

*Stop met piekeren
Start met leven!*



*De eerste stap naar
Rust, Balans, Energie & Geluk*



Je voelt je zo ontzettend moe

Elke dag begint met moeite – de gedachte aan het opstaan voelt als een last, alsof je lichaam te zwaar is om in beweging te komen. Je hoofd lijkt altijd vol, je gedachten draaien maar door. De energie die je zou moeten hebben om de dag goed te starten, ontbreekt. Misschien voel je je prikkelbaar, je hebt weinig geduld, en je merkt dat je snel geraakt wordt, zelfs door de kleinste dingen.

Misschien heb je al van alles geprobeerd, maar de vermoeidheid blijft. En dan zijn daar de vragen: *Waarom voel ik me zo? Waarom lukt het me niet om voor mezelf te kiezen?*

Het verlangen naar verandering is er

Stel je eens voor hoe het zou voelen om rust te vinden. Om een dag te beginnen met een kalme geest, zonder dat zware gevoel in je lichaam. Je staat op zonder vermoeidheid, zonder onrust, je voelt je evenwichtig en niet gehaast. Een dag waarin je tijd hebt voor jezelf, zonder schuldgevoel. Waarin je energie voelt en ruimte hebt voor de dingen die écht belangrijk voor je zijn.



Je verlangt naar balans

Een leven waarin je werk, privé en tijd voor jezelf in harmonie met elkaar kunnen bestaan. Niet meer het gevoel hebben dat je jezelf altijd moet splitsen tussen je verantwoordelijkheden, maar dat je alles kunt doen vanuit een gevoel van evenwicht. Hoe zou dat zijn?

En hoe zou het zijn om weer energie te voelen?

Energie die je opbouwt door keuzes te maken die je energie geven in plaats van leegzuigen. Stel je voor dat je aan het einde van de dag niet uitgeput bent, maar juist vol kracht en voldoening.

Geluk is mogelijk

Niet het soort geluk dat afhankelijk is van omstandigheden, maar het innerlijke geluk dat ontstaat wanneer je echt voor jezelf kiest. Het geluk van een rustige geest, van zelfvertrouwen en eigenwaarde.

Rust, balans, energie en geluk

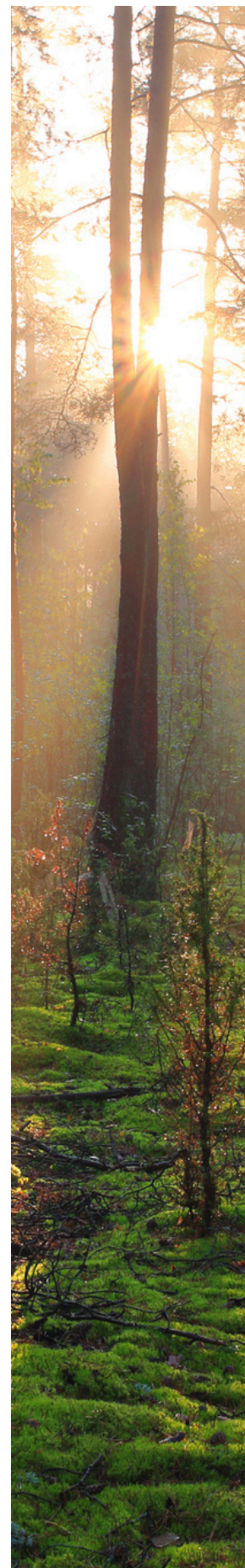
Het lijkt soms ver weg, maar het is mogelijk. Geluk dat van binnenuit komt – niet omdat alles perfect gaat, maar omdat je echt voor jezelf kiest. Dit e-book is jouw eerste stap om uit de vicieuze cirkel van vermoeidheid en overprikkeling te stappen, en om je eigen balans terug te vinden.



Content



<i>Mijn verhaal</i>	05
<i>Mijn missie</i>	06
<i>De vicieuze cirkel</i>	07
<i>Piekeren & niet voor jezelf kiezen</i>	08
<i>Rust</i>	09
<i>Balans</i>	10
<i>Geluk</i>	11
<i>Energie</i>	12
<i>Rust, balans, geluk & energie</i>	13
<i>Dit weet ik allemaal al</i>	14
<i>Jouw kinderen, jouw spiegel</i>	16
<i>Vragen voor inzicht</i>	17
<i>Als het niet lukt</i>	18
<i>Transformatietraject</i>	20
<i>Tot slot</i>	21



Mijn verhaal



Mijn naam is Catharina, ik ben holistisch coach en ervaringsdeskundige op het gebied van persoonlijke transformatie.



Mijn reis begon met het overwinnen van obesitas, een strijd die niet alleen mijn lichaam, maar ook mijn geest heeft gevormd. Deze ervaring leerde me dat het verliezen van gewicht slechts een onderdeel was van mijn probleem. Hoe mijn strijd tegen overgewicht mij heeft gevormd voor de rest van mijn leven, werd een belangrijk inzicht op mijn pad naar persoonlijke groei.

Het moederschap bracht nieuwe uitdagingen en inzichten met zich mee. Ik merkte hoe de opvoedingspatronen die ik zelf had meegekregen, vaak niet werkten in mijn eigen rol als moeder. Het gedrag van mijn kind liet me zien dat ik anders moest leren kijken – niet alleen naar hem, maar ook naar mezelf. Toen ik gedragspatronen bij mijn kind begon te onderzoeken, ontdekte ik uiteindelijk de term hooggevoeligheid. Dit gaf mij eindelijk een naam voor wat ik herkende, maar geen echte handvatten om er constructief mee om te gaan. Pas toen ik leerde zien dat wat ik bij mijn kind opmerkte, ook in mij leefde, begon ik te begrijpen wat deze gevoeligheid mij te vertellen had. Het was een reis van erkenning en bewustwording, waarbij ik stap voor stap leerde hoe ik zowel mezelf als mijn kind kon ondersteunen.

Toch bleef het leven me uitdagen. Door een opeenstapeling van kleine en grote trauma's belandde ik in een depressie. Alles wat ik jarenlang had weggestopt, kwam naar boven. Met twee kleine kinderen en een leven dat doorging, moest ik kiezen: verdrinken of mezelf heropbouwen. Ik koos voor het laatste en leerde mijn pijn omzetten in kracht – zonder pilletjes, maar met doorzettingsvermogen, zelfreflectie en veel innerlijk werk. Als klap op de vuurpijl kwam ik in een vechtscheiding terecht, een strijd die nu al drie jaar voortduurt en waarin ik alles geef voor de veiligheid van mijn kinderen. Deze ervaring heeft me laten zien hoe diep onze innerlijke kracht reikt wanneer we vechten voor wat écht belangrijk is.

Mijn pad was allesbehalve eenvoudig, maar wat mijn lessen mij geleerd hebben:

Er is altijd hoop, ongeacht hoe verloren we ons soms voelen, en diep van binnen dragen we de kracht om ons leven opnieuw te creëren.

Mijn missie als coach



Ik ben gespecialiseerd in het begeleiden van vrouwen die zich vast voelen zitten in een leven vol verwachtingen en verplichtingen. Ik help hen om weer in verbinding te komen met zichzelf en een leven te creëren waarin ze vanuit rust en keuze kunnen leven, in plaats van steeds op de automatische piloot te reageren.

Mijn eigen pad naar bewustwording begon met diezelfde innerlijke onrust en het gevoel geleefd te worden. Jarelang voelde ik me overweldigd door alles wat er van me verwacht werd, en raakte ik steeds verder verwijderd van wie ik echt was. Ik ontdekte echter dat de antwoorden niet buiten mezelf lagen, maar juist binnenin – verborgen onder lagen van overtuigingen en gewoontes die ik in de loop van mijn leven had opgebouwd.

Nu begeleid ik vrouwen om diezelfde ontdekkingsreis naar binnen te maken. Door middel van bewustwording, praktische technieken en diepgaande inzichten help ik je om helderheid en rust te vinden in jezelf. Mijn aanpak is nuchter, warm en met volle aandacht voor jouw unieke verhaal en behoeften.

Ik geloof dat ieder van ons in staat is om een leven te leiden dat ons voedt, en dat begint met de moed om voor jezelf te kiezen. Het is mijn missie om je te begeleiden op jouw pad naar: innerlijke rust, balans, energie en geluk. De vrouw worden die je werkelijk bent, vol kracht en zelfvertrouwen.

Door jouw eigen blokkades en patronen aan te pakken, creëer je niet alleen ruimte voor jezelf, maar geef je ook een waardevol voorbeeld aan je kinderen. Want wat jij oplost, draag je niet over.

Dit e-book is jouw uitnodiging om die eerste stappen te zetten.

Zelfs de kleinste beweging brengt je uit stilstand

De vicieuze cirkel

Moe zijn, slecht slapen, piekeren, en moeite hebben om voor jezelf te kiezen zijn als schakels in een ketting. Elk van deze kan op zichzelf al zwaar aanvoelen, maar wanneer ze elkaar versterken, kan het een vicieuze cirkel vormen waar je moeilijk aan ontsnapt.

Moe zijn begint vaak met het gevoel dat je altijd “aan” moet staan. Je doet je best voor iedereen om je heen – op werk, thuis, en zelfs in de gedachten die je met je meedraagt. Maar die constante vermoeidheid is niet alleen fysiek. Het is ook een mentale uitputting, het gevolg van steeds bezig zijn met alles en iedereen, behalve jezelf.

Slecht slapen volgt al snel. Want terwijl je lichaam rust nodig heeft, neemt je hoofd geen pauze. Je ligt in bed, maar je gedachten draaien door. “Heb ik vandaag alles goed gedaan? Wat als ik morgen faal?” Slecht slapen voelt dan niet alleen alsof je een nacht tekortkomt, maar als een constant tekort dat steeds groter wordt. Je raakt verder verwijderd van de rust die je zo hard nodig hebt.

Dan is er het piekeren – dat eindeloze malen en malen over situaties, mensen, en mogelijkheden. Piekeren voedt zich met je vermoeidheid, en zorgt ervoor dat de kleinste dingen veel groter voelen dan ze zijn. En omdat je al moe en gespannen bent, vinden die gedachten steeds meer vaste grond. Het is een patroon dat zichzelf versterkt: door moe te zijn, voel je je vatbaarder voor zorgen, en die zorgen zorgen op hun beurt weer voor meer moeheid.

Tot slot is er het niet voor jezelf kunnen kiezen. Als je altijd zoveel aandacht geeft aan alles buiten jezelf, raak je geleidelijk aan het besef kwijt wat je eigenlijk nodig hebt. Voor jezelf kiezen voelt steeds moeilijker, omdat de stap om even rust te nemen of voor jezelf op te komen als een onmogelijke keuze aanvoelt.

Bewustwording is de eerste stap om deze vicieuze cirkel te doorbreken. Elk gevoel, elke gedachte vertelt je iets over wat je nodig hebt. Hoe zou het voelen om je hoofd tot rust te brengen, beter te slapen, en je energie terug te vinden? Het is mogelijk om deze patronen te doorbreken – en daar begint jouw reis naar een leven met rust, balans, energie en geluk.

Wat piekeren en niet voor jezelf kiezen met elkaar te maken hebben

Constant in je hoofd zitten: Piekeren draait vaak om twijfelen, nadenken over wat anderen nodig hebben of denken, en worstelen met keuzes. Dit maakt het moeilijk om ruimte te creëren voor jezelf en je eigen behoeften.

Verlies van eigen prioriteiten: Door te piekeren blijven je gedachten vastzitten in zorgen, vaak over verwachtingen van anderen of toekomstige situaties. Dit kost zoveel energie dat er weinig ruimte overblijft om stil te staan bij wat jij nodig hebt.

Besluiteloosheid door zelftwijfel: Als piekeren een gewoonte wordt, kan het ons vertrouwen in eigen keuzes aantasten. Het gevolg is dat we steeds moeilijker zelfverzekerd kunnen kiezen wat goed is voor onszelf.

Eigen behoeften op de achtergrond: Piekeren geeft het gevoel dat er altijd problemen zijn om op te lossen, waardoor het minder vanzelfsprekend voelt om voor jezelf te kiezen. Het creëert een denkpatroon waarin je jezelf steeds op de laatste plaats zet.

Emotionele uitputting: Langdurig piekeren kan je emotioneel uitputten, waardoor je het gevoel hebt geen energie over te houden om jezelf prioriteit te geven.



Rust

Rust is de eerste stap. Het is het moment waarop je even loskomt van de hectiek en ruimte maakt om op adem te komen. In rust vind je stilte, en in die stilte ontstaat ruimte voor helderheid. Rust laat je lichaam en geest herstellen, zodat je niet meer hoeft te vechten tegen de moeheid en onrust die zoveel energie wegnemen. Het is de voedingsbodem waaruit alles groeit.

Tips voor meer *Rust*

1 Zorg voor ontspanning

Zet elke dag een vast moment in je agenda waarin je even helemaal niks doet. Dit kan meditatie, ademhalingsoefeningen of simpelweg in stilte zitten zijn. Door dit regelmatig te doen, geef je je lichaam en geest de kans om te herstellen.

2 Digital detox

Zet dagelijks grenzen aan je schermtijd, vooral voor het slapen gaan. Het constant checken van je telefoon of computer houdt je in een staat van alertheid die je rust verstoort. Geef jezelf een 'digitale pauze' van minstens een uur voor bedtijd.

3 Prioriteer je slaap

Zorg voor een consistente bedtijd en creëer een slaapvriendelijke omgeving (donker, koel, stil). Rustige nachten zijn essentieel voor mentale en fysieke gezondheid, en het helpt je om de dag erna fris te beginnen.

Balans

Balans volgt wanneer rust en activiteit elkaar in evenwicht houden. Balans betekent dat je weet wanneer je even terugtrekt en wanneer je vooruit stapt. In balans voelen je dagen niet als een eeuwige strijd, maar eerder als een ritme dat bij je past. Het is het besef dat je niet overal tegelijk hoeft te zijn en dat je keuzes mag maken die jou energie geven, in plaats van je leeg te trekken. Balans tussen geven en nemen, weten wat jouw grenzen zijn en hiermee voor jezelf kiezen.

Tips voor meer *Balans*

1 Stel grenzen

Leer "nee" zeggen tegen zaken die niet in lijn zijn met jouw prioriteiten. Het stellen van grenzen beschermt je tijd en energie, waardoor je balans kunt behouden tussen werk, sociale verplichtingen en zelfzorg.

2 Plan je tijd

Gebruik een planner om je taken te verdelen en voldoende ruimte te maken voor ontspanning. Zorg ervoor dat je niet alleen werkt, maar ook tijd inplant voor momenten waarin je kunt opladen.

3 Haal adem en reflecteer

Neem regelmatig een moment om te reflecteren op je huidige situatie. Vraag jezelf af of je te veel hooi op je vork hebt genomen en of je voldoende tijd hebt voor de dingen die voor jou belangrijk zijn.

Energie

Balans brengt energie met zich mee. Door rust te nemen en keuzes te maken die voor jou kloppen, bouw je energie op in plaats van deze constant te verliezen. Energie is wat je lichaam en geest scherp en levendig maakt. Het laat je wakker worden met het gevoel dat je de dag aankunt en zin hebt om te doen wat belangrijk is. Energie maakt het mogelijk om te genieten van de momenten, omdat je niet uitgeput of gespannen bent.

Tips voor meer *Energie*

1 Beweeg dagelijks

Lichamelijke activiteit, hoe klein ook, verhoogt je energie. Wandelen, yoga of stretchen stimuleert de bloedsomloop en vermindert vermoeidheid. Zelfs 10 minuten bewegen kan al een groot verschil maken.

2 Gezonde voeding

Kies voor voedzame, energierijke maaltijden die je lichaam ondersteunen. Vermijd te veel suiker en cafeïne, omdat deze tijdelijke energiepieken kunnen veroorzaken die daarna gevolgd worden door een energiecraash.

3 Hydrateer regelmatig

Voldoende water drinken is cruciaal voor je energiepeil. Wanneer je uitgedroogd bent, voel je je vaak vermoeid en minder alert. Zorg ervoor dat je voldoende water drinkt, vooral tijdens drukke dagen.

Geluk

En dan is er geluk – de ervaring van momenten die écht goed voelen. Geluk ontstaat niet door alles perfect te doen, maar door die diepe tevredenheid die voortkomt uit het weten dat je goed voor jezelf zorgt en je best doen meer dan genoeg is. Wanneer je energie hebt, ervaar je geluk niet als een vluchtig gevoel, maar als een staat van zijn, een besef dat je in evenwicht bent met jezelf en je omgeving.

Tips voor meer *Geluk*

1 Focus op dankbaarheid

Begin elke dag met het opschrijven van drie dingen waarvoor je dankbaar bent. Dit helpt je om een positieve mindset te ontwikkelen en de mooie dingen in je leven te waarderen, hoe klein ze ook zijn.

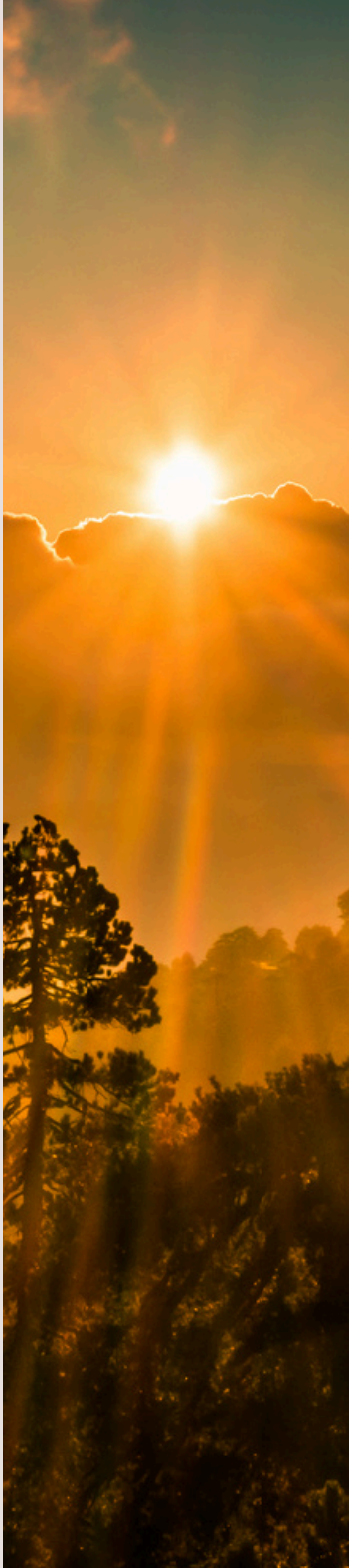
2 Koester kleine momenten

Geluk is vaak te vinden in de kleine dingen – een lach, een kop koffie in de ochtend, een wandeling in de natuur. Maak tijd om deze momenten volledig te ervaren en bewust van te genieten.

3 Verbind met anderen

Breng tijd door met mensen die je energie geven en je ondersteunen. Positieve relaties dragen bij aan geluk. Deel ervaringen, luister naar anderen, en wees open voor echte connecties. En skip waar mogelijk de mensen die je leegslurpen.

Rust, Balans, Energie & Geluk



Rust, balans, energie en geluk zijn daarmee onlosmakend verbonden. Rust zorgt voor balans, balans creëert energie, en met energie kun je momenten van echt geluk ervaren.

Deze vier elementen versterken elkaar, en als je ruimte maakt voor één ervan, zal het de rest vanzelf uitnodigen. Zo bouw je stap voor stap aan een leven dat niet voelt als overleven, maar als leven.

Elke kleine stap brengt je dichter bij wie je wilt zijn.

De verleiding van de snelle oplossing

Vaak zoeken we rust in een vakantie, energie in koffie of supplementen, en geluk in een snelle aankoop of een glas wijn. En dat is begrijpelijk: deze quick fixes geven direct het gevoel waar je naar verlangt. Een vakantie lijkt rust te brengen, een kop koffie geeft je die snelle boost, en dat nieuwe jurkje of dat glas wijn voelt even als een moment van geluk. Maar deze oplossingen zijn vluchtig. Ze maskeren wat er écht speelt en vragen niet van ons om dieper te kijken naar wat we werkelijk nodig hebben. Quick fixes zijn minder confronterend, omdat ze je niet uitdagen om stil te staan bij jezelf. Maar juist dat stilstaan, hoe spannend het ook kan voelen, biedt de mogelijkheid om rust, energie en geluk van binnenuit te ervaren – op een manier die blijvend is. Wat wil jij?

“Dit weet ik allemaal al”

Mocht je denken “dit weet ik allemaal al”. Dan heb ik nog één vraag voor je: pas je het ook allemaal toe?

Het is heel makkelijk om veel te weten, maar de echte verandering komt pas wanneer we die kennis ook daadwerkelijk toepassen. Vaak hebben we wel een idee van wat goed voor ons is – we weten dat we meer moeten bewegen, dat we beter voor onszelf moeten zorgen, dat we rust nodig hebben – maar hoe vaak passen we dat toe? Vaak blijft het bij kennis, terwijl de werkelijke kracht ligt in de uitvoering.

Bijvoorbeeld, je weet dat voldoende slaap belangrijk is voor je gezondheid, maar toch blijf je vaak laat op om nog snel iets af te maken of om jezelf te verliezen in eindeloze gedachtes. Je weet dat je 'nee' moet zeggen om je grenzen te bewaken, maar toch maak je constant keuzes die ten koste gaan van je energie en welzijn. Of je hebt geleerd hoe belangrijk ademhalingsoefeningen zijn om je rust te vinden, maar je vergeet ze toe te passen wanneer je het het meest nodig hebt – op het moment van stress of overprikkeling.

*Kennis is slechts de eerste stap,
maar zonder actie blijft het onbenut potentieel.*

De kracht zit in het daadwerkelijk doen, in het moment dat je kiest om een verandering te maken en om die kennis om te zetten in concrete stappen die je leven verbeteren. Het is niet genoeg om het te weten, je moet het ook gaan doen – en daar kan coaching een waardevolle steun zijn.



Als je blijft doen wat je doet,
Krijg je wat je kreeg.



Ons leven hier op aarde is eindig. En het is te kort om je zo te voelen. Hoe lang duurt dit gevoel al? Hoe lang wil jij je zo nog voelen? Hoe lang kun je zo nog doorgaan?

Dus... Wat ga jij doen?

Wees de verandering die je kinderen inspireert

Je kinderen zijn het afvoerputje

Familiepatronen, onverwerkte pijn, trauma's – ze worden generatie op generatie doorgegeven. Wat je zelf niet oplost, draag je onbewust over op je kind. Zo gaat de cyclus verder. En wat gebeurt er? Kinderen belanden in therapie, terwijl de echte kans bij de ouders ligt. Je hebt je verantwoordelijkheid te nemen.



Kinderen zijn jouw spiegel

Alles wat kinderen laten zien in hun gedrag, houdt jou een spiegel voor. Ze zijn 50% vader, 50% moeder. Vind je dat je kind niet assertief is? Hoe zit het met jouw grenzen? Luistert je kind niet? Luister jij echt? Is je kind vaak boos? Wat speelt er in jouw binnenwereld? Jouw kind laat jou zien waar jij mag groeien. De verandering die je in je kind wilt zien, begint bij jezelf.



*Kinderen doen niet wat jij zegt
wat ze moeten doen,
ze doen wat jij doet.*



Vragen voor inzicht

Welk cijfer geef je je leven op dit moment? (0 = waardeloos, 10 = perfect)



Wat is je grootste probleem op dit moment?

Hoe lang probeer je dit al zelf te fixen?

Waarom is dit nog niet gelukt?

Wat wil je eraan doen en wie kan jou hierbij helpen?



Als het niet lukt

Het is heel normaal dat je het niet altijd alleen lukt om de balans te vinden, de rust te ervaren, of de energie te hebben die je nodig hebt. Vaak spelen er diepere lagen mee die je niet altijd direct kunt zien of begrijpen. Onze gedachten en gedragingen worden vaak beïnvloed door ervaringen en overtuigingen die we onbewust met ons meedragen, zoals trauma's of belemmeringen uit het verleden. Deze kunnen zich op verschillende manieren manifesteren, bijvoorbeeld als terugkerende patronen van stress, onzekerheid of het moeilijk kunnen kiezen voor jezelf.

Je kunt jezelf misschien wel bewust zijn van de gevolgen, maar niet altijd van de onderliggende oorzaak. Dat is waar een coach in beeld komt. Een coach kan helpen om deze onbewuste blokkades naar het bewustzijn te brengen. Door samen te kijken naar wat er echt speelt en waar bepaalde overtuigingen vandaan komen, kun je inzicht krijgen in waarom je vastloopt. Bewustwording is de eerste stap naar verandering. Wanneer je begrijpt wat er in je onbewuste speelt, kun je de juiste keuzes maken en beginnen met het doorbreken van oude patronen. Het proces van zelfontdekking en het aanpakken van deze blokkades kan je helpen om de vicieuze cirkels te doorbreken en de positieve veranderingen in je leven te realiseren.

*Je grootste transformatie
begint met één keuze:
kiezen voor jezelf!*

-Catharina





Transformatietraject



Het transformatietraject is voor jou als je klaar bent voor blijvende verandering. Je wilt zelf de verantwoordelijkheid nemen over je eigen leven en de baas zijn over jouw emoties, gedachten en energie.

Je hebt het gevoel uitgeput te zijn, altijd "aan" te staan. Je voelt je overprikkeld en kan je nogal eens irriteren. Misschien herken je het gevoel dat je vastzit en het even niet lukt om hier zelf uit te komen.

In dit traject werken we aan het blootleggen van de diepere oorzaken van deze gevoelens, zodat we de cirkel kunnen doorbreken. Samen bouwen we aan meer rust, balans en energie in je leven, en begeleid ik je naar een plek waar jij de regie terugneemt. Zo zul je niet alleen zelf verandering ervaren, maar ook je relaties met je partner en kinderen zullen positief mee veranderen.

Ik zal je helpen om de kernproblemen snel te ontdekken en je begeleiden naar aanzienlijke persoonlijke groei.



*Je wilt graag de volgende stap
zetten maar weet het nog niet zeker?*



Wil je weten wat ik voor jou kan betekenen? Of gewoon ff bellen om te kijken of er een klik is?

Neem contact op voor een **gratis** kennismakingsgesprek.



*Grote veranderingen beginnen vaak met een klein besluit.
Welk besluit neem jij vandaag op weg naar geluk?*



info@stempeltjeeigenwijs.nl
www.stempeltjeeigenwijs.nl