

*Alles komt altijd bij mij terecht...*

*Herken jij dat?*

---

Doe deze korte test en ontdek  
waar jij jezelf onderweg kwijtraakt.

*Je zorgt. Je regelt. Je denkt vooruit.*

Misschien herken je jezelf in één of meer van de vragen hieronder.

Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Ze helpen je alleen om even stil te staan bij jezelf.

Neem rustig de tijd.

En antwoord eerlijk.

Niet zoals je denkt dat het hoort.

Maar zoals het vandaag voor jou voelt.

**1. Zeg jij vaak ja, terwijl je eigenlijk nee voelt?**

- ☐ Ja
  - ☐ Soms
  - ☐ Nee
- 

**2. Voel jij snel wat anderen nodig hebben en handel je daar direct naar?**

- ☐ Ja
  - ☐ Soms
  - ☐ Nee
- 

**3. Neem jij verantwoordelijkheid over, ook als het eigenlijk niet van jou is?**

- ☐ Ja
  - ☐ Soms
  - ☐ Nee
-

**4. Voel jij je regelmatig leeg of moe, zonder dat je precies weet waarom?**

- ☐ Ja
  - ☐ Soms
  - ☐ Nee
- 

**5. Heb je het gevoel dat je altijd aan staat voor anderen?**

- ☐ Ja
  - ☐ Soms
  - ☐ Nee
- 

**6. Weet je soms niet meer wat jij zelf wil of nodig hebt?**

- ☐ Ja
  - ☐ Soms
  - ☐ Nee
-

## *Meeste Ja*

---

Je draagt waarschijnlijk al veel langer meer dan van jou is.

Niet omdat je zwak bent.

Maar omdat je eraan gewend bent geraakt. Beetje bij beetje ben jij de persoon geworden die alles oplost.

Dat is niet iets om je voor te schamen.

Maar het mag je wel iets vertellen.

Er is meer dan alleen het gevoel van altijd aan moeten staan.

En dat meer — dat wil ik je laten zien.

*Lees de eerste hoofdstukken van Zorgen voor Anderen gratis:*

*[www.eindelijkjij.nl/zorgen-voor-anderen](http://www.eindelijkjij.nl/zorgen-voor-anderen)*

Of geef jezelf even een moment van rust:

*[www.eindelijkjij.nl/overwhelm-audio](http://www.eindelijkjij.nl/overwhelm-audio)*

## *Meeste Soms*

---

Je voelt dat er iets niet helemaal klopt.

Soms kies je voor jezelf.

Maar vaak ga je er toch weer overheen.

Dat kleine stemmetje dat zegt: wacht even, dit is niet van mij.

Ga daar niet aan voorbij.

Dat stemmetje heeft gelijk.

En het verdient een beetje ruimte.

*Lees de eerste hoofdstukken van Zorgen voor Anderen gratis:*

[www.eindelijkjij.nl/zorgen-voor-anderen](http://www.eindelijkjij.nl/zorgen-voor-anderen)

Of luister naar de gratis meditatie:

[www.eindelijkjij.nl/overwhelm-audio](http://www.eindelijkjij.nl/overwhelm-audio)

## *Meeste Nee*

---

Je bent al meer bij jezelf dan je misschien denkt.

Fijn om te horen.

En als je hier toch belandde — dan is er waarschijnlijk iets dat je herkende.

Dat mag er zijn.

Kijk gerust rond in het huis.

Er staat altijd een deur open die vandaag bij jou past.

---

*Welkom bij Eindelijk Jij.*

*[www.eindelijkjij.nl](http://www.eindelijkjij.nl)*

■ *Terug naar de hal → [www.eindelijkjij.nl](http://www.eindelijkjij.nl)*

*Een probleem mag belangrijk zijn.  
Maar het hoeft niet de hoofdrol te spelen.*