

# VOELEN ZONDER WOORDEN

Voor als je lijf spreekt, maar je hoofd  
het nog niet begrijpt.



# HOOFDSTUKKEN



|   |                                                   |    |
|---|---------------------------------------------------|----|
|   | <b>Voorwoord</b>                                  | 03 |
| 1 | Voelen zonder woorden: de eerste signalen         | 04 |
| 2 | Je lichaam praat al lang tegen je                 | 05 |
| 3 | De automatische piloot doorbreken                 | 06 |
| 4 | Het vingertoppen-anker                            | 07 |
| 5 | Verslaving als fluistering                        | 09 |
| 6 | Jezelf verliezen op het scherm                    | 11 |
| 7 | Emoties ontleed                                   | 12 |
| 8 | Wat je niet voelt, zend je toch uit.              | 14 |
| 9 | Als je lichaam meer voelt dan je lichaam begrijpt | 16 |
|   | <b>Nawoord</b> – Als de Ziel klopt aan je deur    | 19 |

# VOORWOORD

03

## Hi, ik ben Lai Fong

een Hollandse geboren in een Chinees jasje, in 1970 te Utrecht. Mijn leven stond lange tijd in het teken van aanpassen. Pleasen. Onzichtbaar zijn. Gevoel uitschakelen. Mijn lichaam verlaten. Leven op automatische piloot.

Pas op mijn 48e werd ik wakker geschud — door mijn ziel, die al die tijd had liggen wachten. Mijn gewonde ego draaide overuren, terwijl mijn ziel diep verlangde naar rust, naar waarheid, naar missie.

Mijn gevoelens waren er altijd, maar ik durfde ze niet te verwoorden. Ik leefde in diepe angsten, had Sjögren (een auto-immuunziekte), en verloor mijn identiteit in een huwelijk van 21 jaar.



Nu, zeven jaar later, ben ik nog steeds stap voor stap aan het herontdekken wat mij blij maakt. Wat licht geeft. Wat echt voelt. Gevoelens benoemen kan ik inmiddels als de beste. Mijn slechthorendheid is geen schaamte meer, maar een kracht.

Dit boekje is voor jou — als jij net als ik ooit hebt gedacht: 'Ik voel iets... maar wat dan?' Misschien heb je nog nooit gehoord van alexithymie — het niet goed kunnen herkennen of verwoorden van je emoties. Ik kende het ook niet, maar ik \*leefde\* het.

Je bent niet alleen. En je hoeft het niet meteen te snappen. Maar als je dit leest, dan ben je al begonnen.

Met liefde,  
Lai



# 01 VOELEN ZONDER WOORDEN: DE EERSTE SIGNALEN

04

Voor als je lijf spreekt, maar je hoofd het nog niet begrijpt.



In dit boekje gaan we daar niet te diep op in, maar je zult merken dat dit thema als een stille draad door je leven kan lopen. Het verklaart waarom je soms 'niets' voelt, of juist te veel. Waarom je emoties ervaart als vaag, chaotisch of afwezig.

We gaan stap voor stap terug naar jouw binnenwereld. Niet door ingewikkelde theorie, maar door simpele herkenning. Want voelen begint niet in je hoofd — het begint in je lichaam.

Je las de titel en iets in jou zei: "Ja, dit gaat over mij." Ook al wist je nog niet precies waarom. Je voelt wél iets, maar je weet niet wat. Of je voelt juist helemaal niets, terwijl er van alles aan de hand is. Je weet dat je leeft, maar niet echt ervaart. Alsof je op de automatische piloot door het leven beweegt.

Wat jij misschien ervaart, heeft een naam: alexithymie. Een moeilijk woord dat simpelweg betekent dat je moeite hebt om je gevoelens te herkennen, te benoemen of ermee in contact te komen. Dat is geen fout of tekort — het is vaak een manier van overleven die je ergens in je leven hebt aangeleerd.

"Je verliest het contact met je eigen **binnenwereld** — met wat er vanbinnen leeft, wat je lichaam je vertelt, wat eigenlijk gevoeld wil worden."

## 02 JE LICHAAM PRAAT AL LANG TEGEN JE

05



Voordat je hoofd iets doorheeft, weet je lichaam het vaak allang. Misschien voel je druk op je borst. Je adem stokt. Je schouders staan altijd gespannen. Of je voelt je leeg, moe, geblokkeerd — zonder duidelijke reden.

Dat zijn allemaal signalen. Geen fouten, geen zwakte, maar boodschappen van binnenuit.

Je lichaam probeert te praten, maar als je nooit hebt geleerd om te luisteren, dan lijkt het vooral lastig.

Mensen die moeite hebben met voelen, ervaren vaak vage lichamelijke klachten. Ze zeggen dingen als: “Ik ben gewoon moe.” Of: “Er is niks aan de hand, ik voel me alleen een beetje... raar.” Maar eigenlijk is er wél iets aan de hand. Het gevoel heeft alleen nog geen woorden.

Dit hoofdstuk is een uitnodiging om je lichaam weer te gaan vertrouwen als boodschapper. Je hoeft niet meteen te weten wát het je precies vertelt. Het begint met opmerken dát het iets zegt.

“Je lichaam heeft altijd met je meegeleefd. Nu is het tijd om weer met jouw lichaam mee te voelen.”

# 03 DE AUTOMATISCHE PILOOT DOORBREKEN

06

Misschien herken je het: je doet van alles, maar voelt het niet echt. Je zegt 'ja' terwijl je lichaam 'nee' roept. Je functioneert prima, maar het lijkt alsof je van achter glas leeft. Afgesneden van jezelf. Alsof je aanwezig bent, maar niet echt meedoet.

Dat is de automatische piloot. Een manier van leven die je helpt om te overleven. Maar die je op de lange termijn uitput. Want als je niet in contact bent met je gevoel, mis je belangrijke signalen van binnenuit. Je weet niet meer wat goed voor je is — alleen wat hoort of verwacht wordt.



Doorbreken begint klein. Het betekent niet dat je álles moet voelen of meteen weet wat je wil. Het begint bij opmerken dat je er bent. Je voeten voelen op de grond. Je adem waarnemen. Een paar seconden stilstaan bij wat er in je lichaam beweegt, zonder oordeel.

Je hoeft niet ineens vol bewustzijn te leven. Eén helder moment per dag is al een verschuiving. Dat is hoe je terugkomt bij jezelf — stap voor stap.

Bewustwording is geen grote sprong. Het is een kleine keuze om vandaag even écht aanwezig te zijn.

# 04 HET VINGERTOPPEN- ANKER

07



Je lichaam is je anker. Het is altijd in het nu. En het weet precies wat je nodig hebt — ook als je hoofd er nog niet bij kan.

Deze oefening helpt je om je zenuwstelsel te kalmeren, jezelf te resetten, en weer terug te komen in je lichaam.

Het is simpel, doeltreffend en zacht. Je hoeft er niks bij te voelen. Het werkt toch.

Doe deze oefening elke dag, drie weken lang. Bewust of onbewust. Gewoon doen.

**Stap voor stap**

Waar je  
ook bent.

## Stap voor stap:

Zit of sta rustig. Waar je ook bent.

Breng de toppen van je vingers van beide handen tegen elkaar aan.

Zeg (hardop of in gedachten):  
"Vandaag is het [datum].  
Ik ben in het hier en nu.  
Ik ben veilig."

Adem rustig door. Meer hoeft niet.

In het begin voelt het misschien automatisch. Maar na drie weken weet je systeem: dit is mijn veilige plek. Je trilling verandert. Je elektromagnetisch veld reageert. En jij keert terug naar jezelf.

Herhaling opent een nieuwe ingang. Niet naar je hoofd, maar naar je gevoel.

liefde,  
bevrijding,  
blijdschap

## Een extra uitnodiging:

Je kunt deze oefening verdiepen door na je zin één positief woord uit te spreken.

Denk aan woorden als liefde, bevrijding of blijdschap — of laat spontaan een woord in je opkomen.

Zo geef je je lichaam en brein een richting: een kleine beweging naar iets wat op dat moment bij jou past.

## Extra tip:

Noteer op dag 1, 7, 14 en 21 in een paar woorden wat je ervaart of voelt. Je hoeft niets te analyseren — alleen opmerken.

Soms zie je pas achteraf hoeveel er al zachtjes verschoven is.



# 05 VERSLAVING ALS FLUISTERING

09

Soms doe je dingen waarvan je weet dat ze je niet echt helpen, maar je blijft ze toch doen.

Scrollen, eten, roken, controleren, snaaien, shoppen, druk bezig blijven. Dingen opzoeken die je eigenlijk leeg achterlaten.

Je denkt misschien dat je gewoon ‘verslavingsgevoelig’ bent. Of dat je weinig wilskracht hebt. Maar vaak is er iets anders aan de hand: je lichaam en je gevoel proberen iets duidelijk te maken — en jij hebt daar nog geen woorden voor.

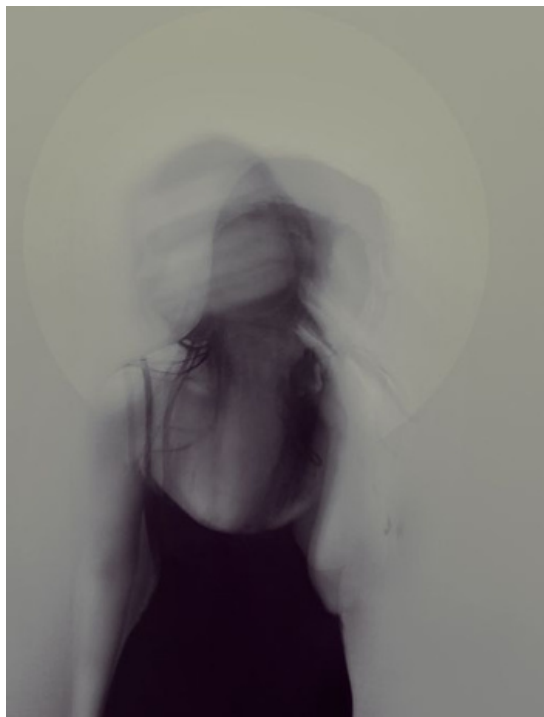
## Als voelen niet lukt, gaat het lichaam praten

Wanneer je emoties niet goed herkent of toelaat, zoekt je systeem een manier om daarmee om te gaan. Dat gebeurt vaak onbewust.

Je gaat compenseren — met gedrag dat tijdelijk afleidt, verdooft of ontspanning geeft.

Je lichaam zoekt dan manieren om te voelen wat binnenin vastzit — via eten, scrollen of andere gewoontes.

Maar als het hart niet mee mag doen, voelt het daarna vaak leeg.



Bij alexithymie is er meestal geen veilige emotionele taal opgebouwd rondom lichamelijkeheid. Er zijn geen woorden voor aanraking, grenzen, verlangen of nabijheid. Soms is dat omdat het nooit is voorgeleefd. Soms zit er schaamte, afwijzing of zelfs trauma onder.

Seksueel gedrag of fysieke spanning kan dan een manier worden om iets te voelen — niet omdat je per se seks wilt, maar omdat je **diep vanbinnen** hunkert naar aanraking en verbinding.

Dat maakt je niet zwak. Het maakt je mens. Je hebt een manier gevonden om te overleven. Maar er is ook een andere weg — een zachtere, liefdevollere manier om weer contact te maken met jezelf.

“Wat wil ik nu eigenlijk niet voelen?”



Misschien kun je, bij de volgende keer dat je ergens naar grijpt — je telefoon, een sigaret, iets zoets — zachtjes deze vraag stellen:

**“Wat wil ik nu eigenlijk niet voelen?”**

Je hoeft het antwoord niet meteen te weten. Alleen al het stellen van de vraag opent iets.

Een beetje ruimte. Een beetje bewustzijn.

**En dat is waar heling begint.**

Verslaving is **geen falen**. Het is een **fluistering** van je systeem dat iets in jou gezien wil worden.

# 06 JEZELF VERLIEZEN OP HET SCHERM

11

**We leven in een wereld van schermen. We scrollen, reageren, kijken, vergelijken. We zien gezichten, maar voelen elkaar niet meer. Oogcontact wordt vervangen door likes. Echte gesprekken worden ingekort tot emoji's of ongelezen berichten.**

In deze snelle beeldcultuur is er weinig ruimte voor échte emotionele uitwisseling — laat staan voor het opbouwen van een veilig emotioneel woordenboek.

En zonder emotionele taal... kun je niet goed voelen. Zonder voelen... kun je jezelf niet goed kennen.

En zonder zelfkennis... raak je steeds verder verwijderd van je binnenwereld.

Wat je op het scherm ziet, is vaak de 'mooie versie' van anderen. De succesverhalen. De perfectie. Wat je niet ziet: de twijfel, de pijn, de kwetsbaarheid. En dus ga je vergelijken.

Je voelt je vreemd, onbegrepen, niet goed genoeg. Je neemt onbewust het beeld van een ander aan als spiegel voor jouw eigen zelfbeeld. Maar die spiegel liegt.

Je verliest het contact met je eigen binnenwereld, en je weet niet meer welke woorden passen bij jouw echte gevoel.



Je gevoel leeft niet op een scherm. Het leeft in je buik. Je hart. Je borst. Jouw echte waarheid zit in je lijf opgeslagen, niet in een filter of een caption.

Wat als je vandaag weer even jezelf mag zien? Zonder oordeel. Zonder beeld.

**Maar met één simpele vraag:  
"Wat leeft er nu echt in mij?"**

Je hoeft het niet te weten. Je hoeft alleen maar te willen voelen.

# 07 EMOTIES ONTLEED – VAN PUUR GEVOEL NAAR VASTZITTEN

12

Emoties zijn richtingaanwijzers van je binnenwereld. Ze vertellen je waar iets schuurt, waar iets klopt, of waar iets gezien wil worden. Toch hebben veel mensen nooit geleerd wat emoties eigenlijk zijn of hoe je ermee kunt omgaan. Vooral bij alexithymie is die verbinding vaak verstoord.

Er zijn vijf basisemoties die universeel zijn: liefde, vreugde, angst, verdriet en boosheid. Liefde en vreugde mogen meestal wél stromen. Angst, verdriet en boosheid worden vaak onderdrukt of genegeerd, omdat we niet geleerd hebben hoe we ze ruimte kunnen geven.

Vaak ontbreekt de ervaring van zacht aanwezig zijn bij een emotie, zonder iets te hoeven oplossen. Stil troosten werkt vaak veel beter dan woorden.



## **Primaire emoties**

Een primaire emotie is een directe, zuivere reactie op iets wat gebeurt. Je schrikt, je huilt, je wordt boos. Deze emoties geven richting en duren meestal kort. Ze zijn bedoeld om je te informeren, niet om je te overspoelen.

### Secundaire emoties

Een secundaire emotie ontstaat als de eerste emotie niet gevoeld of geuit mag worden. Bijvoorbeeld: je voelt verdriet, maar uit boosheid. Of je voelt angst, maar doet afstandelijk. Deze emoties zijn vaak gekleurd door eerdere ervaringen, overtuigingen of patronen van overleving.

### Tertiaire emoties

Tertiaire emoties zijn reacties op emoties, of gedrag dat het gevoel verbergt. Zoals lachen terwijl je eigenlijk spanning voelt. Ze kunnen ook onverwerkte gevoelens van ouders of voorouders dragen – een emotionele erfenis die jij bij je draagt zonder dat het echt van jou is.



### Alexithymie: primair en secundair

Bij primaire alexithymie is er sprake van een neurologisch patroon: het brein heeft moeite om emoties te herkennen of te verwoorden. Deze vorm is vaak aangeboren. Bij secundaire alexithymie is de gevoelsverbinding geblokkeerd geraakt door trauma, stress of het niet mogen zijn wie je bent. Deze vorm komt veel voor en is vaak goed te begeleiden – met ruimte, veiligheid en nieuwe taal.

### Je Emotionele Huis als hulpmiddel

Het Emotionele Huis helpt je om al deze lagen van gevoel een plek te geven. Het werkt samen met de bewustzijnsschaal, zodat je leert herkennen waar je zit in je binnenwereld. Niet om jezelf te 'repareren', maar om te begrijpen wat er leeft. Elke emotie hoort ergens thuis – en mag weer bewoond worden.

### De weg terug

Als je merkt dat je vastzit, vraag jezelf dan zacht: "Wat was mijn allereerste gevoel hier?" Niet wat je denkt, niet wat je nu toont – maar wat eronder ligt. Dat is het begin van thuiskomen in jezelf.

Emoties zijn geen vijanden. Ze zijn richtingaanwijzers. En jij mag leren luisteren – in jouw tempo, op jouw manier.

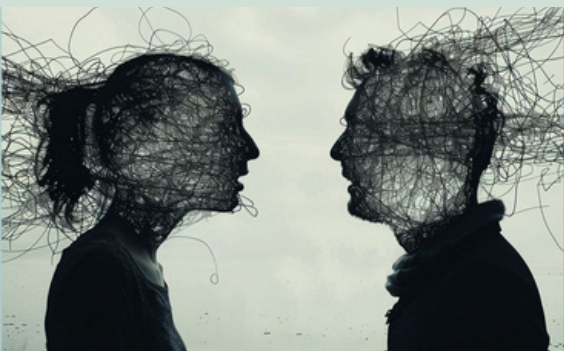
Emoties zijn geen probleem. Ze zijn richting. En jij mag leren ze weer te verstaan, stap voor stap.

# 08 WAT JE NIET VOELT, <sup>14</sup> ZEND JE TOCH UIT

## **Je lichaam vergeet niets.**

Elke emotie die je niet hebt durven voelen, blijft ergens in je lichaam opgeslagen.

Verdriet, angst, schaamte, boosheid — als ze geen ruimte krijgen, verdwijnen ze niet. Ze worden alleen stiller. Diep vanbinnen gaan ze verder leven als spierspanning, onrust, of onverklaarbare vermoeidheid.



En zonder dat je het merkt, zend je ze uit. Je hoofd denkt misschien: Ik voel me prima. Maar je lichaam vertelt een ander verhaal. En dat verhaal zendt een trilling uit — via je houding, je blik, je woorden, je keuzes.

Zolang je onbewust bent van wat je écht voelt, blijf je vaak dezelfde situaties aantrekken. Niet omdat je faalt — maar omdat je systeem nog steeds iets probeert te verwerken.

Je trekt aan wat resoneert met je binnenwereld. En dus komt er herhaling. Tot je voelt.

**"Wat je niet  
voelt, zend je  
toch uit."**

## De sleutel is bewustwording



Pas als je leert herkennen wat er werkelijk in je leeft — ook het pijnlijke, het oude, het weggestopte — verandert je frequentie. Niet omdat je 'positief moet denken'. Maar omdat je jezelf toestaat om echt te voelen wat gevoeld wil worden.

Dan kan je systeem loslaten.  
Dan mag het lichaam uitademen.  
Dan verschuift je energie.  
En wat je uitzendt, verandert mee.

### Vraag voor vandaag:

Wat leeft er nu in mij, dat ik liever niet wil voelen — maar wat wél gezien wil worden?

Want alles wat je erkent, verliest zijn grip.

En alles wat je liefdevol toelaat, verandert je trilling.



# 09 ALS JE LICHAAM MEER VOELT DAN JE HOOFD BEGRIJPT

16



Soms voel je dingen in je lichaam die je niet kunt plaatsen. Je hebt buikpijn zonder reden. Je adem stokt. Je voelt druk op je borst of je schouders staan strak. En je hoofd denkt: Wat is er aan de hand?

Als je moeite hebt om emoties te herkennen of te benoemen — zoals bij alexithymie — dan drukt je binnenwereld zich vaak uit via je lijf. Zeker als je gevoelig bent voor de sfeer of spanning van anderen.

## Veelvoorkomende signalen:

- **Opgeblazen buik:** je lichaam probeert iets te verteren dat je niet snapt
- **Buikpijn of druk:** je houdt spanning vast
- **Gespannen schouders:** je draagt meer dan van jou is
- **Adem die stokt:** er zit iets dat niet geuit is
- **Druk op de borst:** emoties die opgesloten zitten
- **Dichte keel:** je kunt iets niet zeggen of voelen

Dit zijn geen fouten. Het zijn signalen. Je lichaam praat, ook als jij het nog niet begrijpt.

Moeite met voelen ontstaat niet zomaar. Vaak komt het voort uit ervaringen waarin je niet jezelf mocht zijn. Misschien leerde je al vroeg dat emoties lastig waren — te veel, te onhandig, of ongewenst. Dan ontstaat een bescherm laag. Je hoofd neemt het over, en je lijf wordt stiller. Maar het lichaam vergeet niets.

Wat lang is weggestopt, komt uiteindelijk toch aan de oppervlakte — vaak als fysieke signalen.

Ook als je het niet bewust doorhebt, zend je energie uit. Je stemming, je lichaamstaal, je onbewuste emoties — ze vormen samen een trilling. En die trilling werkt als een magneet: je trekt situaties, reacties en gevoelens aan die passen bij wat je uitstraalt.

Als je het contact met je gevoelens kwijt bent, leef je vaak onbewust oude patronen. Je komt telkens in soortgelijke situaties terecht, zonder te begrijpen waarom. Je lichaam geeft signalen, je leven spiegelt iets, maar het klopt niet in je hoofd. Je ervaart onrust, spanning of terugkerende thema's — maar je kunt niet goed plaatsen wat het betekent of waar het vandaan komt.

Dat is geen fout. Dat is alexithymie. Je hoofd begrijpt niet wat je lichaam uitzendt. En zolang dat zo blijft, blijf je ook ontvangen wat niet bij je past.



Je mag  
volmaakt zijn  
met jouw  
imperfecties.

Als je alexithymie hebt, kun je vaak niet direct voelen wat je voelt. Maar je kunt wél leren herkennen wat je ervaart.

**Bijvoorbeeld:**

- **Mijn buik** voelt onrustig na dat gesprek.
- **Mijn adem** is hoog als ik aan werk denk.
- **Mijn lichaam** reageert, ook al begrijp ik het niet.

Dat is waar het begint: niet bij emotionele helderheid, maar bij het opmerken van wat je lijf beleeft. Van daaruit kun je langzaam woorden vinden. En als er taal komt, ontstaat er richting.

Dan verandert wat je uitstraalt. En daarmee verandert ook wat je aantrekt.

Wat je niet begrijpt, blijft je sturen.

Wat je leert herkennen, kun je langzaam veranderen.

Je hoeft het niet te voelen.

Je mag beginnen met opmerken wat je ervaart.

Het is oké als je nog niet weet wat je voelt. Als je vooral verwarring of spanning ervaart. Als je hoofd het probeert op te lossen, maar je lichaam andere signalen geeft.

Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft alleen nieuwsgierig te blijven.

Voelen begint niet in je hoofd. Voelen is bewust aanwezig zijn in je lichaam. Vanuit je hoofd proberen te voelen, is vaak een vorm van angst: je wilt het begrijpen, beheersen of verklaren.

Maar echt voelen vraagt geen controle. Alleen aanwezigheid. Alleen tijd. Alleen een beetje ruimte. Je hoeft het nog niet te voelen. Je mag eerst leren aanwezig zijn in je lichaam.

**Je mag volmaakt zijn  
met jouw imperfecties.**



# NAWOORD

19

## Als de Ziel klopt aan je deur

**In mijn eigen reis uit de automatische piloot merkte ik iets bijzonders. Telkens wanneer ik begon te voelen — écht te voelen — verscheen er iemand op mijn pad.**

Als jij dit leest, ben je misschien zelf op zo'n punt, waar je voelt: er is meer.

Je hoeft het niet meteen allemaal te begrijpen, maar vertrouw erop dat elke stap naar binnen een deur opent.

En achter elke deur wacht iets zachts. Iets echts. Iets van jou.

Je verliest het contact met je eigen binnenwereld... tot iets of iemand je eraan herinnert dat je er nog bent. Als je verder wilt voelen, verbinden of verdiepen — je bent welkom.

**Dit boekje is slechts een begin.**

### **Wil je verder voelen?**

Een zachte opening naar jouw binnenwereld. Misschien voel je dat er meer is. Een verlangen naar richting, naar rust, naar écht thuiskomen in jezelf.

Goed nieuws: er is een weg. Er is ruimte om te groeien, te voelen, te verbinden — in jouw tempo, op jouw manier.



**Je bent welkom. Precies zoals je bent.**



## Blijf op de hoogte

Binnenkort start er een online of offline cursus waarin we samen verder gaan. We gebruiken het **Emotionele Huis**, je lichaam als kompas, en zachte oefeningen die je stap voor stap terugbrengen naar jezelf.



Lai Fong

NIEUWSBRIEF  
[www.laifong.nl](http://www.laifong.nl)

"Het is tijd om de waarheid achter zielsverbindingen te omarmen, illusies los te laten en volledig in jouw eigen kracht te gaan staan."

Vergeet niet dat je altijd contact met mij kunt opnemen als je vragen hebt of ondersteuning nodig hebt op jouw reis naar emotionele vrijheid

Ik ben er voor je!

Contact

[www.laifong.nl](http://www.laifong.nl)  
[@zielsatelier\\_lai\\_fong](mailto:@zielsatelier_lai_fong)  
[Info@laifong.nl](mailto:Info@laifong.nl)



**Auteursrecht © 2025 Lai-Fong Hau**

Dit boek, "*Oei, ik voel wat... en nu?*" is geschreven door Lai-Fong Hau. Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier,