.”*