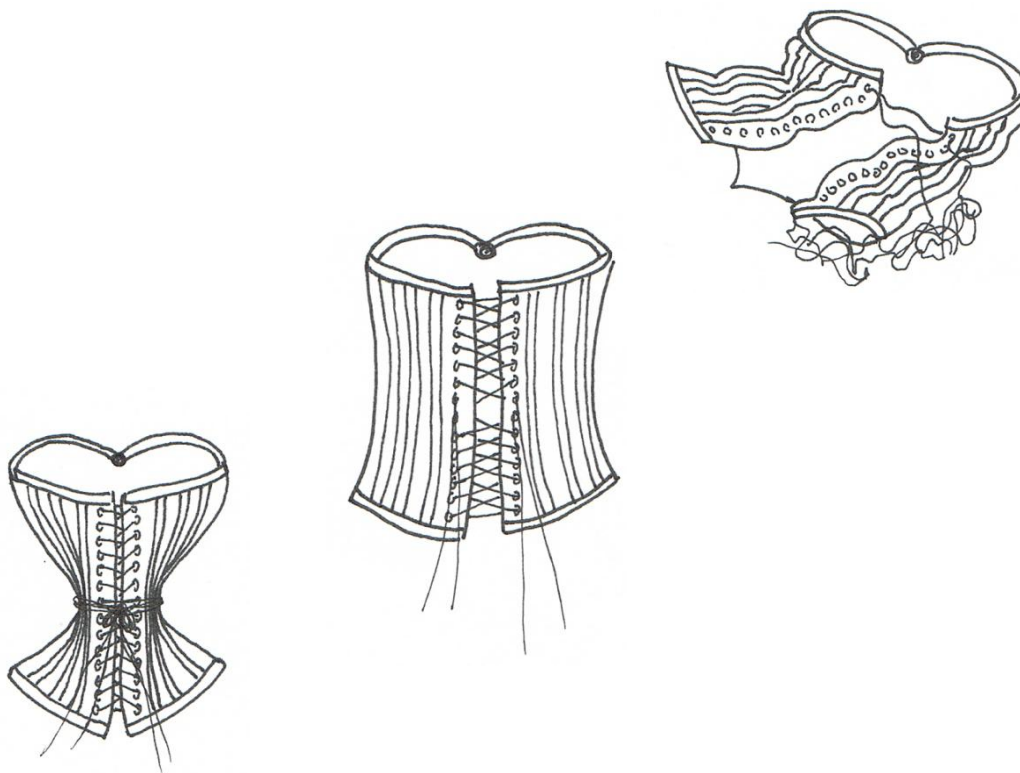


Stap uit je keurslijf, claim je bestaansrecht



Ga voor levensvreugde, liefde,
vrede en vrijheid

Inhoud

Voorwoord

Inleiding

Hoe ik in en uit mijn keurslijf ben gestapt

Weten wat jij wilt

Keuzes maken

Duidelijke communicatie

Met beide voeten op de grond

Tijd voor jezelf

Slapen is een kunst

Eten en energie

Nawoord

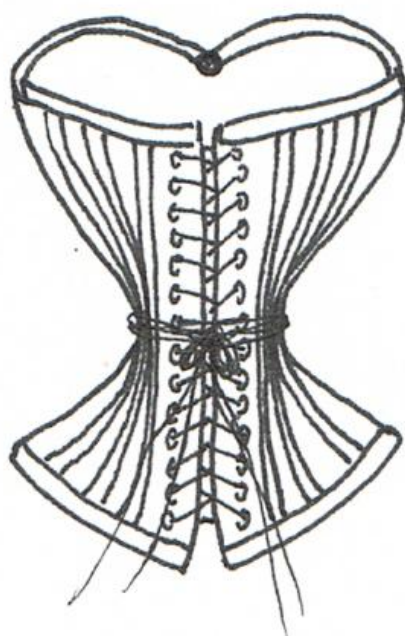
Gratis skype- of telefoonsessie en enquête

Stap uit je keurslijf > Essensitief

Contactgegevens

Essensitief

Voorwoord



Ga voor levensvreugde, liefde,
vrede en vrijheid

Voel jij dat je klem zit in een keurslijf, zo'n ouderwets korset waarvan de veters steeds strakker worden aangetrokken door iemand anders? Beneemt jou dat de adem?

Sta je altijd voor anderen klaar?

Probeer je met man en macht te voldoen aan alle vragen, eisen en plichten? Ook die van jezelf?

Wordt je daar doodmoe van?

Kom je niet toe aan wat je diep van binnen graag zou willen doen?

Herken je dat je je potentieel en je passie, ondanks financiële mogelijkheden, niet waarmaakt, niet leeft?

Dat je niet vrij leeft?

Wanneer je in een situatie zit waarin je probeert aan de normen, waarden, eisen en plichten van je directe omgeving of die van jezelf te voldoen en als dat ten koste gaat van jezelf is dit e-book voor jou.

Ik ben uit mijn keurslijf gestapt.

Wat ik kan, kun jij ook! Iedere vrouw kan het. Zeker met wat extra steun.

In de volgende hoofdstukken staat een heel klein stukje uitleg en aantal waardevolle tips.

Hopelijk zitten er momenten van herkenning in. Dat helpt. Voel je daar niet schuldig over, ieder mens vormt onbewust dit soort patronen.

Ik hoop dat er voor jou precies die ene zin of tip in staat om je verder te helpen.

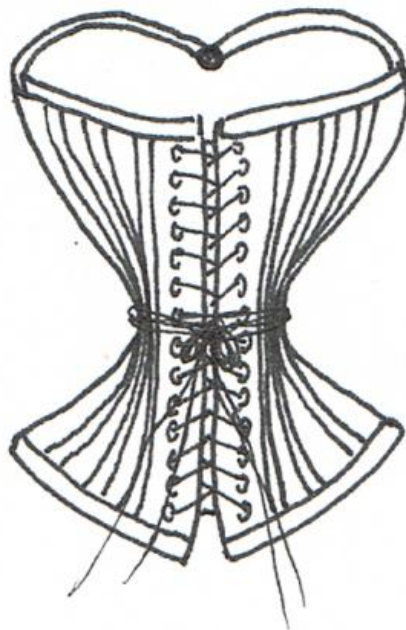
Ik hoop dat iedere vrouw die in een keurslijf zit de weg vindt om er uit te stappen. Mijn bijdrage daarin, is een bijdrage aan een mooiere wereld. Hoe mooi wordt de wereld als iedereen mag zijn wie zij of hij is.

Het lezen van dit e-book kan voor jou die eerste stap zijn. Geef jezelf de kans op die eerste stap.

Als je al een eerste stap of stappen hebt gezet, brengt dit e-book je verder.

Lees dit e-book en geef je reactie

Inleiding



Ga voor levensvreugde, liefde,
vrede en vrijheid

Zet de eerste stap op weg naar jouw vrijheid.

Neem de regie over je eigen leven in jouw eigen handen. Jij mag zijn wie jij bent.

Het brengt je dichterbij je zelf, bij je eigen essentie.

Het brengt verandering in je situatie.

Het geeft je keuzevrijheid, ontspanning, vreugde en nog veel meer.

Iedere stap is er één..

Ik kan je niet garanderen dat het nooit moeilijk zal zijn.

Ik kan je niet garanderen dat het van vandaag op morgen zal zijn. Maar als jij stappen blijft zetten, garandeer ik je dat je je doel bereikt.

Het vraagt van jou wel de wil om te investeren in jezelf.

Ik heb het gedaan. Ik heb mijn keurslijf op de grond laten vallen!

Als ik het kan, kan iedere vrouw het. Jij dus ook.

Wacht niet langer met het zetten van die stap.

Ik zette die eerste stap pas toen ik volledig in de put zat. Ik stond stijf van de stress, was behoorlijk ziek en had geen energie. Pas toen ik met mijn rug tegen de muur stond, zette ik mijn eerste stap.

Stel de stap uit en je zult net als ik ervaren dat het keurslijf steeds strakker wordt en je meer en meer insluit tot je geen ademruimte meer over hebt. Met alle negatieve gevolgen van dien.

Ik ben zo blij dat ik die stap gezet heb!

Nu is mijn gezondheid een gigantisch eind verbeterd, ervaar ik ontspanning en levensvreugde en leef ik mijn passie in mijn gezin en mijn praktijk.

Natuurlijk ken ik momenten dat het even minder gaat, maar ik ben uit mijn keurslijf gestapt en ervaar vrijheid.

Zet die stap. Jij kunt dat ook.

Zet hem nu!

Je hebt bestaansrecht.

Natuurlijk heeft iedereen bestaansrecht. Je leeft en dat is genoeg. Ieder dier en iedere plant heeft om dezelfde reden bestaansrecht. Zelfs bedrijven hebben bestaansrecht. Jij dus ook..... Of toch niet?

Hoe vaak twijfel je aan je eigen bestaansrecht? Hoe vaak heb je het gevoel dat er geen ruimte voor je is, geen plek? Dat je niet kunt of mag doen wat jij zou willen? Of dat je niet meer weet wat je wilt? Dat je alleen maar jezelf mag zijn en alleen maar waardering krijgt als je aan de normen en waarden, eisen en vragen van anderen voldoet?

Je hebt bestaansrecht, je mag zijn wie jij bent, maar als jij het niet claimt, zijn anderen geneigd om de regie over jouw leven te nemen. En waar blijf jij dan? Dat niet claimen van je bestaansrecht, je eigen ruimte en jouw keuzevrijheid, maakt dat je in een keurslijf terecht bent gekomen.

Er zijn verschillende redenen waarom je de regie niet zelf in handen hebt. Hieronder stip ik er drie aan.

*In de tijd direct na je geboorte was je volledig afhankelijk van anderen. Niet iedereen wordt later automatisch volledig onafhankelijk en claimt de regie over haar of zijn eigen leven.

*Wanneer je moe bent is het soms wel makkelijk als anderen tijdelijk beslissingen voor je nemen. Als je oververmoeid bent lukt het niet om de regie weer terug te nemen op het moment jij dat wilt.

*Ongeschreven, deels achterhaalde rolpatronen hebben hun invloed. Bijvoorbeeld de vrouw achter het aanrecht en de man als kostwinner en de baas in huis.

Doordat je je meestal niet bewust bent van deze redenen werken ze als onopgemerkte, onbewuste systemen door en zorgen er voor dat je niet werkelijk vrij bent.

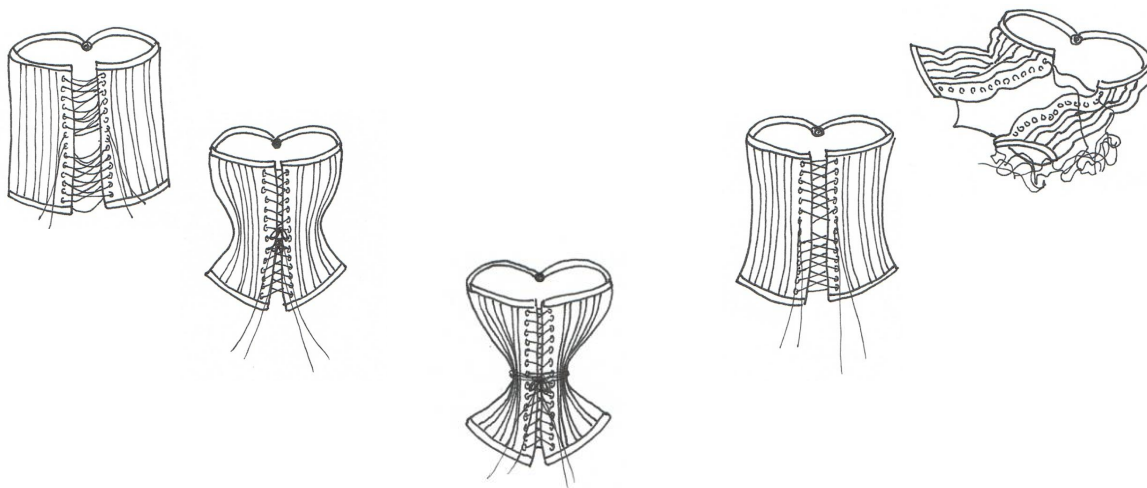
Zo heb je waarschijnlijk niet bewust gekozen voor de taken die je op je genomen hebt. Er wordt over het algemeen niet of nauwelijks over gesproken en er wordt vanzelfsprekend van uitgegaan dat je ze doet. Het kan bijvoorbeeld gaan om:

- *de zorg voor je kinderen
- *de zorg voor één of beide ouders of schoonouders,
- *hulp aan vrienden
- *het optreden als gastvrouw voor de zakenrelaties van je partner

Om verschillende redenen voel je je verplicht om die taken op je te nemen.

Lang niet altijd liggen je hart en je capaciteiten bij die taken. Daardoor kosten die taken extra veel energie. Je komt om in de eisen en verwachtingen van anderen.

*Hoe ik in en uit mijn keurslijf
ben gestapt.*



*Ik ga voor levensvreugde,
liefde, vrede en vrijheid*

Zelf heb ik vele jaren in dergelijke situaties gezeten.

Eerst als dochter. Na het overlijden van mijn oudere broer, toen ik zeven was, voelde ik het als mijn plicht om mijn ouders te ontzien en te voldoen aan de verwachtingen die zij van mij hadden.

Tijdens mijn huwelijk vond ik, als echtgenote, dat ik vanuit loyaliteit mijn echtgenoot niet af mocht vallen. Dat heeft mij in een aantal vervelende situaties doen belanden. Met nare gevolgen.

In die situaties heb ik mij bekneld gevoeld, ingesnoerd in een keurslijf tot ik geen adem meer kreeg. Ik wist niet meer wat ik wel en niet wilde. Ik was doodmoe en ziek. Het voldoen aan al die eisen, normen en verplichtingen telden bij elkaar op. Met mijn rug tegen de muur heb ik de eerste stapjes gezet. Op dat moment wist ik niet waarheen. Het resulteerde in een aantal veranderingen in mijn situatie, waaronder het starten van opleidingen in persoonlijke ontwikkeling. Als ik terug kijk, kan ik zien dat ik toen de eerste stappen op weg naar vrijheid heb gezet.

Ik heb ooit voor het moederschap gekozen. Als moeder had ik niet verwacht dat ik drie dochters zou krijgen die erg veel extra ondersteuning nodig zouden hebben. Ik had niet verwacht zoveel van mijn tijd in hun grootbrengen te moeten steken. Ik zal daar nooit over klagen, want het is het meer dan waard geweest. Het zijn drie geweldige vrouwen aan het worden. Maar ik kwam niet aan mijzelf toe in die periode. Ik werd mij bewust dat ik vanuit innerlijke normen en waarden mij verplicht voelde om ze intensief te begeleiden. Ik werd mij bewust van mijn innerlijke strijd tussen aandacht voor mijn dochters en aandacht voor mijzelf.

Mijn beklemming viel weg op het moment dat ik er heel bewust voor koos om ze langer te begeleiden en een goede kans in de maatschappij te geven. De situatie was niet veranderd. Mijn dochters hadden en hebben nog steeds ondersteuning nodig, maar mijn denken en voelen erover en er mee omgaan is wel veranderd. Dat was voor mij een grote stap naar vrijheid en het leven van mijn bestaansrecht.

Voor mij was het een enorme zoektocht om de regie over mijn eigen leven terug te vorderen, omdat ik aan het begin van mijn tocht niet meer wist wie en wat ik was en wat of ik wilde. Ik wist alleen dat 'het' zó niet meer kon. Ik ging er letterlijk aan onderdoor. Het enige dat ik wist was dat er iets zou moeten veranderen. Ik wist niet wat ik precies nodig had. Voor mij was de weg daardoor best lang om te komen tot het punt waar ik nu sta en gelukkig ben. Vanuit mijn eigen ervaring heb ik nu een totaaloverzicht.

Ik ben definitief uit mijn keurslijf gestapt!

Al stappen zettend heb ik een groot aantal cursussen, trainingen en opleidingen gevolgd. Ook heb ik 15 jaar lang met succes vrouwen begeleid in eenzelfde proces. Als gevolg van het uit mijn keurslijf stappen kan ik nu mijn bedrijf uitbreiden en zichtbaarder maken.

Het voordeel voor jou is dat ik vanuit al mijn opgedane kennis en ervaring een zeer effectief programma heb kunnen samenstellen. Mijn volgende stap is, dat ik jou dat programma in meerdere trainingen aanbied.

Trainingen die jou ondersteunen en begeleiden bij het uit jouw keurslijf stappen en die jouw leven veranderen.

Weten wat jij wilt.



Ga voor levensvreugde, liefde,
vrede en vrijheid

Je voelt je onzeker en je weet niet meer wat jij zelf wilt.

Wanneer je zelf niet meer goed weet wat je wilt is de kans groot dat je meegaat in wat anderen willen. Maar ergens blijf je voelen dat het niet klopt. Dat gevoel van niet kloppen versterkt je onzekerheid. En vanuit onzekerheid ga je nog meer mee in de mening en ideeën van anderen.

Vanuit onzekerheid wil je waardering van anderen en ben je geneigd nog meer in te gaan op alle verzoeken om hulp.

Het brengt je steeds verder bij je zelf weg, terwijl je keurslijf strakker aangesnoerd wordt.

Het mooie is, dat wat je echt wilt, niet weg is. Diep van binnen weet je het. Je kunt er alleen moeilijker bij. Dat is op te lossen. Bijvoorbeeld met de tip op de volgende pagina.

Weten wat je zelf echt wilt, geeft richting aan jouw leven.

Tip

Vertrouw op je zelf.

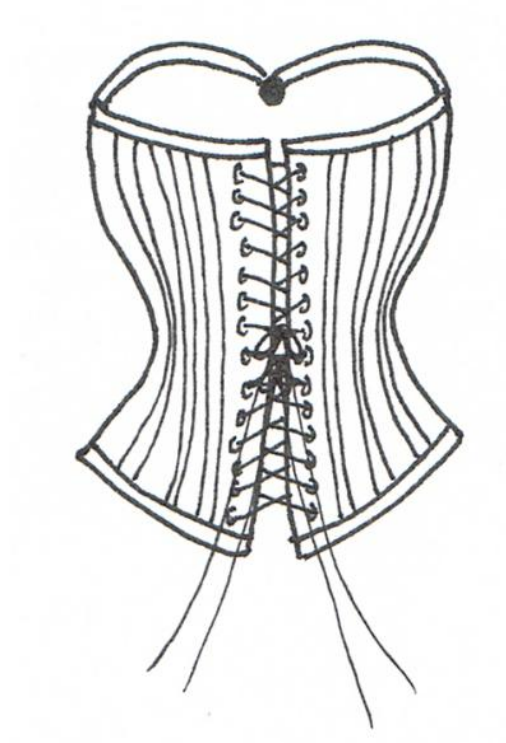
Je hebt de kracht in je om uit deze schijnbare ellende te stappen. Gebruik deze kracht om te onderzoeken wat je wel wilt.

Een simpele methode om dat te doen, is je voor te stellen dat je iets hebt of doet wat je graag wilt. Je hoeft het niet werkelijk te gaan doen of te hebben. Het enige dat je hoeft te doen, is het je in alle kleuren en geuren voor te stellen, onafhankelijk van ieder ander. Stel je voor dat je volledig vrij bent om iets te verzinnen. Wat zou je dan willen? Neem er de tijd voor.

Schrijf het op, teken het uit, schilder of klei het, schrijf het met lipstick op je spiegel of scheur plaatjes uit een tijdschrift en maak een collage. Zorg dat je het heel vaak ziet, zodat het je herinnerd aan iets dat jij werkelijk wilt.

Hoe vaker je dit doet, hoe meer je je bewust wordt van wat jij wilt en hoe makkelijker het wordt.

Keuzes maken.



Ga voor levensvreugde, liefde,
vrede en vrijheid

Je wilt zo perfect mogelijk voldoen aan alle vragen, verwachtingen en eisen van de mensen om je heen. Je past je zo veel mogelijk aan. Je cijfert jezelf weg. Je komt niet meer aan je zelf toe.

Je denkt dat je geen keuze meer hebt. Dat je niet vrij bent om zelf te kiezen. Zelfs niet wanneer je wel weet wat jij wilt of wat goed is voor jou.

Wanneer je weet wat je wilt is het tijd om keuzes te maken. Weten wat je wilt geeft richting aan je leven. Door keuzes te maken kies je de weg om te doen wat je wilt. Daarmee komt wat je wilt binnen bereik.

Wanneer je een keuze hebt gemaakt, valt de twijfel weg en is er rust in je hoofd.

Blijf niet te lang twijfelen en piekeren, kies!

Tip

Als het lastig is om een keuze te maken kun je de keuzes vergelijken.

*Stel je eerst de ene keuze voor. Zo ideaal mogelijk, in geuren en kleuren. Hoe voelt dat?

Stel je daarna op de zelfde manier de andere keuze voor. Wat voel je daarbij?

Heb je een keuze kunnen maken?

*Als je geen keuze hebt kunnen maken, stel je dan voor dat de eerste keuze niet gebeurt, je dat niet krijgt. Hoe voelt dat?

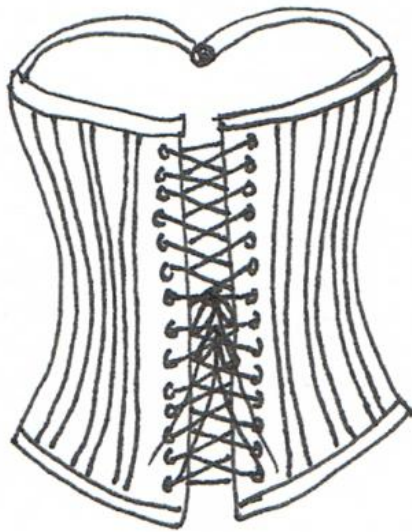
Stel je daarna op de zelfde manier de andere keuze voor. Hoe voelt dat?

Wil je één van beide echt niet missen? Dan is dat je keuze.

*Lukt het nog niet gooi dan kop of munt en ervaar hoe jij je voelt bij de uitkomst.

Kom je er echt niet uit kan het zijn dat het je werkelijk niet uitmaakt. Laat het los en geniet!

Duidelijke communicatie



Ga voor levensvreugde, liefde,
vrede en vrijheid

Communicatie is essentieel in het bereiken van je eigen vrijheid.

Door te communiceren, verwoord je wat je wel en niet wilt. Verwoord je jouw keuze.

Communicatie heeft verschillende aspecten: wat je zegt, hoe je het zegt en je lichaamstaal.

Als je niet weet hoe en wat je wilt overbrengen gaat het op alle fronten fout. Als jouw boodschap niet duidelijk is gaat de ander het invullen zoals het hem uitkomt.

Onbegrip door een verkeerde, onvoldoende of afwezige communicatie geeft onherroepelijk problemen. Het kan je uiteindelijk je relaties met anderen kosten. Zelfs als je nog steeds zielsveel van ze houdt. Een goede relatie begint bij goed communiceren. En denk niet dat als je niets zegt je niet communiceert. Zwijgen en je lichaamstaal zeggen meer dan je mogelijk beseft.

Op welke manier communiceer jij en wat is het resultaat?

Tip

Een rustig moment gebruiken om te vertellen wat jij voelt, denkt of wilt geeft de meeste kans van slagen.

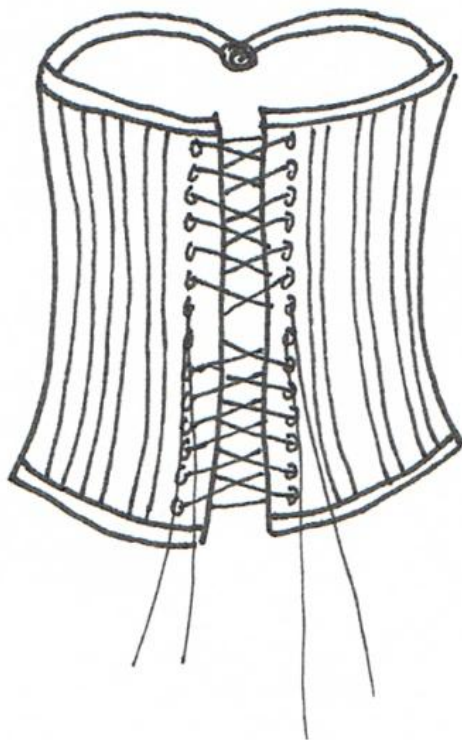
Zinnen in de 'ik'-vorm verwoorden wat jij voelt of opmerkt. Bijvoorbeeld: 'Ik voel mij niet gehoord'
Als je daarnaast er voor zorgt dat je geen verwijten gebruikt, dan voelt de ander zich niet of in ieder geval veel minder aangevallen en kan luisteren naar wat je echt te zeggen hebt. Vervang bv. 'Jij hebt alweer binnen gerookt' door 'Ik vind het niet prettig dat er binnen gerookt wordt, want ik krijg er hoofdpijn van'.

Andere voorbeeldzinnen zijn:

'Het zou fijn zijn als je wel/ niet dit of dat doet, want dat is voor mij.....', 'Ik zou graag...willen, omdat dat voor mij goed voelt / belangrijk is', of 'Ik merk dat je geïrriteerd raakt als ik...'

Met deze manier van communiceren geef je de ander de mogelijkheid om te horen waar het echt om gaat. Communicatie is tweerichtingsverkeer dus als de ander antwoord geeft, luister!

Met beide voeten op de grond.



Ga voor levensvreugde, liefde,
vrede en vrijheid

Wanneer je niet met je voeten op de grond staat ben je aan het zweven. Zweven maakt onzeker.

Omdat jij dan geen keuzes maakt, blijf je al zwevend ook nog eens afhankelijk van anderen. Wanneer je niet met je voeten op de grond staat, doen anderen met je wat zij willen. Je hebt geen keuze meer en je bent niet vrij.

Als je ergens voor gaat, sta je met je voeten op de grond.

Dan zie je de werkelijkheid onder ogen en is vrijheid binnen bereik, stap je uit je keurslijf.

Wanneer je je voeten op de grond houdt kun je in vrijheid richting geven aan jouw leven, neem je de regie weer in eigen handen.

Wanneer je met je voeten op de grond staat is het veel makkelijker om duidelijk te communiceren en je grenzen aan te geven.

Met beide benen op de grond toon jij wie jij bent.

Tip

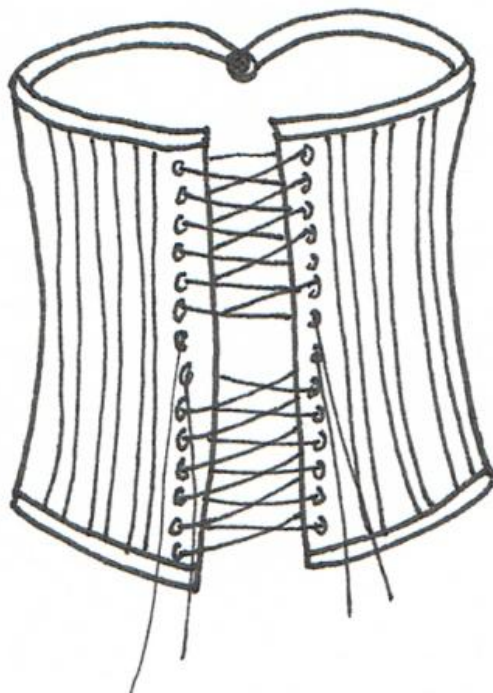
*Loop op blote voeten en voel het contact met de aarde. Voel ook dat jij het bent die richting geeft aan je lopen.

*Stel je voor dat je voeten aan elastiekjes zitten en dat die elastiekjes vast zitten aan de kern van de aarde. Stel je voor dat die elastiekjes je voeten op de grond trekken en voel hoe dat loopt en beweegt.

*Of stel je voor dat je voeten wortels hebben die zich verankeren in de grond. Voel hoeveel steviger je staat.

Vanuit die stevigheid kun je kiezen en voor je zelf opkomen en op een goede manier communiceren met de mensen om je heen.

Tijd voor jezelf



Ga voor levensvreugde, liefde,
vrede en vrijheid

Geen tijd voor jezelf nemen is één van de belangrijkste oorzaken van het je moeilijk kunnen ontspannen. Door doorlopend van de ene verplichting naar de andere te hollen, bouw je steeds meer spanning op en raak je oververmoeid.

Ben je eenmaal oververmoeid, dan heeft dat meestal een slechte invloed op je humeur en hoe je je voelt. Je bent snel geïrriteerd, dingen zijn je snel te veel, je voelt je waardeloos omdat je niet aan je eigen standaard kunt voldoen, je wordt mogelijk somber of zelfs ziek.

Door het niet nemen van voldoende rust en tijd voor jezelf loopt uiteindelijk alles in het honderd. Je relaties gaan ten onder. Je kunt niet meer doen wat je wilt of denkt te moeten doen. Oververmoeidheid zet je met je rug tegen de muur.

Oververmoeidheid is een killer op alle fronten.

Uitgerust kun je de hele wereld aan!

Tip

Om uit deze tredmolen van vermoeidheid te komen is het belangrijk om tijd voor jezelf te claimen, te bewaken en echt van jou te laten zijn.

Al is het in het begin maar 5 minuten!

Niet omdat je iets moet doen, maar omdat je deze 5 minuten zelf invult zoals jij dat wilt.

5 minuten waarin jij iets doet wat jij wilt.

5 minuten extra onder de douche,

5 minuten een tijdschrift lezen,

5 minuten niets doen,

5 minuten in de tuin zitten of bloemen plukken,

5 minuten zonder storing, zonder iets.

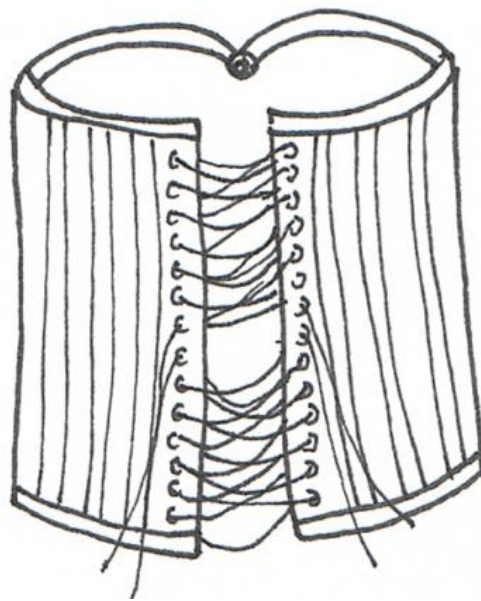
5 minuten om adem te halen,

5 minuten om tot rust te komen,

5 minuten om dingen op een rijtje te zetten.

5 minuten om van jezelf te genieten, gewoon zoals je bent.

Slapen is een kunst



Ga voor levensvreugde, liefde,
vrede en vrijheid

Oorzaken van slecht slapen zijn er legio. Van een te hard matras tot en met een storend dag- en nachtritme van je naasten.

Stress is een hele grote factor. Bijvoorbeeld piekeren door het niet leeg kunnen maken van je hoofd. Ook ziekte en pijn zijn grote stressfactoren.

Tijdens je slaap vinden er allerlei processen plaats.

Je hersenen verwerken en ordenen allerlei ervaringen. Gaat dat niet goed, dan loopt het functioneren van je denken terug en gaat alles steeds moeizamer.

Door verstoring in o.a. omzettingsprocessen krijgt je lichaam steeds meer moeite om zijn dagelijks functioneren goed uit te voeren. Je verliest energie, wordt moe en lusteloos en uiteindelijk wordt je lichaam ziek.

Omdat ziekte en moeizamer denken stress geven kom je in de vicieuze cirkel.

Er wordt niet voor niets gezegd dat slapen een kunst is. Gelukkig kun je die leren.

Tip

Maak je hoofd leeg voor het slapen.

*Schrijf 's avonds alles wat in je op komt op. Leg het weg en zeg tegen jezelf dat je er morgen, en niet eerder dan morgen, weer naar zult kijken. Komen er later toch nog gedachten, dan verwijs je die naar je schrift of blaadje.

*Ga buiten lopen en laat je hoofd leegwaaien. Of stel je voor dat je bij iedere stap iets achterlaat tot er (bijna) niets meer over is.

*Doe korte tijd iets ontspannends.

Humor werkt geweldig. Kijk bv. een komedie. Blijf daarna niet naar iets anders kijken.

Zoek geen spanning of sensatie op. Niet op tv, niet in boeken, niet in gesprekken...

Je zult merken dat je nachtrust verbetert en daarmee je functioneren.

Eten en energie



Ga voor levensvreugde, liefde,
vrede en vrijheid

Ongezonder eten heeft invloed op het functioneren van je systeem en dus ook op hoe je je voelt en hoe energiek je bent.

Goed eten is best lastig!

*Je wordt overdonderd door reclame, verschillende ideeën, diëten, medische inzichten en middelen voor van alles en nog wat.

*Je eet lekkers omdat het lekker is.

*Een wijntje bij het eten, een koekje bij de koffie, het hoort er gewoon bij.

Naast de gezondheidsrisico's heeft verkeerd eten invloed op je energieniveau. Dat zakt. Heel simpel omdat je lichaam meer energie nodig heeft om slecht eten te verwerken en af te voeren. Je haalt sowieso al minder bruikbare energie uit slecht eten. Gebrek aan energie heeft een negatieve impact op je humeur, de werking van je hersenen, de mogelijkheid om keuzes te maken, te weten wat je wilt, op je zelf vertrouwen, op het in eigen handen nemen van de regie van je leven.

Iets minder bekend, maar goed voor je energie, is de volgende tip.

Tip

*Zorg voor voldoende vitamine C.

Vitamine C versterkt je immuunsysteem en je weerstand tegen stress en verhoogt je energieniveau.

Gebruik vitamine C in de vorm van fruit of als voedingssupplement. Vooral citrusfruit, kiwi, aardbei en bessen bevatten veel vitamine C.

Gebruik vers fruit. Bij verwarmen en verdunnen met water verliest fruit vitamine C. Maak fruit zo kort mogelijk voor het eten klaar om verlies van vitamine C te voorkomen.

*Zorg voor voldoende magnesium.

Magnesium is in je lichaam onontbeerlijk bij alle processen die te maken hebben met energie. Bij een tekort kan je lichaam onvoldoende energie produceren.

Magnesium vind je in groenten, vooral die met groene bladeren en broccoli. Ook in peulvruchten, volle granen, zaden, banaan, ongebrande en ongepelde noten, vooral amandelen en in voedingssupplementen.

*Probeer zo min mogelijk suiker te gebruiken.

Suiker geeft kortstondig een gevoel van opleven en je prettig voelen. Helaas wordt dat gevoel teniet gedaan door de bekende suikerdip, die je merkt doordat je moe wordt en je stemming daalt. Deze dip verhoogt daardoor telkens weer je hang naar suiker. Uiteindelijk tast geregeld gebruik van suiker je basisenergieniveau aan.

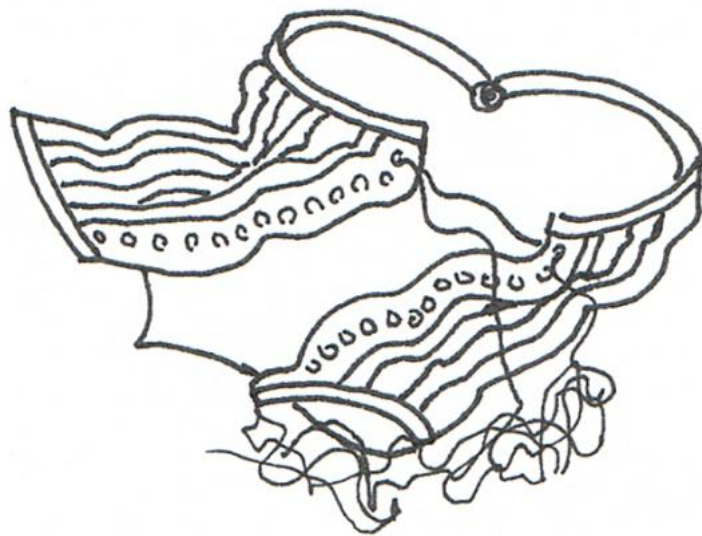
Wat je misschien nog niet weet i.v.m. suiker is het volgende.

Mocht je suiker gebruiken, doe dat dan samen met een handje ongebrande, ongepelde en ongezouten noten. De noten zorgen voor een rustiger opname van de suikers en dempen de dip.

Nota bene: ieder mens is verschillend, raadpleeg altijd je eigen arts bij twijfel en bij gebruik van voedingssupplementen.

Nawoord

Stap uit je keurslijf,
claim je bestaansrecht



Ga voor levensvreugde, liefde,
vrede en vrijheid

Je bestaansrecht verlies je als je:

*Niet weet wat je wilt

*Tracht te voldoen aan alle normen, eisen en vragen van anderen en van jezelf

*Niet op de juiste manier communiceert

*Niet met je voeten op de grond staat

*Geen tijd voor jezelf neemt

*Slecht slaapt

Je komt in een keurslijf te zitten dat steeds strakker wordt tot je geen kant meer uit kunt!

Je eerste stappen om er uit te komen:

*Je bewust worden van je situatie

*Oefenen in weten wat je wilt

*Oefenen in het maken van keuzes

*Letten op je communicatie

*Met je beide benen op de grond staan

*Je eigen tijd claimen

*Zorgen voor ontspanning

*Goed eten

Investeer in jezelf.

Het enige wat ik van jou vraag is om iets te doen met de tips die in 7 hoofdstukken van dit e-book staan.

Zit er iets bij waarmee je een stap kunt zetten om uit je keurslijf te stappen? Pas het toe.

Iedere kleine stap is er één!

Laat mij en anderen weten hoe het met het toepassen van de tips gaat.

[Geef hier je reactie in de enquête.](#)

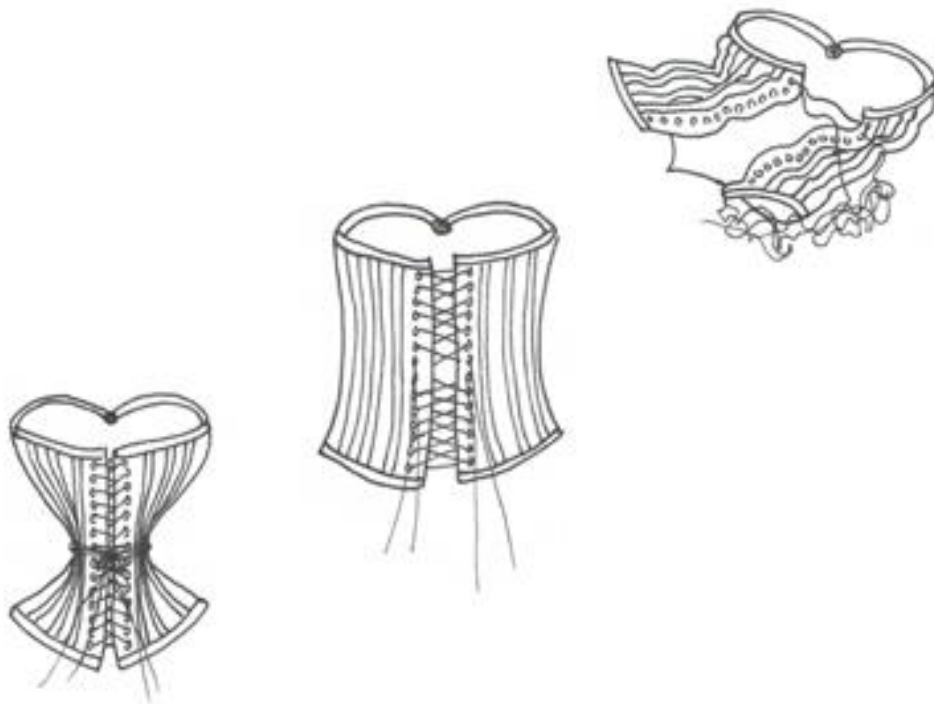
Vind je het moeilijk om er in je eentje mee aan de slag te gaan, zoek dan iemand om je daarbij te helpen.

Het helpt als je iemand hebt om samen de veters van je keurslijf mee los te trekken.

Bij mij ben je natuurlijk van harte welkom. Kom ervaren wat ik voor je kan betekenen door middel van een training of een persoonlijk traject.

Gratis sessie

Stap uit je keurslijf,
claim je bestaansrecht



Ga voor levensvreugde, liefde,
vrede en vrijheid

Ik waardeer het enorm als je na het lezen van mijn e-book een enquête wilt invullen.

Als dank daarvoor bied ik je een **gratis**
skype- of telefoonsessie
van twintig minuten aan!

[Klik hier voor de enquête.](#)

Wil je graag deelnemen aan mijn

gratis training

‘Stap uit je keurslijf’

ter waarde van €447,-?

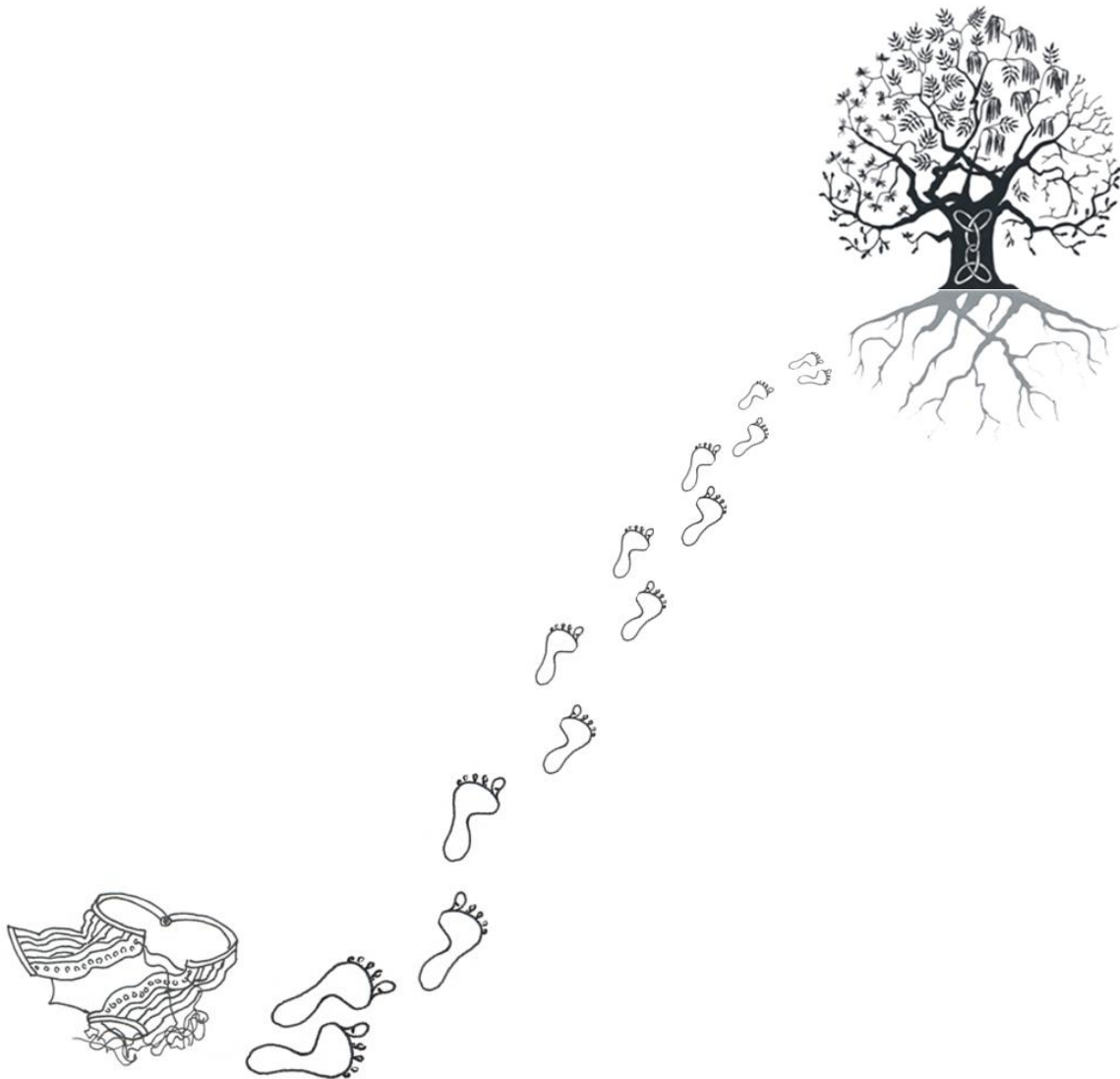
[Klik hier voor informatie.](#)

(Zie onderaan de websitepagina.)

Stap uit je keurslijf

>

Essensitief



‘Stap uit je keurslijf’

is een onderdeel van **Essensitief**.

Contact gegevens



Stap uit je keurslijf

Margreet van Bork

margreet@stapuitjেকেurslijf.nl

tel: 0513-529599

Aengewirderweg 300

8458CK Tjalleberd (nabij Heerenveen)

[Klik hier voor contactformulier](#)



Essentief

Sensitief voor Essentie.

Exclusief voor vrouwen die investeren in essentiviteit.

info@essentief.nl

www.essentief.nl

KvK: 01147344

Register therapeut ingeschreven bij RBGZ

AGB codes voor therapeut en praktijk

Aangesloten bij de beroepsvereniging VVET

Essensitief



Essensitief

Sensitief voor Essentie.

Exclusief voor vrouwen die
investeren in essensitiviteit.