

# DE VERBODEN VRUCHT

*Het werkboek*

*Eva Brouwer*



# WELKOM BIJ DE VERBODEN VRUCHT

IN 7 STAPPEN VAN SCHAAMTE NAAR SCHITTERING  
*WERKBOEK BIJ DE AUDIO EXPERIENCE*

Eva strekt haar hand uit, ze is zo benieuwd!

De rode vrucht glanst in het groen.

Hoe zou het sap van de appel smaken?

Hoe klinkt het als de schil knispert tussen haar tanden?

Het water loopt haar in de mond.

De honger is groot. Niet naar eten, nee.

Naar kennis, ontwikkeling, nieuwsgierigheid, prikkeling, uitdaging, ondeugendheid, vrijheid, ongeremdheid.

Eva is het zat dat ze uit de rib van Adam is geschapen. En vooral dat ze dat de hele tijd moet horen! Dit mag niet, dat mag niet. Je moet braaf zijn. Schaar je achter de man. Luister. Doe wat je gezegd wordt. Dat hoort toch niet? Wat zouden anderen er wel niet van zeggen?

Eva is het zat.

Ze plukt.

De Verboden Vrucht.

Welkom bij De Verboden Vrucht.

Ik leer je hoe je jezelf voluit mag laten zien, zonder schroom en zonder jezelf klein te houden.

Van schaamte naar schittering!

Pak je Podium!

Liefs Eva



*Eva Brouwer | Alle foto's gemaakt door Saskia de Wal*



1

SCHIAMMIE



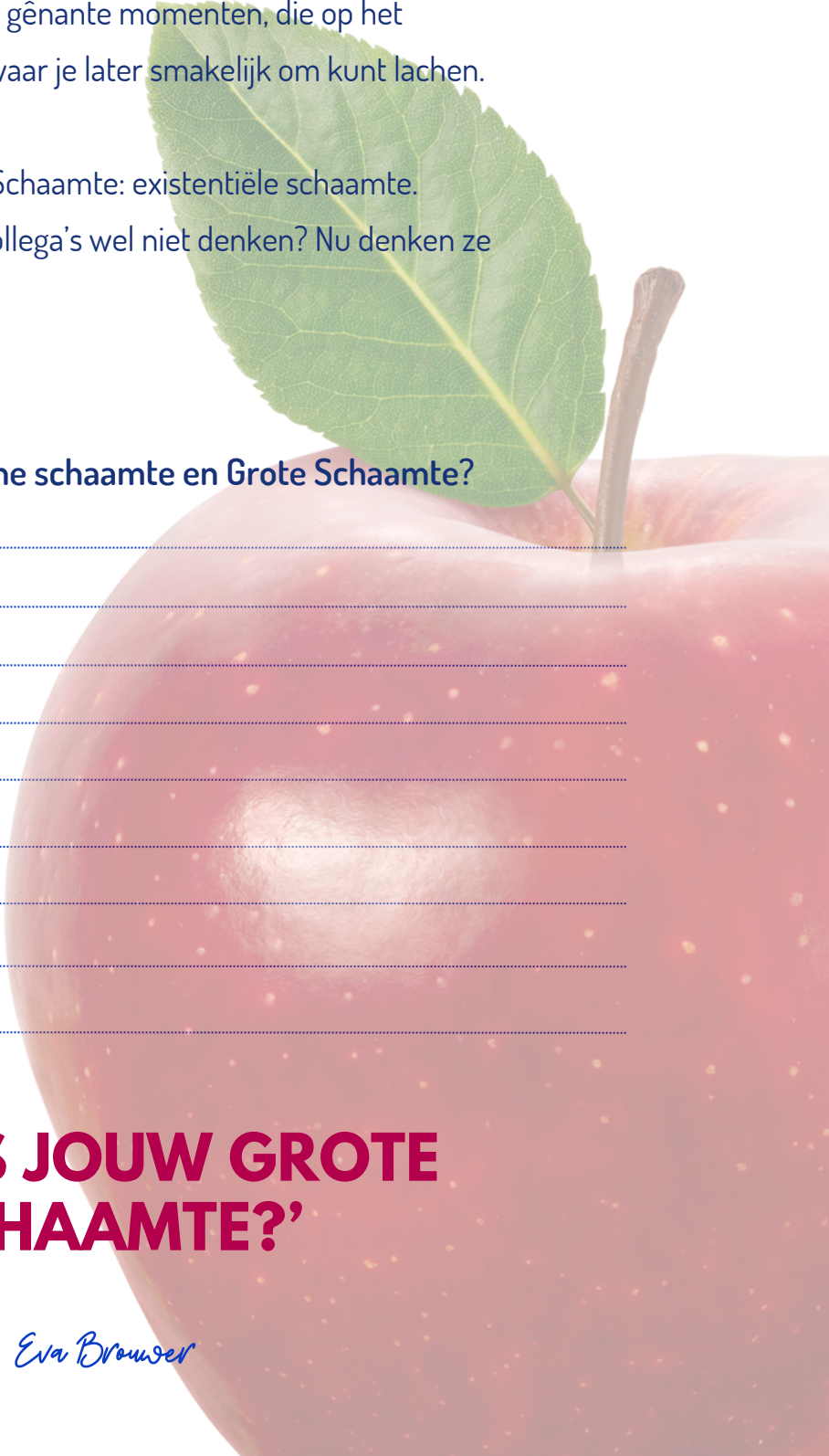


# DOORBREEK DE SCHAAMTE

Ik glijd uit op het station, maar grijp me nog net op tijd vast aan de incheck-poortjes. Heeft iemand het gezien?? Gauw kijk ik om me heen. Dit is kleine schaamte. Alledaagse gênante momenten, die op het moment zelf vreselijk zijn, maar waar je later smakelijk om kunt lachen.

Daarnaast hebben we ook Grote Schaamte: existentiële schaamte. Bijvoorbeeld: 'wat moeten mijn collega's wel niet denken? Nu denken ze vast, wat een loser!'

Heb je een voorbeeld van kleine schaamte en Grote Schaamte?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**‘WAT IS JOUW GROTE  
SCHAAMTE?’**



1

OVERTUIGINGEN



*Eva Brouwer*





# 'ZIE JE NOU WEL!' OVERTUIGINGEN

Grote Schaamte is gekoppeld aan overtuigingen die je hebt over jezelf.  
Belemmerende overtuigingen leiden tot het:

## Het 'Zie je nou wel?'-model



## JOUW OVERTUIGING

Wat is jouw niet-helpende overtuiging?  
Maak 'm zo concreet mogelijk!  
Is het jouw stem of die van een ander?





# ‘WAT NOU ALS...?’ OVERTUIGINGEN

Negatieve overtuigingen herken je aan extreme taalgebruik:

‘Dat wordt NOOIT wat!’ of ‘Ik kan ook niks!’

Helpende overtuigen klinken veel meer oplossingsgericht. In plaats van: ‘ik kan nooit ontspannen’ zeg je ‘ik gun mezelf kleine ontspanmomentjes’

## Het 'Wat nou als?'-model



## WAT BEN JIJ BEREID TE GELOVEN?

Is jouw niet-helpende overtuiging in alle gevallen 100% waar of heb je ook bewijs van wanneer je iets wel goed hebt gedaan?

Bouw hierop voort. Pas je overtuiging geloofwaardig aan.







ENERGIE

8





# WAT KOST JOU ENERGIE?

Je niet-helpende overtuigingen maken goede ideeën gemakkelijk kapot. Vaak met de beste intenties, maar hoe vaak heb je niet gehad dat je eerst een 'JA!' voelde en daarna kwamen er allerlei bezwaren in je op? Die slurpen alle energie uit jouw goede voornemen!

Wanneer voelde jij een JA, die daarna veranderde in een Ja, maar....?

---

---

---

Wat kost jou energie? Hoe kun je dit meer uitbannen?

---

---

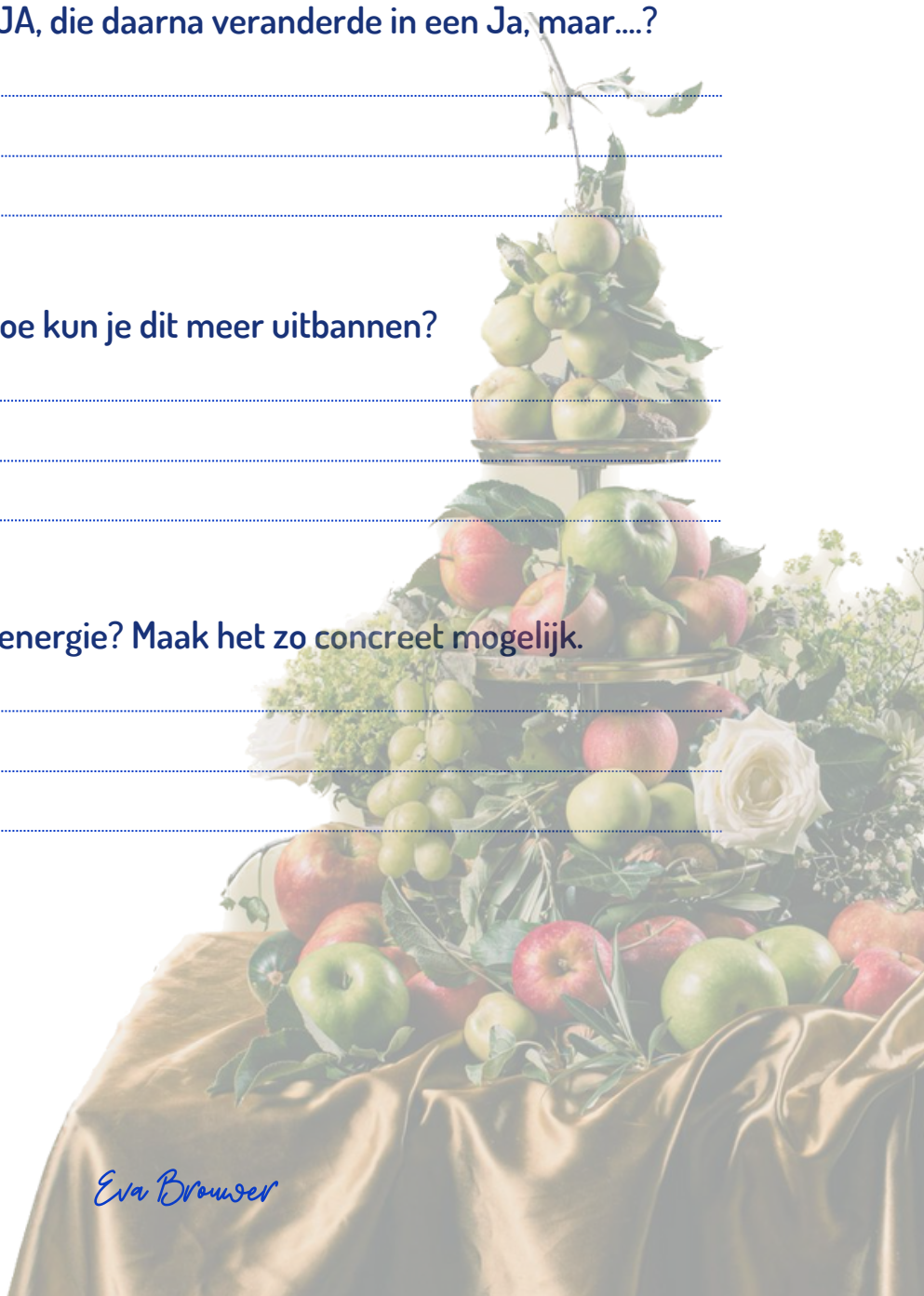
---

Wat geeft jou heel veel energie? Maak het zo concreet mogelijk.

---

---

---







**JE HOEFT NIET OVERAL JA  
OP TE ZEGGEN**

**KIES VOOR DE  
DINGEN DIE ECHT  
BIJ JE PASSEN.**

**DAT WORDT JOUW  
APPELTJE VOOR DE  
DORST.**



4

SPELLEN



*Eva Brunser*





# WELKE KANT VAN JOU MAG MEER SPELEN?

Van huis uit ben ik historicus. Dat gaat over de Grote Geschiedenis, maar ik houd me ook bezig met kleine geschiedenis, oftewel 'historytelling'.

In mijn eigen familie lag het accent heel erg op kennis delen. Dat was dé manier om aandacht te krijgen. Mijn moeder wist niet beter: dat had ze zo geleerd van mijn strenge opa die rector was op een gymnasium.

Mijn broertje en ik kopieerden dit gedrag, omdat we daardoor gezien werden. Hierdoor kwam mijn creatieve kant meer in de verdrukking. Hoe zit dat bij jou?

Misschien lag het accent bij jou niet op een hoge opleiding, maar bijvoorbeeld op geld verdienen, of juist dat geld NIET belangrijk was.

Misschien hoor je elke dag je huis te poetsen, moet je altijd je haar föhnen of vrijwilligerswerk doen. Wat is van jou en wat neem je mee van je opvoeding? En wat dient jou nog en wat dient jou niet langer?

## JOUW GESCHIEDENIS

Pak een vel papier en ga flowschrijven over jouw familiegeschiedenis. Wat heb je daarvan (onbewust) overgenomen en wat van jou natuurlijke kracht is daardoor in de verdrukking gekomen?

Hoe kun je daar nu gehoor aan geven? Hoe mag jij weer spelen?

*Eva Brauser*



A person wearing a green lace dress and an orange bra is holding a branch with a green apple. In the background, there is a white mannequin and a bouquet of flowers. The text "GEBRUIK JOUW GESCHIEDENIS ALS INSPIRATIEBRON" is overlaid on the image.

# GEBRUIK JOUW GESCHIEDENIS ALS INSPIRATIEBRON



5

ONDRSCHEIDEN



Eva Brander



# WAARMEE KUN JIJ JE ONDERSCHIEDEN?

Maar Eva, het liep toch helemaal niet goed af met Eva in het paradijs? Ze werd nota bene het Hof van Eden uitgestuurd, met eeuwige schaamte tot gevolg!

Maar als Eva dat niet had gedaan, had jij nooit van haar gehoord!

Haar grootste uitdaging werd juist de kern van het verhaal.

In Italië is er nog steeds een scheldwoord waarin ze haar nog steeds de schuld geven van de grootste zonde van de mens: 'Porca Eva'. Djeez, get over it!

In plaats van haar te shamen, mogen we haar prijzen.

Omdat ze haar nieuwsgierigheid volgde. Honger had naar kennis.

Ze deed aan persoonlijke ontwikkeling avant la lettre. Doorbrak patronen.

Nam risico. En ze kwam er sterker uit.

Zonder deze dramatische wending was het verhaal van Eva totaal niet interessant geweest. Hoe maak JIJ van je zogenaamde zwakte je sterkte?

## WAT WAS EEN SLEUTELMOMENT?

Wat was voor jou een 'Eva plukt de appel-moment' waarna er een hoop veranderde? Een obstakel dat jij hebt overwonnen?

Maak er een concrete scène van.



Gebruik zintuigelijke beschrijvingen in jouw scène. Wat, zie ruik of hoor je?

---

---

---

Welke emotie voel je? Emotie in een verhaal geeft herkenning en verbinding.

---

---

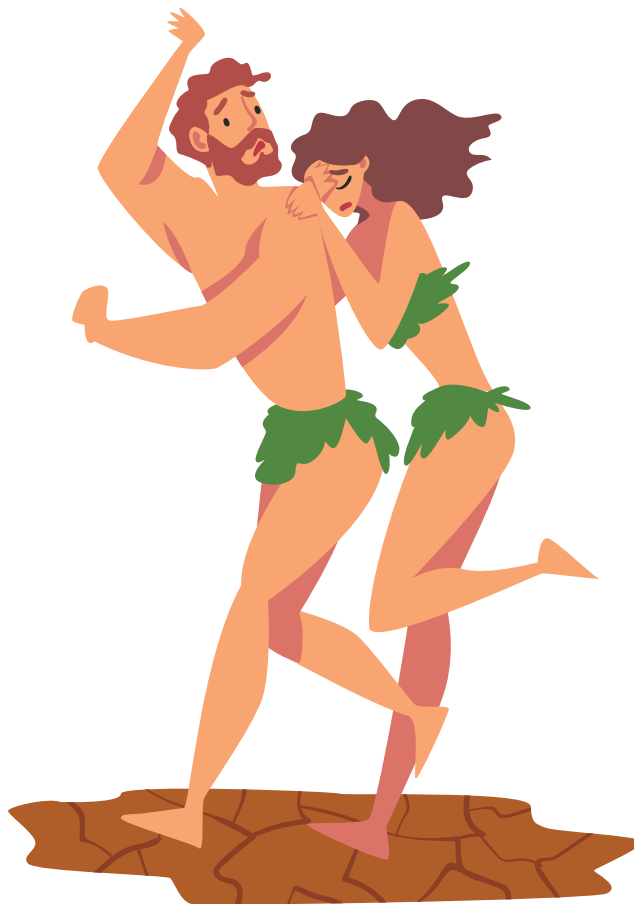
---

Welk punt wil je maken met jouw verhaal?

---

---

---



*Eva Brower*



6

REBELLIE



*Eva Brunser*





# STOP MET AANPASSEN TIJD VOOR REBELLIE!

Het is tijd om ons echt minder van de oordelen van anderen aan te trekken. En van onze geïnternaliseerde oordelen. De echo's van de stomme opmerkingen van weleer die nog rondspoken in onze hersenpan.

Ok, ze zijn er. So what?! Jij zit aan het stuur, laat ze maar kibbelen op de achterbank. Ik weet het, het is makkelijker gezegd dan gedaan. Maar in plaats van braaf zijn, wat voor STOUTS kun jij doen?

Laat je inspireren door de volgende woorden:

Ondeugend. Uit de band springen. Brutaal. Stoer.

Onaangepast gedrag. Rebels. Tóch doen. Stoute schoenen.

Pionieren. Bevrijdend. Avontuurlijk. Origineel.

Onbegaande paden. Middelvinger opsteken.

Dwars. Tegendraads. Een visionair. Je tijd ver vooruit.



**‘WAT IS HET ERGSTE  
DAT KAN GEBEUREN’**

*Eva Brauser*



Ga terug naar de vorige pagina. Welke woorden in het rijtje motiveren jou?

---

---

---

Wat voor stouts of stoers zou je kunnen doen?

---

---

---

Wat is het ergste dat kan gebeuren in je hoofd? Denk dat helemaal door.

---

---

---

Wat kan jouw dappere daad jou opleveren? Voel en visualiseer het!

---

---

---





7

SCHILLERING



Eva Brousen



# STAP IN JE EIGEN SCHITTERING

Genoeg gepraat. We kunnen rond blijven roeren in onze angsten en verlangens, we zetten nu een stap out in the open!

Letterlijk van schaamte naar schittering!

Als je schaamte deelt, dan verschrompelt het. Dan heeft het geen macht meer over je.

Breng het naar het licht en het geeft jou weer lucht.

Wat kun je delen op social media over een inzicht of verhaal dat je tijdens de vorige stappen hebt opgedaan? Deel bijvoorbeeld iets wat je al heel lang wilt zeggen of doen, of jouw visie en vertel erbij waar je tegenaan loopt.

Of deel een anekdote over jouw schaamte of overtuiging, die jou tot nu toe klein heeft gehouden, maar let op: eindig op een positieve noot, je hebt het nu doorbroken!

## SMAAKT HET NAAR MEER?

Vind je het nog spannend om je verhaal openlijk te delen of weet je niet precies waar te beginnen? Of smaakt het juist naar méér en wil je veel betere content maken en werken aan jouw personal brand?

Kom dan zeker naar De Impactversneller! Daar creëer ik opnieuw een veilige space met persoonlijke feedback.

Kijk snel op [evabrouwer.tv/impactversneller](https://evabrouwer.tv/impactversneller)

*Eva Brouwer*



# PLUK DAT LAAGHANGEND FRUIT!

Wil je nog reageren op De Verboden Vrucht Audio Experience of op de vragen van dit werkboek? Geneer je niet (Dat doe je na deze 7 stappen natuurlijk sowieso niet meer!) en stuur me een privé-berichtje via Instagram @evabrouwerpresents. Ik reageer graag persoonlijk op jouw vraag of ontboezeming.

Ik hoop dat onze reis hierna niet eindigt en dat je deze vibe vasthoudt!

## HOE NU VERDER?

Heb je de smaak te pakken en wil je meer oefenen met jouw unieke onderscheidende verhaal? Kom dan naar mijn met een 8,9 bekroonde seminar 'De Impactversneller'. Dankzij de interactieve opzet oefen jij de hele dag met jouw expertise en verhaal in de spotlight zetten en leer je pakkende storytelling technieken en finetune jij jouw personal brand. Kijk snel voor alle details op [evabrouwer.tv/impactversneller](https://evabrouwer.tv/impactversneller)

Voel je dat het tijd is om meer naar buiten te treden, omdat het tijd is voor jouw next level? Durven anderen met veel minder ervaring en track record dan jij van alles te delen, terwijl jij je klein houdt?

Ik help jou het podium van jouw keuze te betreden met een ijzersterke boodschap waarin jouw persoonlijke ervaring, expertise en unieke visie samenkomen. Niet langer een gespleten gevoel, maar eindelijk helderheid. Appeltje eitje!

**Pak je Podium! Laten we kennismaken via [evabrouwer.tv/gesprek](https://evabrouwer.tv/gesprek)**

*Eva Brouwer*



A woman with vibrant red hair is the central figure, wearing a crown of green leaves and a braided orange and black headpiece. She holds a branch of leaves to her mouth as if about to bite. In the foreground, a dark bowl with a white patterned rim is filled with fresh fruit, including two red apples, several green grapes, and a pear. To the left, a bouquet of flowers includes a large white rose and purple flowers. The background is a plain, light-colored wall.

**PLUK DAT  
LAAGHANGEND  
FRUIT!**

*Eva Brouwer*