



Waar raak jij jezelf kwijt?

Je bent zorgzaam.
Je staat altijd klaar.

Maar ergens voel je ook —
dit klopt niet meer.

Doe deze korte test en ontdek waar jij jezelf verliest.

****Beantwoord deze vragen eerlijk:****

****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

****Jouw uitslag:****

****Meeste Ja****

Je draagt meer dan van jou is.

Je voelt alles.

Je ziet wat iedereen nodig heeft.

En voor je het doorhebt — neem je het over.

Niet omdat je moet.

Maar omdat je het zo gewend bent.

Ergens weet je dat dit niet vol te houden is.

En dat gevoel klopt.

En weet je wat? Dit heeft alles te maken met wie jij van nature bent.

De eerste stap is loslaten.

Niet alles tegelijk — maar even één moment voor jezelf.

Luister naar de Overwhelm Reset en voel wat er gebeurt als jij even op de eerste plek staat.

<https://www.eindelijkjij.nl/overwhelm-audio>

****Meeste Soms****

Je voelt dat er iets niet klopt.
Soms kies je voor jezelf.
Maar vaak ga je er toch weer overheen.

Dit is precies het punt waar het begint.
Dat kleine stemmetje dat zegt — wacht even, dit is niet van
mij.

Ga daar niet aan voorbij.

Luister naar de Overwhelm Reset en geef dat stemmetje even
de ruimte.

<https://www.eindelijkkij.nl/overwhelm-audio>

****Meeste Nee****

Je bent al meer bij jezelf dan je misschien denkt.

Fijn om te horen.

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

En dat mag er zijn.

De audio is er ook voor jou — als een moment van rust.

<https://www.eindelijkjij.nl/overwhelm-audio>

****Je hoeft het niet meer alleen te dragen.****