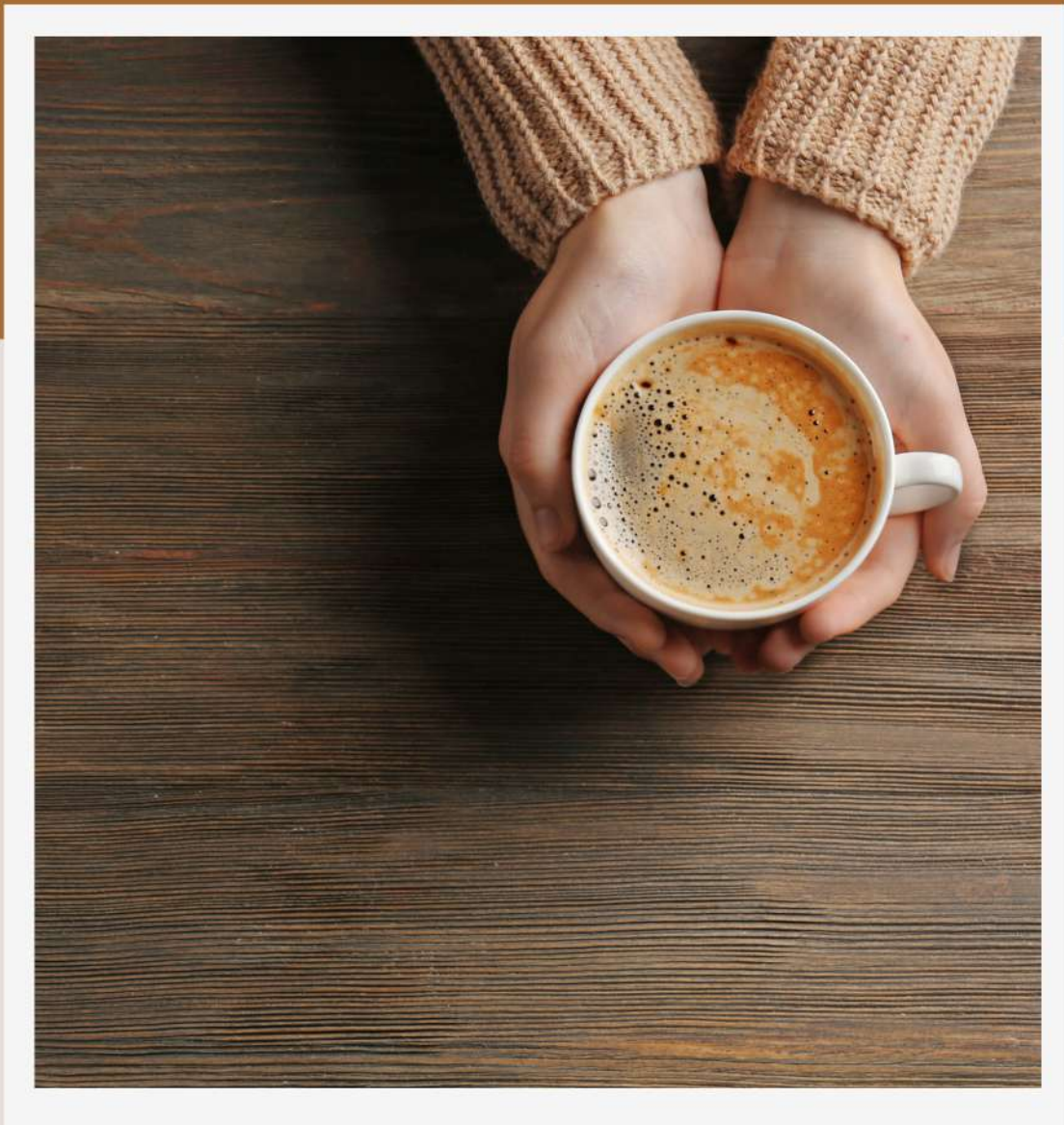


Je mag even stoppen met doorgaan

**DRIE INZICHTEN DIE JE HELPEN JEZELF WEER
TERUG TE VINDEN**



**VOOR VROUWEN DIE ALLES OP DE RIT LIJKEN TE
HEBBEN, BEHALVE ZICHZELF.**

Miranda Kalksma

Waarom dit ebook?

Je voelt het al een tijdje. Er is niets écht mis, maar het klopt ook niet meer. Je bent moe, snel geprikkeld, soms wat vlak. Je doet wat je moet doen, maar het gaat meer op de automatische piloot dan op gevoel. Je hebt misschien zelfs het idee dat je een beetje bent kwijtgeraakt wie je was.



En het frustrerende is: je kunt er de vinger niet op leggen. Je hebt geen burn-out, geen midlifecrisis, maar iets in jou zegt: het is tijd voor iets anders. Je weet alleen nog niet wát.

Dit e-book helpt je om daar stap voor stap helderheid in te krijgen. Niet door alles om te gooien, maar door stil te staan bij drie inzichten die vrouwen van jouw leeftijd vaak diep van binnen herkennen.

Drie inzichten die rust, herkenning en richting geven, zodat je weer voelt dat jij er bent.

Ik zie zoveel vrouwen die alles blijven dragen; werk, gezin, verwachtingen, maar zichzelf onderweg kwijtraken.

Niet omdat ze zwak zijn,
maar juist omdat ze zó sterk zijn geweest.

Je hoeft niet harder te vechten,
maar mag leren luisteren.

Naar jezelf. Naar wat je nodig hebt.”

Miranda Kalksma | Startmoment

STOP MET HET OPLOSSEN VAN GEVOELENS

We zijn er zó goed in geworden: doorzetten. Als er iets niet lekker voelt, doen we er wat aan. We praten, relativeren, zoeken oplossingen. En als dat niet werkt, dan duwen we het weg.

Maar wat als je gevoelens niet "gemaakt zijn om opgelost te worden"? Wat als ze er juist zijn om iets duidelijk te maken?

- ☀️ Onrust zegt vaak: ik wil iets veranderen, maar ik weet niet wat.
- ☀️ Somberheid fluistert: ik mis iets (of ben iets verloren) wat belangrijk voor me was.
- ☀️ Irritatie roept: ik ga te vaak over mijn grenzen heen.

Zodra je stopt met het 'wegwerken' van je emoties, ontstaat er ruimte om te luisteren.

En pas dan kun je iets veranderen.

Mini-oefening:

Schrijf vandaag één zin op die begint met:

"Misschien probeert dit gevoel mij te vertellen dat..."

Niet analyseren, niet oordelen.
Alleen luisteren.
Je hoeft het niet meteen te begrijpen.

Bewustzijn is altijd de eerste stap.



LAAT LOS WAT OOIT WERKTE

We blijven vaak hangen in oude gewoontes, omdat ze ooit hielpen.

De manier waarop je stress oploste, werkte toen. De manier waarop je doorging, hield je toen op de been.

Maar jij bent veranderd. Je leven, je energie, je lichaam, je prioriteiten. Wat vroeger kracht gaf, kan nu juist uitputten.

☀ Misschien hoef je niet méér te doen, maar juist minder.

☀ Misschien hoef je niet sterker te worden, maar milder.

Durf te erkennen dat je een nieuwe versie van jezelf nodig hebt.

Niet omdat je tekortschiet, maar omdat je gegroeid bent.



Mini-oefening:

Schrijf drie dingen op die je "altijd zo doet", maar die je vooral energie kosten.

Kies er één om deze week anders te doen.

Bijvoorbeeld:

- In plaats van doorgaan → eerder stoppen.
- In plaats van alles te regelen → iemand anders laten doen.
- In plaats van sporten om af te vallen → bewegen om te ademen.

Het is geen zwakte om te veranderen.

Het is wijsheid.

VERWACHT NIET DAT MOTIVATIE JE REDT

Veel vrouwen wachten op een beter moment.
Op zin. Op rust. Op energie.
Maar dat moment komt niet vanzelf.

Motivatie is zeer grillig en onbetrouwbaar en als je alleen beweegt als het goed voelt, kom je nauwelijks van je plek.

Wat wél werkt: kleine rituelen.
Niet groots, niet perfect, maar wél herhaalbaar.

Bijvoorbeeld:

- ☀ 's Ochtends drie rustige ademhalingen voordat je je telefoon pakt.
- ☀ Na de lunch vijf minuten wandelen.
- ☀ Eén vast moment per week waarop je iets doet zonder nut.

Rust en kracht komen niet uit motivatie, maar uit herhaling en mildheid.

Motivatie komt niet vóór beweging; ze ontstaat erdoor. Begin klein, beweeg, en de zin volgt vanzelf.



Mini-oefening:

Vraag jezelf elke ochtend:

“Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?”

“Wat heeft mijn hoofd vandaag nodig?”

En handel daarnaar; hoe klein ook.

Het zijn de kleine momenten die je terugbrengen bij jezelf.



TOT SLOT

Je hoeft niet alles te snappen, of alles in één keer goed te doen.
Soms is het genoeg om te erkennen dat het even niet lekker gaat.

Dat je mag stoppen met doorgaan.
Dat het oké is om opnieuw te leren luisteren naar jezelf.

Deze drie inzichten zijn geen wondermiddel, maar ze zijn een startmoment;
een begin van weer thuiskomen bij jezelf.



“Je hoeft niet opnieuw te worden wie je was.
Je mag ontdekken wie je nu bent.”

Miranda Kalksma | Startmoment

WIL JIJ VERDER AAN DE SLAG?

Ik help vrouwen zoals jij om balans, energie en vertrouwen terug te vinden; mentaal én fysiek.

Niet door te presteren, maar door te verbinden: met jezelf, je lichaam en wat voor jou echt belangrijk is.

Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek
of ontdek mijn wandelcoaching en personal training via
www.startmoment.nl

Samen kijken we wat jij nodig hebt.

Rust. Kracht. Jij.

