



Op het spoor naar jouw
Vrijheid

Reisverslagen van 12 reizigers met
Rejoyce Xpress

Joyce Beckker



Hoi lieve levensreiziger,

Wat fijn dat je dit reisboek hebt gedownload! Misschien uit nieuwsgierigheid of misschien wel omdat je eraan toe bent echte stappen te maken op je spoor naar vrijheid.

Want is dat niet wat wij allemaal willen: vrij zijn van pijnlijke emoties en overtuigingen die ons niet meer dienen? Zodat we kunnen zijn wie we in wezen al zijn: *een vrije ziel die de regie over zijn of haar eigen leven neemt.*

Dit is waar de innerlijke treinreizen met Rejoyce Xpress jou bij kunnen helpen. In 12 reisverhalen lees je hoe het anderen is vergaan. Je herkent jezelf vast en zeker in de reizigers en/of de thema's. Weet dat alle namen fictief zijn om privacy redenen.

Ter verduidelijking: vanaf spoor 1 reis je om onderdrukte emoties (vanaf Station Boosheid, Verdriet en Schuldgevoel) te helen en vanaf spoor 2 reis je om blokkerende overtuigingen (uit dit leven, een vorig leven en vanuit de voorouderlijn) te transformeren.

Ik nodig je uit het boek volledig te lezen of uit de inhoudsopgave te kiezen wat je het meeste aanspreekt. Onder ieder verhaal zie je een of meerdere links waar je meer informatie vindt.

Ik wens je heel veel plezier en mooie inzichten toe met dit reisboek. Ik heb het met liefde voor jou gemaakt!

Hartegroet,

Joyce Beckker

www.joycebeckker.nl - joyce@joycebeckker.nl



Inhoudsopgave

Spoor 1: helen onderdrukte emoties

Maureen doorbreekt het familiepatroon	4
Bianca confronteert haar 'narcistische' broer	6
Yvonne's relatiebreuk door verlatingsangst	8
Corry draagt de last van haar puberzoon	10
Patricks moeder wilde een dochter	12
Mijn miskraam was niet mijn schuld	14

Spoor 2 transformeren overtuigingen

Masja pleast als overlevingsstrategie	16
Helma mist haar ongebooren broertje	18
Debby heelt dochterrelatie bij VOC-officier	20
Luuk pleegde als broeder Johannes zelfmoord	22
Miranda's betovergrootvader hield zich klein	24
Tessa onderzoekt onderdrukking vrouwenlijn	26
Meer informatie	28

Maureen doorbreekt het familiepatroon



De Indische Maureen (45) is gehuwd en heeft twee kinderen. Als kind werd van haar verwacht dat ze haar ouders en grootouders altijd gehoorzaamde. Gebeurde dit niet, dan volgden lijfstraffen, vooral van haar moeder. Ook werd ze door haar gekleineerd. Het lijkt erop dat Maureen dit gedrag heeft overgenomen.

Geen Indische hapjes meer

Maureen is nu zelf moeder van twee pubers en moet zich regelmatig beheersen wanneer vooral haar dochter niet gehoorzaamt. Ze voelt dat dit patroon diep zit en wil dit doorbreken door hierover in gesprek te gaan met haar moeder. Maar deze zegt dat ze haar kinderen liefdevol en respectvol heeft opgevoed. Maureen voelt zich niet gezien en erkend. Ze is gestopt met hun wekelijkse koffieafspraken met Indische hapjes.

Familiepatronen herhalen zich

Maureen besluit een innerlijke boosheidreis naar haar moeder te maken. Ze schrijft op haar werkblad dat ze boos is op haar moeder omdat deze ontkent dat ze haar dochter vroeger sloeg en kleineerde wanneer ze niet luisterde. En dat Maureen nu een hekel aan zichzelf krijgt omdat ze steeds vaker hetzelfde gedrag vertoont bij haar eigen dochter. Ze voelt zich hierdoor onbegrepen, eenzaam en machteloos. Het liefst wil ze dat haar moeder haar vroegere gedrag eerlijk zou toegeven.

De ontmoeting met haar moeder

Aangekomen op het station van bestemming, ontmoet Maureen haar virtuele moeder in diens stationsrestaurant. Deze zal haar dochter zwijgend aanhoren zonder enige interruptie. Maureen leest meerdere keren het blad hardop voor, aanvankelijk met trillende stem en de nodige tranen. Totdat ze het gevoel heeft zich goed te hebben geuit. Doordat de ontkennende woorden van haar moeder ditmaal uitblijven en zij haar dochter zelfs liefdevol toeknikt, voelt Maureen zich opgelucht.

Gehoord, gezien en erkend

Ze neemt afscheid van haar moeder en bedankt haar dat ze er voor haar was. Later zullen ze elkaar opnieuw ontmoeten tijdens de vergevingsreis. Nu reist Maureen eerst weer terug naar haar thuisstation. Onderweg vult ze haar werkblad verder in en schrijft ze dat ze zich eindelijk door haar moeder serieus genomen voelt. Ze kan hierdoor haar frustratie voor een belangrijk deel achter zich laten.

De bevrijding van acceptatie

Om deze transformatie krachtiger te maken, maakt Maureen een aanvullende reis vanaf Station Vergeving. Hierbij ontmoet ze haar moeder opnieuw. Maureen vertelt haar dat ze graag had gewild dat haar moeder eerlijk zou toegeven dat ze haar als kind sloeg en kleinerde. Maar dat ze nu accepteert dat dit niet gebeurt. Hierdoor kan Maureen haar verwachting naar haar moeder toe loslaten en zichzelf vergeven dat ze zo lang heeft vastgehouden aan haar boosheid.

Maureens actieplan

Op de terugreis belooft Maureen zichzelf te werken aan drie dingen: 1) haar relatie met haar moeder, 2) haar relatie met haar eigen kinderen en 3) haar persoonlijke groei. Om dit concreet te maken besluit ze de volgende stappen te nemen: 1) de week erop weer bij haar moeder op de koffie te gaan, 2) extra tijd vrij te maken voor haar kinderen wanneer ze uit school komen en 3) een boek te vinden over traumaoverdracht vanuit de voorouderlijn.

Toekomst herschrijven

Wanneer Maureen zich verplaatst in haar toekomst waarbij haar intenties zijn uitgekomen, voelt ze zich voldaan en vervuld. Ze schrijft nieuwe overtuigingen op die haar gaan helpen deze intenties te laten slagen. Tot slot noteert ze welke beloning ze zichzelf geeft voor het maken van deze helende reis. Want als je jezelf beloont, zal het Universum je meer dingen geven die het waard zijn om beloond te worden. Opgelucht en blij arriveert Maureen weer op haar thuisstation.

Tips

[Boek 'Indische roots'](#)

[Maak zelfstandig de reizen vanaf Spoor 1](#)

[Maak de reizen vanaf Spoor 1 onder mijn begeleiding](#)

Bianca confronteert haar 'narcistische' broer



Of ik haar kan helpen, want *'haar littekens zijn enorm'*. Bianca (51) is bereid haar pijn onder ogen te zien. Of ik tussen haar afspraken voor chemobehandelingen door kan begeleiden met een innerlijke treinreis vanaf Station Boosheid. Een van de spannendste dingen die ze ooit heeft gedaan, bekent ze.

Omringd door narcisme

Haar reis gaat naar haar het station van haar broer Thomas. Bianca: *"Ik wil bevrijd zijn van mijn kwelling, wat mij steeds treft van 's morgens tot 's avonds."* Ze zegt haar hele leven al omringd te zijn door narcistische mensen. Vorig jaar zocht ze hulp, maar ze voelde zich pijnlijk afgewezen door GGZ. Ze namen haar niet serieus, vult ze aan.

Stiltebehandelingen

Op de heenreis in haar privétrein beschrijft Bianca op het werkblad haar boosheid naar Thomas toe. Dat hij door zijn dominante gedrag haar leven erg beïnvloedt en haar niet toestaat te zijn wie ze is. Ze vindt dat hij het recht niet had haar stiltebehandelingen te geven, haar belachelijk te maken en macht over haar uit te oefenen. Liever had ze gewild dat hij een broer was die haar had beschermd en geaccepteerd.

Haar waarheid uitspreken

Tijdens de gevisualiseerde ontmoeting in Thomas' stationsrestaurant confronteert Bianca met bevende stem en talrijke tranen haar broer hiermee. Met hem is energetisch 'afgesproken' dat hij slechts zittend en zwijgend zijn zus alle ruimte geeft zich te uiten. Voor het eerst in lange tijd voelt Bianca zich door hem gezien en gehoord. Ze voelt zich veilig genoeg haar waarheid uit te spreken.

Zichtbaar opgelucht

Op de terugreis voelt Bianca zich trots dat ze in staat was haar broer te confronteren met haar boosheid en pijn. Ze voelt zich zichtbaar opgelucht omdat ze nu een groot stuk frustratie, woede en angst achter zich kan laten. Hierdoor zal ze naar verwachting voortaan meer ontspannen zijn wanneer ze aan hem denkt.

Verwachtingen loslaten

Tijdens de vervolgreis vanaf Station Vergeving ontmoet Bianca opnieuw haar broer. Ze vertelt hem dat ze het gebeurde accepteert en haar verwachting over hem loslaat. Vervolgens maakt ze een diepere verbinding met Thomas. Ontroerd reageert ze dat ze een liefdevol gevoel van haar broer terugkrijgt. *"Ik zag in zijn ogen dat hij 't ook erg vindt."*

Grenzen beter bewaken

Op de terugreis neemt Bianca zich voor om alles te noteren wat er in haar omgaat tijdens pijnlijke situaties. Ook wil ze haar grenzen beter bewaken. Tot slot besluit ze beter naar anderen te luisteren en meer geduld te hebben. Om dit te beklinken wil ze haar zoon de volgende dag uitnodigen om hem voluit te laten vertellen wat er in hem speelt. Iets wat volgens haar erbij is ingeschoten. Bij terugkomst op haar thuisstation neem ik afscheid van Bianca die zich zichtbaar krachtiger voelt.

Meer zelfvertrouwen

Een week later laat ze weten dat de sessie haar vooral de erkenning heeft gegeven dat ze mag zijn wie ze is. Ze heeft inmiddels drie situaties op een voor haar goede manier beoordeeld en daarbij de juiste grenzen aangegeven. Ze erkent dat er tijd voor nodig is om het helemaal goed in de vingers te krijgen. *"Maar het feit dat het mij lukt, geeft mij weer zelfvertrouwen. Daar ben ik best wel trots op"*, besluit ze. En ik ben trots op Bianca.

Tips

[Maak zelfstandig de reizen vanaf Spoor 1](#)

[Maak de reizen vanaf Spoor 1 onder mijn begeleiding](#)

Yvonne's relatiebreuk door verlatingsangst



Yvonne (41) is een alleengeboren tweeling. Haar vriend Hugo verliet haar plots anderhalve maand geleden. Met als argument dat hij niet langer kon omgaan met Yvonne's afhankelijkheid. Dit gebeurde eerder ook al met haar vorige partner Jaap die de benen nam om dezelfde reden.

Eenzaam zonder tweelingheft

Helaas is dit een patroon in Yvonne's leven die inmiddels weet dat ze een ongeboren broertje had in de baarmoeder. Terwijl Yvonne steeds veel energie stopt in al haar relaties en erg gehecht raakt aan haar partners, blijft zij uiteindelijk met lege handen achter. Ze voelt zich moederziel alleen. Ze besluit een innerlijke treinreis te maken vanaf haar Station Verdriet met Hugo als reisbestemming.

Doelloos en verloren

Op de heenweg noteert ze op haar werkblad dat ze verdrietig is dat hij ineens is vertrokken terwijl ze alles deed om het hem naar de zin te maken. Sinds zijn vertrek voelt ze zich doelloos en verloren en mist ze haar ongeboren broertje meer dan ooit. Yvonne had liever gewild dat Hugo meer begrip had getoond voor haar situatie en haar door dik en dun had gesteund.

Gezien en gehoord

Aangekomen op de bestemming, ontmoet Yvonne haar ex-vriend in zijn stationsrestaurant. Hij zal haar zonder interruptie zwiingend aanhoren en haar alle ruimte geven zich te uiten. Yvonne leest, aanvankelijk overmand door verdriet, haar blad voor. Ze laat de pijn door zich heen stromen. Na de derde keer lukt het haar met meer kracht het blad voor te lezen. Het doet haar goed dat Hugo niet is weggerend en dat hij haar begripvol toeknikt. Yvonne voelt zich opgelucht dat ze door hem wordt gezien en gehoord.

Opgelucht

Ze neemt voor nu afscheid van Hugo en bedankt hem dat hij er voor haar was. Op de terugreis naar haar thuisstation noteert Yvonne haar inzicht dat het veilig is om haar waarheid te zeggen, zonder dat die ander wegloupt. Ze voelt zich erg opgelucht en een stuk krachtiger.

Helende acceptatie

Om deze transformatie te versterken, maakt Yvonne nog een aanvullende vergevingsreis naar Hugo. Ze spreekt naar hem uit dat ze had gewild dat hij meer begrip had voor haar situatie en haar door dik en dun had gesteund. Maar dat ze nu accepteert dat dit niet het geval is. Hierdoor kan ze haar verwachting naar Hugo toe loslaten en zichzelf vergeven dat ze heeft vastgehouden aan haar verdriet.

Yvonne's actielijst

Op haar terugreis belooft Yvonne zichzelf drie dingen: 1) te werken aan haar heling van de relatiebreuk 2) te werken aan haar verlatingsangst, 3) in contact te komen met haar ongeboort tweelingbroer. Als concrete actiepunten schrijft ze op: 1) deze avond in een schriftje mooie ervaringen met Hugo noteren, 2) de volgende dag een boek opzoeken dat gaat over verlatingsangst, 3) komend weekend online te zoeken hoe ze kan connecten met haar tweelingbroer.

Nieuwe toekomst

Wanneer Yvonne zich verplaatst in haar toekomst, waarbij haar intenties zijn uitgekomen, voelt ze zich blij en verbonden. Ze schrijft nieuwe overtuigingen op die haar gaan helpen deze intenties te doen slagen. Tot slot noteert ze welke beloning ze zichzelf geeft voor het maken van deze helende reis. Een stuk lichter en hoopvoller arriveert Yvonne weer op haar thuisstation.

Tips

[Boek 'Life without Grace'](#)

[Plan een reünie met je ongeboort tweelinghelft](#)

[Maak de reizen vanaf Spoor 1 onder mijn begeleiding](#)

Corry draagt de last van haar puberzoon



Freelancer Corry (44) voelt zich somber en onmachtig. Sinds haar scheiding reageert haar puberzoon boos naar haar toe. Ze wordt door hem gekleineerd en zelfs uitgescholden. Net zoals Corry's ex dat regelmatig naar haar deed. Ze besluit een treinreis vanaf Station Verdriet te maken om een oplossing te vinden.

Op eieren lopen

Op de heenreis beschrijft ze haar pijn vanwege haar zoons' gedrag. Ze vindt het heel naar hoe hij zijn woede op haar reageert en haar grenzen ver overschrijdt. Dit heeft tot gevolg dat ze steeds bang is voor escalatie en op eieren loopt. En moet ze ook steeds vaker haar opdrachtgevers teleurstellen. Ze schrijft liever te willen dat haar zoon zijn emoties uit naar zijn vader toe en ermee aan de slag gaat.

Last niet langer dragen

Tijdens de ontmoeting in de stationsrestaurant deelt Corry haar waarheid met haar zoon die zwijgend zijn moeder aanhoort. Dit doet haar goed. Op de terugreis voelt ze zich zichtbaar opgelucht dat ze nu haar verdriet en pijn volledig kon toelaten, zonder dat ze erop is afgerekend. Zij hoeft zijn last ook niet meer te dragen. Haar tranen vloeien rijkelijk bij dit inzicht.

Verwachtingen loslaten

Tijdens de Vergevingsreis uit Corry haar acceptatie naar haar zoon toe dat hij zich zo naar haar heeft gedragen. Gedane zaken nemen immers geen keer. Ook laat ze de verwachting los dat hij aan de slag moet gaan met zijn pijn. Daar heeft zij namelijk geen controle op. Ze krijgt de boodschap van haar zoon mee dat hij weet dat zijn gedrag niet over zijn moeder gaat. Bij het afscheid ziet ze hoe de blik van haar zoon is verzacht.

Meer me-time

Op de terugreis belooft Corry zichzelf te werken aan haar verwachtingspatroon, persoonlijke ontwikkeling en om meer tijd vrij te maken voor zichzelf. Als eerste stappen besluit ze het gesprek aan te gaan met haar zoon, meerdere innerlijke treinreizen te maken en een mooie nieuwe agenda te kopen.

Eigen ruimte innemen

Wanneer ze zich in die toekomst visualiseert waarin haar voornemens zijn uitgekomen, voelt ze zich gelukkig, vrij, rustig en in verbinding met zichzelf. Haar nieuwe overtuigingen zijn: "Ik neem de ruimte in die ik nodig heb" en "Ik draag alleen mijn eigen lot". Als beloning gunt ze zichzelf deze middag een lange wandeling in de duinen. Ze voelt zich bij ons afscheid heel goed en vredig.

Meer energie

Een maand later laat Corry weten dat de relatie met haar zoon zeker is verbeterd, maar dat soms zijn woedeaanvallen nog op de loer liggen. Ze zoekt geschikte therapie voor hem. Met haar werkzaamheden stroomt het weer. Ze weet nu dat ze 'alleen maar' haar eigen lot hoeft aan te kijken, waardoor ze veel meer energie heeft.

Tips

[Maak zelfstandig de reizen vanaf Spoor 1](#)

[Maak de reizen vanaf Spoor 1 onder mijn begeleiding](#)

Patrick's moeder wilde een dochter



Patrick (61) worstelt al lange tijd met zijn seksuele geaardheid. Na een aantal zonen wilde zijn moeder dolgraag een meisje. Op jonge leeftijd trok zijn moeder voor het familieportret Patrick een jurk aan over zijn jongenspakje. Hij besluit een treinreis te maken vanaf Station Schuldgevoel naar de ongeboren Patrick in de baarmoeder die al sterk zijn moeders' verlangen naar een dochter aanvoelde.

Onveilig als jongen en man

Op de heenreis schrijft Patrick zich schuldig te voelen dat hij geen meisje is. Dit heeft tot gevolg dat hij al zijn hele leven twijfelt of hij een jongen is. Hij verkleedt zich soms als vrouw voor de webcam. Uit een test bleek dat hij mogelijk transseksueel is. Zijn dochter accepteert dit maar deels. Patrick voelt zich behalve schuldig ook faalangstig. Hij had liever gewild dat hij zich veilig als jongen en man had gevoeld.

Vrouwelijke gevoelens

Aangekomen op het station van bestemming (de baarmoeder) deelt Patrick dit alles ontroerd met zijn 'prenatale ik'. Tijdens de terugreis komt hij tot het besef dat hij voor 100% zichzelf mag zijn, namelijk een man met vrouwelijke gevoelens. Hij kan zijn faalangst en overtuiging laten gaan niet goed genoeg te zijn zodat hij meer zelfliefde kan ervaren.

Rustig geboren worden

Nadat Patrick tijdens de Vergevingsreis zijn acceptatie over het gebeurde heeft uitgesproken, ontvangt hij een boodschap van zijn 'prenatale ik': *"Ik ben blij dat je me accepteert zoals ik ben. Je bent uitgegroeid tot een liefdevolle man. Nu kan ik rustig geboren worden en het leven aangaan. Jij zorgt voor me en dat maakt het een stuk makkelijker."* Patrick integreert zijn 'prenatale ik' in zijn hart. Hij voelt zich rustig en vredig.

Vernieuwde jeugd

Op de terugreis maakt Patrick het commitment aan zichzelf om zich vernieuwd te verbinden met zijn jeugd. Na deze treinreis zal hij daarom zijn kinderfoto opzoeken om deze bij zich te dragen. Ook belooft hij zichzelf de relatie met zijn dochter te verbeteren. Een dezer dagen zal hij haar een brief schrijven en open vertellen wat er in hem leeft.

Openstaan voor nieuw geluk

Wanneer hij connectie maakt met die nieuwe realiteit voelt hij zich gelukkiger en liefdevol met een open hart. Zijn nieuwe geloofsovertuigingen zijn dat hij de moeite waard is, zichzelf accepteert zoals hij is en openstaat voor nieuw geluk en liefde. Als beloning gunt hij zichzelf een massage.

Twee weken later

Voor Patrick was dit een emotionele reis. Hij is erg blij en opgelucht dat hij zijn levenslange schuldgevoel recht in de ogen heeft gekeken. De relatie met anderen en bovenal zichzelf is sterk aan het verbeteren. Een aantal maanden later stapt Patrick weer in de trein om dan zijn beperkende overtuigingen aan te pakken.

Tips

[Maak zelfstandig de reizen vanaf Spoor 1](#)

[Maak de reizen vanaf Spoor 1 onder mijn begeleiding](#)

Mijn miskraam was niet mijn schuld



Slechts enkele weken na mijn bruiloft kreeg ik mijn eerste miskraam. Ik was er kapot van. Terwijl ik de steun van mijn Indische familie en Hollandse schoonfamilie hard nodig had, kreeg ik een lawine van kritiek over me heen. Ik ben daardoor al die jaren gaan geloven dat het allemaal mijn schuld was. Ik besluit een Schuldgevoelreis te maken naar mijn 29-jarige ik.

Tekort geschoten

De tranen vloeien al talrijk wanneer ik invul dat ik me schuldig voel omdat mijn jongere versie haar kind is verloren. Daardoor kon ze haar familie geen kleinkind, neefje of nichtje schenken. Behalve schuldig voel ik me al die tijd ook tekort schieten en minderwaardig. Ik had liever gewild dat de 29-jarige Joyce geboorte had gegeven aan een gezond kind.

Bevroren in de tijd

Mijn ontmoeting met mijn jongere versie in haar stationsrestaurant verloopt erg emotioneel. Ze zit daar maar in een hoekje bevroren in de tijd. Nadat ik met haar mijn

pijn heb gedeeld vertel ik haar dat ik nu twee gezonde kinderen heb. Hier fleurt ze van op. Alsof er een last van haar afvalt. Ik omhels haar en zeg later terug te komen voor de Vergevingsreis.

Pijn zelf vastgehouden

In mijn trein op weg naar mijn thuisstation voel ik me een stuk lichter en bevrijd. Ik beseft dat ikzelf de pijn van toen heb vastgehouden, terwijl mijn familie dit voorval waarschijnlijk allang was vergeten. Ik kan op dat moment de aannames loslaten dat ik mijn familie tekort heb gedaan zodat ik vanaf dan met zelfvertrouwen weer naar familiefeestjes kan gaan.

Weer gelukkig

De reis vanaf Station Vergeving verloopt een stuk soepeler. Evenzo de ontmoeting met de 29-jarige Joyce. Ik kan nu het voorval accepteren en mezelf vergeven dat ik al die jaren heb vastgehouden aan mijn schuldgevoel. Ik nodig mijn jongere versie uit met me mee te reizen naar het hier en nu zodat ze kan genieten van onze kinderen. Met haar in mijn hart stap ik gelukkiger op de trein voor de terugreis.

Commitment aan mezelf

Ik beloof mezelf na terugkomst aan de slag te gaan met: 1) zelfliefde 2) duidelijke grenzen stellen en 3) connectie maken met mijn ongeboren zielskind. Mijn concrete stappen zijn respectievelijk: een extra lange massage boeken, een aantal afspraken en 'verplichtingen' schrappen en onderzoeken hoe ik het contact leg met mijn zielskind.

Samen uit samen thuis

Wanneer ik me verbind met de tijdlijn waarop mijn intenties zijn uitgekomen, voel ik me zielsgelukkig en compleet. Vanaf nu zijn mijn nieuwe overtuigingen: *"Ik mag er helemaal zijn"* en *"Ik hou van mezelf en ik waardeer mezelf"*. Tot slot beloon ik mezelf voor het maken van deze prachtige reis met een dagje uit met mijn 29-jarige ik.

Bezoek aan mijn zielskind

Kort na afloop van deze reis heb ik vanuit inspiratie een nieuwe Rejoyce Xpress-reis ontwikkeld, namelijk de zielsreis naar je ongeboren kind. Ik heb mijn ongeboren spruit meerdere keren bezocht en weet nu dat alles is gelopen zoals het 'moest' lopen. Een bijzonder waardevol en liefdevol inzicht...

Tips

[Boek 'Indische roots'](#)

[Plan een date met je ongeboren zielskind](#)

[Maak zelfstandig de reizen vanaf Spoor 1](#)

Masja pleast als overlevingsstrategie



Coach Masja (38) komt uit een gebroken gezin. Haar ouders maakten thuis vaak ruzie. Toen ze 5 was scheidden haar ouders. Ze geloofde dat de breuk haar schuld was en is haar moeder, en later ook anderen, gaan pleasen 'om het goed te maken'. Ze wil een innerlijke treinreis maken naar haar 5-jarige versie met de overtuiging: *"Ik ben niet goed genoeg"*.

Energie weggeven

Op de heenreis noteert ze dat dingen haar nu vaak niet lukken, dat ze zichzelf klein houdt en zelden voldoet aan andermans verwachtingen. Ook in haar praktijk gaat al haar energie naar haar klanten waarna zij soms uitgeput achterblijft. Vaak voelt ze zich verdrietig en eenzaam. Ze had liever gehad dat haar jongere ik meer haar eigen plek had ingenomen en zich niet zo verantwoordelijk had gevoeld voor de breuk in het gezin.

Troostende woorden

Wanneer ze dit op het station van bestemming haperend deelt met haar 5-jarige ik, vloeien er bij beiden heel veel tranen. Bij de derde keer lukt het Masja zonder veel oponthoud te communiceren vanuit haar hart. Ze drukt het jonge meisje tegen zich aan en spreekt troostende woorden tot haar. Ze belooft later weer terug te komen.

Overlevingsstrategie ontwikkeld

Op de terugreis beseft Masja hoe onveilig ze zich thuis heeft gevoeld en dat ze zoveel liefde heeft gemist. Ze realiseert zich ook dat deze 5-jarige niet haar ware ik was en dat ze een overlevingsstrategie had ontwikkeld door anderen te pleasen. Masja erkent nu dat de hele wereld niet onveilig is en dat ze haar vleugels kan uitslaan om dingen te doen die haar gelukkig maken. Ze komt een heel stuk lichter aan op haar thuisstation.

Samen en compleet

Na een korte pauze vervolgt ze haar reis en ontmoet ze opnieuw haar jongere versie die nu rechtop zit. Masja vertelt haar dat ze het gebeurde accepteert. Ze krijgt van de 5-jarige de boodschap mee: *“Het is niet te laat om je eigen leven te leiden”*. Masja nodigt het kind uit om dit samen te doen en haar een plek te geven in haar hart. Hier gaat de kleine meid heel graag op in. Samen vertrekken ze huiswaarts.

Werken aan zichzelf

In de trein belooft Masja zichzelf te werken aan zelfliefde, meer ruimte te maken voor plezier en meerdere blokkades los te laten. Als eerste stappen noemt ze dagelijks mediteren, creatief bezig zijn met de 5-jarige kleuter en meerdere reizen met Rejoyce Xpress te maken vanaf Station Overtuigingen.

Naar de kermis

Wanneer ze dit resultaat visualiseert ervaart ze een groot gevoel van tevredenheid in haar hartstreek. Ze formuleert haar nieuwe overtuigingen: *“Ik ben goed zoals ik ben”* en *“Ik neem mijn ruimte in”*. Vlak voordat Masja op haar thuisstation aankomt weet ze al hoe ze zich belooft voor het maken van deze reis: de volgende dag naar de kermis samen met haar 5-jarige ik.

Betere coach

Twee weken later laat Masja weten dat ze zich heel goed voelt. Er is veel ruimte in haar ontstaan. Ze weet nu dat ze niet meer alleen is en gaat blijer en lichter door het leven, wat ook invloed heeft op haar coaching. We maken een afspraak voor een nieuwe treinrit, want ook in haar voorouderlijn speelt een en ander waar ze naar wilt kijken.

Tip

[Maak meerdere reizen onder mijn begeleiding vanaf Spoor 2](#)

Helma mist haar ongeborn broertje



Helma (37) is een alleengeboren tweeling. Hier kwam ze enkele jaren geleden achter in een periode van veel persoonlijk verlies en verdriet. Door dit besef viel er al veel op z'n plek, maar de overtuiging dat ze het niet alleen kan, blijft hardnekkig aanwezig en beperkt haar geluk als rode draad in het leven. Ze besluit een treinreis te maken naar haar 'prenatale ik' in de baarmoeder waar ze haar tweelingbroertje verloor.

Laag energiepeil

Op haar werkblad schrijft Helma dat deze overtuiging ervoor zorgt dat ze slecht tegen afwijzing en verlating kan. En ook dat ze vaak het gevoel heeft te veel op haar bordje te hebben liggen, waardoor ze weinig concrete stappen zet. Dit leidt weer tot een laag zelfvertrouwen en energiepeil. Ze voelt zich hierdoor eenzaam, geïsoleerd en ongeliefd. Ze had liever gewild dat haar 'prenatale ik' samen met haar tweelingbroertje was geboren.

Energetisch zelf gekozen

Helma ontmoet haar 'prenatale ik' op het moment waarop deze een week eerder haar broertje verloor. Het voorlezen gaat haar zwaar af en gaat gepaard met veel tranen. Tegelijkertijd wordt Helma een aantal dingen helder. Op de terugreis schrijft ze haar inzichten op dat ze op energetisch niveau zelf heeft gekozen voor deze

uitdaging en dat haar 'prenatale ik' haar onvoorwaardelijke liefde en steun verdient. Helma voelt zich nu een stuk rustiger.

Niet meer zielsalleen

Het besef dat 'iemand' haar liefde nodig heeft, doet haar goed. Ze neemt zich voor vanaf dan te zorgen voor haar 'prenatale ik'. Nu kan ze tevens de overtuigingen loslaten dat ze zielsalleen is en dat ze het niet in haar eentje kan rooien. Ze verwacht dat ze hierdoor in haar innerlijke kracht komt en een blijer leven kan leiden.

Verwachting loslaten

Bij de ontmoeting tijdens de Vergevingsreis vertelt ze haar 'prenatale ik' te accepteren dat bij haar de overtuiging is geboren dat ze het niet alleen kan. Ze zegt dat ze liever had gewild dat haar 'prenatale ik' niet alleen was geboren zodat ze altijd haar tweelingbroertje als maatje had. Maar ze erkent nu dat het anders is gelopen en dat ze deze verwachting mag loslaten. Tot slot nodigt Helma haar 'prenatale ik' uit om in haar hart te wonen. Zij belooft vanaf dan voor haar te zorgen.

Zelfvergeving

Op de terugreis vergeeft Helma zichzelf dat ze zo lang heeft vastgehouden aan haar overtuiging. Ze weet nu dat alleen zij zelf verantwoordelijk is voor haar gedachtes en gevoelens. Ze belooft te zorgen voor haar 'prenatale ik', te werken aan haar zelfvertrouwen en intenties te maken voor een gelukkiger leven. Als concrete acties gaat ze dagelijks communiceren met haar 'prenatale ik', een lijst maken van haar succesvolle projecten en opschrijven waar ze blij van wordt.

Ik ben autonoom

Wanneer ze zich verplaatst in haar toekomst waarin haar intenties zijn uitgekomen, voelt Helma zich blij, vervuld en dankbaar. Haar nieuwe overtuigingen die ervoor gaan zorgen dat haar intenties slagen, zijn: *"Ik ben autonoom"* en *"Ik ben het waard een gelukkig en liefdevol leven te leiden"*. Voor het maken van deze reis belooft Helma zich met een theaterkaartje.

Zielsreis naar broertje

Enkele weken na deze reis laat Helma weten soms nog getriggerd te worden wanneer ze zich alleen voelt, maar die momenten worden steeds schaarser. Ze praat iedere dag met haar 'prenatale ik'. Het doet haar goed om voor haar te zorgen. Inmiddels heeft ze ook een zielsreis gemaakt naar haar tweelingbroertje, wat voor beiden erg fijn, helend en bevrijdend was.

Tips

[Boek 'Life without Grace'](#)

[Plan een reünie met je ongebornen tweelinghelft](#)

Debby heelt dochterrelatie bij VOC-officier



Jonge moeder Debby (31) heeft een prachtige dochter van zes maanden. Zij kwam twee jaar eerder al met een grote kinderwens en maakte tijdens die sessie contact met haar zielsdochter die haar vertelde wat ze nodig had om te kunnen komen. Kort daarna was Debby zwanger. Maar al snel na de bevalling ging hun relatie erg moeizaam. Ze wil nu tijdens een treinreis naar een vorig leven haar overtuiging onderzoeken dat ze geen goede moeder is.

Eeuwenoude pijn

Eerst gaan we onderzoeken naar welk vorig leven Debby's machinist strakjes mag afkoersen. Ze trekt het kaartje 'afwijzing'. Vervolgens vult ze haar werkblad in. Debby stelt dat ze het gevoel heeft dat zij en haar dochter elkaar al vele levens kennen waarin zij vaker deze ziel (die nu haar dochter is) pijn heeft gedaan. Ze is bang dat als ze dit stuk nu niet heelt, hun relatie opnieuw in het teken staat van afwijzing en verdriet. Dit levert haar een behoorlijk schuldgevoel op.

VOC-officier

Debby's trein brengt haar naar de VOC-periode. Daar ontmoet zij zichzelf in de vorm van 'een knap uitziende officier van de VOC-vloot'. Hij vertelt dat zijn werk voor hem 't belangrijkste was en dat hij daarvoor zijn vrouw en dochtertje (die nu opnieuw de dochter van Debby is) had verlaten. Zijn gezin voelde zich door hem afgewezen, wat

hem later veel schuldgevoel gaf. Wanneer Debby haar waarheid met hem deelt, raakt hem dit zichtbaar. Samen doorvoelen ze hun pijn.

Bevrijdend besef

Wanneer haar trein terugrijdt naar haar thuisstation krijgt Debby het inzicht dat ze oude, ongeheerde gedragingen uit dit vorige leven heeft meegenomen naar haar huidige leven met haar dochtertje. Maar dat ze in het hier en nu daar los van mag komen en nieuwe keuzes kan maken. Dit besef geeft haar een bevrijdend gevoel. Ze kan haar schuldgevoel nu al deels laten gaan.

Andere keuzes

Nadat Debby tijdens de Vergevingsreis haar acceptatie en vergeving heeft uitgesproken, geeft de VOC-officier haar nog de boodschap mee dat hij zijn gevoel had uitgeschakeld om te kunnen functioneren in zijn werk. Met als pijnlijk gevolg dat vooral zijn dochtertje zich voelde afgewezen en ze vervreemden van elkaar. Hij vraagt Debby andere keuzes te maken. Hij is opgelucht en dankbaar met haar bezoek omdat dit ook voor hem helend is. Ontroerd nemen ze afscheid.

180 graden gedraaid

Op weg naar huis belooft Debby dat ze 1) gaat voor een betere relatie met haar dochter 2) minder gaat werken en 3) meer te weten komt over de VOC-tijd. Als concrete stappen gaat ze respectievelijk haar dochter oppakken en troosten als ze in bed huilt, bij haar baas vragen om minder uren te werken en bij de bieb een boek te lenen over VOC. Debby voelt zich vervuld wanneer ze de uitkomst visualiseert. Haar nieuwe overtuiging is: *“Ik ben een goede moeder”*. Als beloning voor deze reis neemt ze straks op het terras een cappuccino met een Bossche Bol.

Betere relatie

Terug op haar thuisstation voelt Debby zich opgelucht, vrij en licht. Ze heeft er alle vertrouwen in dat de moeder/dochterrelatie vanaf nu zal verbeteren. Ze beseft dat alles begint met bewustzijn en is daarom dankbaar voor deze reis.

Tips

[Plan een date met je ongeboren zielskind](#)

[Maak meerdere reizen onder mijn begeleiding vanaf Spoor 2](#)

Luuk pleegde als broeder Johannes zelfmoord



Luuk (56) is een gevoelige man. Hij wil een aantal vastgeroeste overtuigingen aanpakken. Nu eerst via een treinreis naar een vorig leven waarin een blokkerende overtuiging is ontstaan. Met behulp van de Rejoyce Xpress kaartjes komt Luuk op de overtuiging: *“Ik word afgewezen om wie ik ben”*.

Info voor machinist

Hij vult op zijn werkblad in dat hij zich terugtrekt wanneer mensen kritiek op hem hebben en dat hij regelmatig wordt verlaten. Daardoor voelt hij zich verdrietig, schuldig, boos en zit hij vol met zelfkritiek. Liever had hij gehad dat zijn vorige versie wel voor zichzelf was opgekomen en meer in zijn of haar eigen kracht had gestaan. Met deze info weet de treinmachinist nu naar welk vorig leven Luuk mag afreizen.

Streng trappistenklooster

Luuk belandt bij een 15e-eeuwse trappistenklooster in Frankrijk. In de kloostertuin ontmoet hij zijn vorige versie: broeder Johannes in een bruine pij, met rond haar en een pijnlijke glimlach. Hij vertelt Luuk dat hij eenzaam het klooster inging om God te dienen en broederschap te ervaren, maar hij raakte zichzelf kwijt doordat de kloosterlingen meer bezig waren met zelfkastijding en het opvolgen van strikte regels.

Anoniem graf

Broeder Johannes probeerde zich te verzetten maar werd steevast genegeerd. Door zijn zachte karakter kon hij er niet meer tegenop en pleegde zelfmoord. De overtuiging dat hij werd afgewezen om wie hij was nam hij mee in een anoniem graf in het bos. Broeder Johannes luistert liefdevol naar Luuks verhaal. De twee begrijpen elkaar. Bij het afscheid krijgt Luuk een knuffel van zijn vorige versie die hem uitzaait op weg naar de trein.

Uit het keurslijf

Op de terugreis beseft Luuk dat broeder Johannes net als hij zich ook terugtrok en niet de confrontatie aanging met zelfkritiek tot gevolg. Maar ook begrijpt Luuk nu waarom hij jaren geleden in het klooster wilde maar niet werd aangenomen. Hij voelt zich opgelucht nu hij weet waar het vandaan komt. Hij wil de zelfafwijzing en het keurslijf laten gaan en tot zelfacceptatie komen waardoor de liefde weer kan stromen.

Beiden kunnen verder

Tijdens de ontmoeting met broeder Johannes in de Vergevingsreis spreekt Luuk uit dat hij accepteert dat zijn vorige versie onvoldoende voor zichzelf is opgekomen. Broeder Johannes zegt dat het nu niet meer nodig is dat Luuk zichzelf afwijst en zelfkritiek heeft. *“Je mag vanuit liefde en kracht handelen, dat wens ik jou toe. Deze lessen mag je via mij loslaten.”* En bij het afscheid: *“Ik kan nu verder en jij ook. Vanuit mijn hart wens ik je geluk en liefde toe. Dankjewel en een knuffel”*.

Luuks commitment

Op de terugreis doet Luuk deze beloftes: 1) werken aan zelfacceptatie, 2) eigen waarheid vertellen en 3) meer zelfliefde ervaren. Zijn eerste stappen zijn respectievelijk: genieten van de kleinkinderen, een geschil met de overbuurman uitpraten en geschikte boeken hierover lezen. Bij dit beeld voelt Luuk zich meer ontspannen en lossen in lijf, geest en ziel. Zijn nieuwe overtuigingen zijn: *“Ik ben de moeite waard”* en *“Ik mag zijn wie ik ben”*.

Heling meerdere levens

Na de reis zegt Luuk dat de beelden als vanzelf kwamen. Tijdens de heenreis zag hij op tussenstations meerdere vorige levens waarin hij dezelfde overtuiging had, waaronder een non en een vrouw die erg gedomineerd werd door haar man. Ook bij hen is de overtuiging nu getransformeerd. Luuk kijkt uit naar zijn volgende treinreis om een overtuiging uit de voorouderlijn te helen.

Tip

[Maak meerdere reizen onder mijn begeleiding vanaf Spoor 2](#)

Miranda's betovergrootvader hield zich klein



Coach Miranda (48) houdt zich vaak klein, zowel in haar privé- als werkleven. Omdat haar ouders hier ook last van hadden, vermoedt ze dat dit thema uit de familielijn komt. Ze wil graag een treinreis maken naar de voorouder bij wie de overtuiging is ontstaan: *“Ik ben kleiner dan de ander”*.

Hartkloppingen

Ze trekt het kaartje 'overheersing'. Op haar werkblad vult Miranda in dat ze zichzelf vaak wegcijfert, ook in haar praktijk. Dit belemmert haar in haar levensvreugde en werkenthousiasme. Ze krijgt er zelfs hartkloppingen van waardoor ze zich echt klein voelt. Ze had liever gewild dat haar voorouder krachtiger was geweest en veel zekerder was van zijn of haar zaak. Met deze informatie weet Miranda's treinmachinist waar de reis naartoe mag gaan.

Een houten stationsgebouw

Onderweg ontspant Miranda zich zoveel mogelijk. De trein mindert vaart op meerdere tussenstations van voorouders (in berggebied en bij een haven) die ook last hadden van dezelfde overtuiging. Maar Miranda herkent hen niet omdat 'ze zich te klein hadden gemaakt'. De trein komt even later aan bij een stationsgebouw van hout. Miranda vermoedt dat dit rond 1850 speelt omdat ze rijtuigen hoort.

Onopvallend en klein

Op een bankje ziet ze een verlegen jongetje van 6/7 jaar zitten. Hij is klein voor zijn leeftijd en valt nauwelijks op. Miranda gaat op haar hurken voor hem zitten en stelt

hem gerust. Nu mag ze naast hem komen zitten. Het jongetje blijkt de opa van Miranda's oma van moederskant te zijn. Hij geeft Miranda toestemming het werkblad voor te lezen omdat dit hem ook gaat helpen.

Gewelddadig gezin

Aanvankelijk kijkt hij zijn nakomelinge sceptisch aan, maar doordat Miranda hem blijft aanmoedigen ontdooit hij en voelt hij zich geborgen. Hij vertelt uit een groot en arm gezin te komen waarin veel geweld voorkwam. Om te overleven heeft hij zich klein gemaakt. Miranda antwoordt dat het ook niet meevalt wat hem is aangedaan. Maar dat ze hier is om samen met hem ervan los te komen. Voor nu nemen ze afscheid.

Andere keuze maken

Onderweg naar haar thuisstation is het Miranda een stuk duidelijker geworden. Ze weet nu bij welke voorvader haar belemmerende overtuiging is ontstaan. Het verklaart voor haar waarom veel familieleden zich ook klein houden en ze beseft dat zij nu een andere keuze mag maken. Door dit inzicht voelt ze zich rustig en veilig. Ze krijgt meer geloof en vertrouwen in zichzelf.

Naar het licht toe

Bij de tweede ontmoeting tijdens de Vergevingsreis spreekt Miranda vergevende woorden uit. Ze geeft het jongetje mee dat hij altijd een keuze heeft, hoe klein hij ook is. Hij gaat graag op Miranda's uitnodiging in om samen, hand in hand, de overtuiging naar het licht te sturen. Ook namens alle andere voorouders die zich klein hebben gevoeld. Samen genieten ze nog even van het zonnetje waarna het afscheid volgt.

Bewuster leven

Op weg naar haar thuisstation belooft Miranda zich bewuster te worden van haar houding door rechtop te gaan staan en dieper te ademen. Ook wil ze meer me-time inbouwen door een aantal zakelijke afspraken te annuleren. Ten slotte neemt ze zich voor vaker innerlijke treinreizen te maken door het kopen van een nieuw ticket. Ze transformeert haar oude overtuiging in: *"Ik ben net zo groot als de ander."*

Terug in haar kracht

Als beloning voor deze reis gaat Miranda strakjes op de fiets een lekker broodje zalm halen. Ze voelt zich licht, bevrijd en vol zelfvertrouwen. Een week later laat Miranda weten dat ze zich niet meer zomaar klein maakt in haar leven en werk. Ze volgt nu een adem-cursus en boekt een ticket voor een treinreis naar een vorig leven.

Tip

[Maak meerdere reizen onder mijn begeleiding vanaf Spoor 2](#)

Tessa onderzoekt onderdrukking vrouwenlijn



Tessa (46) is in haar leven 'vernederd, gekleineerd, de grond ingeboord en misbruikt'. Haar diepste overtuiging is dat ze er als vrouw niet mag zijn. Hierdoor lukt het haar maar niet gelukkig te zijn en haar zielenmissie te leven. Tessa vermoedt dat dit issue al eeuwenlang speelt in haar vrouwenlijn. Ze kiest voor een treinreis naar haar voormoeder bij wie deze hardnekkige overtuiging is ontstaan.

Bepalen van het reisdoel

Ze trekt het kaartje 'vernedering'. Vervolgens vult ze op haar werkblad in dat ze zichzelf als vrouw steeds wegcijfert en het moeilijk vindt afscheid te nemen van mensen die haar dierbaar zijn. Ze voelt zich dan verlaten en intens verdrietig. Ze had liever gehad dat haar voormoeder krachtiger was geweest en niet zo met zich had laten sollen. Tessa's treinmachinist weet nu naar welke voormoeder de reis mag gaan.

Zuid Amerikaans berggebied

Op diverse tussenstations ziet Tessa al voorouders op het perron staan waaronder een man die vrouw wilde zijn en een vrouw die zelfmoord heeft gepleegd na een levenlang van misbruik. Ook voor hun heling maakt Tessa deze reis. De trein stopt even later in een berggebied in Zuid Amerika. Tessa's voormoeder loopt haar tegemoet. Ze is oud, heeft pikzwart haar en draagt veelkleurige kleding en kralen.

Eeuwenoude pijn van vrouw-zijn

Tessa leest na een begroeting haar werkblad voor. Haar voormoeder zwijgt met gevouwen handen en zakt steeds verder door haar knieën heen. Uit haar lichaamstaal begrijpt Tessa dat ze verwaarloosd en misbruikt is geweest en daarom is verbannen door haar familie. De tranen vloeien nu rijkelijk. Tessa voelt op een diep niveau de eeuwenoude pijn van het vrouw-zijn in haar familielijn. Ze neemt voor nu afscheid van haar voormoeder.

Verzwegen in de familielijn

Onderweg naar haar thuisstation blijven de tranen komen. Tessa realiseert zich dat er veel is verzwegen in de familielijn om de waarheid te verbergen. Iets wat ze al lange tijd heeft gevoeld. Op haar thuisstation neemt ze ruimschoots de tijd om bij te komen en zich voor te bereiden op de Vergevingsreis.

Geen tong

Tijdens deze vervolgreis ontmoeten de twee vrouwen elkaar opnieuw. Tessa kan nu accepteren dat bij haar voormoeder de overtuiging is ontstaan dat ze er als vrouw niet mag zijn. Tot haar verbazing klapt haar voormoeder nu in haar handen en lacht ze met open mond. Nu ziet Tessa dat ze geen tong heeft. Telepathisch krijgt ze door dat deze is verwijderd toen haar voormoeder een keer 'genoeg' zei tegen een man.

Dansen op de berg

Tessa voelt heel veel liefde voor haar voormoeder die nu straalt omdat het verhaal naar buiten gekomen is. Ze trekt zelfs Tessa aan haar handen mee om te dansen op de berg. Bij het afscheid geeft ze haar nakomelingen de boodschappen mee: *“Je mag dansend door het leven”* en *“Er is geen afscheid, we zijn op hartsniveau verbonden.”*

Het vrouw-zijn vieren

Op de terugreis belooft Tessa zichzelf weer op dansles te gaan, weer te zingen en haar vrouw-zijn te vieren. Haar concrete stappen zijn een afspraak maken met haar vroegere danslerares, meezingen met YouTube muziekclips en een lijstje te maken van wat haar vrouwelijker maakt. Tessa voelt zich in de zevende hemel bij dit vooruitzicht. Haar nieuwe overtuiging luidt: *“Ik mag er als vrouw zijn”*. Als beloning voor deze reis koopt Tessa een nieuwe kaptafel.

Op en top vrouwelijk

Anderhalve week later voelt Tessa zich nog steeds erg goed. Ze heeft inmiddels haar eerste afspraak staan voor een dansles. Ook geniet ze al iedere ochtend van haar gloednieuwe kaptafel waarop allemaal spulletjes staan die haar op en top vrouw doen voelen.

Tip

[Maak meerdere reizen onder mijn begeleiding vanaf Spoor 2](#)

Meer informatie



Allereerst: nogmaals dank voor je belangstelling in Rejoyce Xpress. Ik hoop dat je veel inspiratie en mooie inzichten hebt gekregen! Ik ben erg benieuwd wat je van dit boek vindt. Wil je me dat [mailen](#)?

Mocht je interesse zijn gewekt in de innerlijke treinreizen, dan vind je hieronder diverse mogelijkheden.

Boeken

[Boek 'Indische roots'](#)

[Boek 'Life without Grace'](#)

Zielsreizen

[Plan een reünie met je ongeboren tweelinghelft](#)

[Plan een date met je ongeboren zielskind](#)

Coaching

[Maak zelfstandig de reizen vanaf Spoor 1](#)

[Maak de reizen vanaf Spoor 1 onder mijn begeleiding](#)

[Maak de reizen vanaf Spoor 2 onder mijn begeleiding](#)

Opleiding

[Begeleid anderen met Rejoyce Xpress Spoor 1](#)

Ik wens je een geweldige levensreis toe, lieve reiziger!

Joyce Beckker

www.joycebeckker.nl - joyce@joycebeckker.nl