

15

SIGNALEN

DAT JE TE LANG STERK BENT GEWEEST

Coaching by Koman



Vink alles aan wat op dit
moment op jou van
toepassing is.

Je eet als de emoties te baas zijn. Je probeer met
eten jezelf beter te voelen.



Vink alles aan wat op dit moment op jou van toepassing is.

Emotionele signalen:

- ☐ Ik voel me snel geïrriteerd of emotioneel
- ☐ Ik heb vaker een leeg of somber gevoel
- ☐ Ik heb nergens echt zin in, ook niet in dingen die ik normaal leuk vond
- ☐ Ik huil sneller dan normaal, of kan juist helemaal niet meer huilen
- ☐ Ik voel me vaak schuldig of tekortschieten naar anderen



Vink alles aan wat op dit moment op jou van toepassing is.

Gedrag patronen:

- ☐ Ik blijf maar doorgaan, ook als ik op ben
- ☐ Ik stel hulp vragen uit of denk dat ik het alleen moet oplossen
- ☐ Ik zorg voor anderen, maar vergeet mezelf
- ☐ Ik heb moeite met het aangeven van mijn grenzen
- ☐ Ik voel me vaak overweldigd door kleine taken of keuzes
- ☐ Ik twijfel aan mezelf en voel me onzeker over alles



🔍 Hoe interpreteer je jouw score?

- ✅ 0–4 vinkjes: Je hebt mogelijk wat stressklachten, maar bent nog goed in balans. Houd je grenzen goed in de gaten.
- ✅ 5–9 vinkjes: Je loopt op je tenen. Neem je signalen serieus en zorg voor herstelmomenten.
- ✅ 10 of meer vinkjes: Grote kans dat je overspannen bent of richting een burn-out of depressie gaat. Tijd voor actie — wacht niet langer.





Wat nu?

Je hoeft het niet alleen te doen. Dit zijn jouw eerste signalen van overbelasting. Door ze serieus te nemen, kun je voorkomen dat je verder vastloopt.

👉 Je hoeft nog niet overspannen of burn-out te zijn om te beginnen met onze online coaching. Start vandaag nog en voorkom dat je je stress niet meer kunt hanteren.



Meld je [hier](#) aan!

Start vandaag voor maar € 9,99 p/m

Of koop onze...

ONZE STRESS RESET JOURNAL

Ontdek het Stress Reset Journal, jouw dagelijkse gids naar innerlijke rust en meer ruimte in je lijf. Met gerichte vragen en oefeningen leer je stresssignalen herkennen, grenzen stellen en ontspannen binnen vijf minuten per dag.

NU VOOR MAAR €4,95

[DRUK HIER](#)

