



De Innerlijke Vlinder

AI Gids

21 prompts voor jouw reis
van rups naar vlinder

- *Kopieer een prompt en plak hem in jouw AI-assistent
Laat je stap voor stap begeleiden*

Welkom bij jouw reis ■

Wat fijn dat je er bent. Het feit dat je deze gids vasthoudt, betekent dat er iets in jou klaar is om te groeien. Misschien weet je nog niet precies wat — en dat is oké. Hier hoeft je niets te weten. Alleen maar bereid te zijn.

Net zoals een rups niet weet wat ze wordt, hoef jij ook niet alles al te weten. Neem je tijd. Ga op jouw tempo. Deze gids gaat nergens heen.

Hoe gebruik je deze gids?

Kopieer een prompt en plak hem in jouw favoriete AI-assistent (zoals Claude, ChatGPT, Gemini of een andere). De AI stelt je vervolgens één vraag per keer, zodat je rustig kunt nadenken en eerlijk kunt antwoorden.

■ Jij hebt het gesprek in handen

■ Het gesprek blijft doorlopen zolang jij antwoordt.

Wil je stoppen? Sluit het venster of typ 'stop' — jij beslist wanneer het genoeg is.

■ Spreekt een vraag je niet aan?

Typ gerust 'sla deze over' of 'stel een andere vraag'. De AI past zich aan jou aan.

■ Je kan altijd opnieuw beginnen.

Begin een nieuw gesprek en plak dezelfde prompt opnieuw. Elk moment is een goed moment.

■ Wil je jouw antwoorden bewaren?

Kopieer het gesprek en plak het in een document of schrift. Zo bouw je jouw eigen groeidagboek.

■ **Fase 1 — De Rups** · Jezelf leren kennen · Prompts 1–5

■ **Fase 2 — De Cocoon** · Naar binnen keren · Prompts 6–10

■ **Fase 3 — Groei** · Jouw kracht ontdekken · Prompts 11–15

■ **Fase 4 — De Vlinder** · Vanuit je echte zelf leven · Prompts 16–21

■ Fase 1 — De Rups

Jezelf leren kennen

Prompt 1

Ik wil meer inzicht krijgen in mijn innerlijke wereld.

Help mij stap voor stap ontdekken waar ik momenteel sta in mijn leven. Stel mij één vraag per keer zodat ik rustig kan nadenken over mijn gevoelens, gedachten en mijn huidige levensfase.

Prompt 2

Help mij ontdekken welke dingen in mijn leven mij momenteel energie geven en welke mij energie kosten.

Stel mij één reflectievraag per keer zodat ik rustig kan nadenken.

Prompt 3

Ik wil beter begrijpen wat mij gelukkig maakt.

Help mij dit ontdekken door mij stap voor stap vragen te stellen over momenten waarop ik mij echt goed voelde.

Prompt 4

Help mij nadenken over mijn dagelijkse leven en routines.

Welke gewoontes helpen mij groeien en welke houden mij misschien tegen? Stel mij één vraag per keer.

Prompt 5

Ik wil ontdekken wat mijn belangrijkste waarden zijn in het leven.

Help mij door mij stap voor stap vragen te stellen zodat ik mijn waarden beter leer kennen.

■ Fase 2 — De Cocoon

Naar binnen keren

Prompt 6

Ik wil een moment nemen om naar mijn innerlijke wereld te luisteren.

Help mij reflecteren door mij rustige vragen te stellen over wat er momenteel in mij leeft.

Prompt 7

Help mij ontdekken welke gedachten mij vaak tegenhouden.

Stel mij stap voor stap vragen zodat ik kan begrijpen waar deze gedachten vandaan komen.

Prompt 8

Ik wil leren loslaten wat mij niet meer dient.

Help mij door reflectievragen te stellen over wat ik misschien mag loslaten in mijn leven.

Prompt 9

Help mij begrijpen waar mijn grootste zorgen of twijfels vandaan komen.

Stel mij één vraag per keer zodat ik rustig kan reflecteren.

Prompt 10

Ik wil beter luisteren naar mijn innerlijke stem.

Help mij door vragen te stellen die mij helpen mijn intuïtie beter te herkennen.

■ Fase 3 — Groei

Jouw kracht ontdekken

Prompt 11

Help mij ontdekken welke kwaliteiten en talenten er al in mij aanwezig zijn.
Stel mij stap voor stap vragen zodat ik mijn sterke kanten beter kan zien.

Prompt 12

Ik wil meer vertrouwen krijgen in mezelf.
Help mij reflecteren op momenten waarop ik sterk was of moeilijke situaties heb overwonnen.

Prompt 13

Help mij ontdekken welke kleine stappen ik kan zetten om persoonlijk te groeien.
Stel mij één vraag per keer zodat ik concrete ideeën krijg.

Prompt 14

Ik wil ontdekken welke dromen of verlangens in mij leven.
Help mij dit onderzoeken door mij stap voor stap vragen te stellen.

Prompt 15

Help mij nadenken over hoe mijn ideale leven eruit zou kunnen zien.
Stel mij vragen zodat ik mijn dromen en doelen duidelijker kan zien.

■ Fase 4 — De Vlinder

Vanuit je echte zelf leven

Prompt 16

Ik wil ontdekken hoe ik meer vanuit mijn echte zelf kan leven.

Help mij door reflectievragen te stellen over wat mij echt gelukkig maakt.

Prompt 17

Help mij ontdekken welke dingen ik vaker wil doen in mijn leven omdat ze mij energie geven.

Prompt 18

Ik wil meer rust en balans in mijn leven.

Help mij nadenken over welke veranderingen mij daarbij kunnen helpen.

Prompt 19

Help mij nadenken over welke stappen ik kan zetten om meer vertrouwen te hebben in mijn eigen pad.

Prompt 20

Ik wil ontdekken hoe ik vriendelijker kan zijn voor mezelf.

Stel mij vragen die mij helpen meer zelfcompassie te ontwikkelen.

Prompt 21

Help mij reflecteren op mijn persoonlijke groei.

Welke veranderingen kan ik maken om dichter bij mijn echte zelf te leven?

Stel mij één vraag per keer.



Net zoals een rups tijd nodig heeft om een vlinder te worden, heeft ook jouw innerlijke wereld tijd nodig om te groeien.

Neem af en toe een moment voor jezelf.

Schrijf. Voel. Ontdek.

Deze gids is bedoeld voor persoonlijke reflectie en inspiratie. Het vervangt geen professionele begeleiding of therapie.