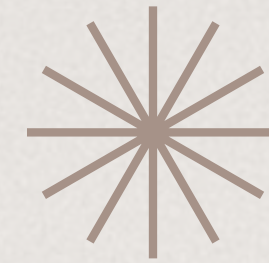




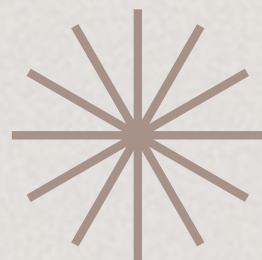
Coaching by Koman



Checklist:

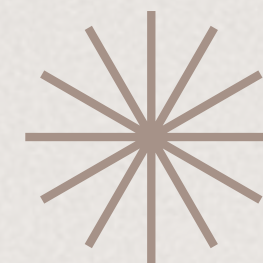
10 SIGNALLEN DAT JE ANGSTKLACHTEN SERIEUS MOET NEMEN

HERKEN DE TEKENEN. ZET DE EERSTE STAP NAAR
RUST EN HERSTEL.





Inleiding



Iedereen is weleens bang. Maar wanneer verandert angst van een normale reactie in iets dat je leven belemmert?

Deze checklist helpt je om helder te krijgen of jouw angstklachten signalen zijn dat je meer ondersteuning nodig hebt.

Je hoeft het niet alleen te doen – herkenning is de eerste stap naar herstel.





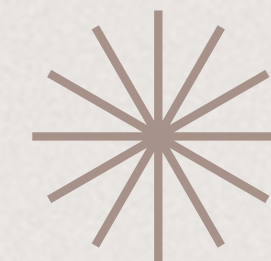
Checklist: Herken jij deze signalen?

ZET EEN VINKJE BIJ WAT JIJ HERKENT:

- ☐ Je piekert dagelijks, vaak over dezelfde dingen, zonder rust in je hoofd te vinden.
- ☐ Je lichaam voelt gespannen: opgetrokken schouders, druk op de borst, of constante onrust.
- ☐ Je vermijdt situaties of plekken uit angst voor paniek, controleverlies of ongemak.
- ☐ Je slaapt slecht of wordt moe en gespannen wakker.
- ☐ Je hartslag versnelt, je ademhaling schiet omhoog of je hebt last van benauwdheid.
- ☐ Je voelt je snel overprikkeld of hebt weinig ruimte om te ontspannen.
- ☐ Je trekt je terug uit sociale contacten of durft minder voor jezelf op te komen.
- ☐ Je bent vaak bang om 'gek' te worden, controle te verliezen of iets verkeerd te doen.
- ☐ Je twijfelt veel aan jezelf en ervaart weinig vertrouwen in je eigen kunnen.
- ☐ Je hebt het gevoel vast te zitten, alsof je niet verder komt ondanks je inspanningen.



Wat nu?



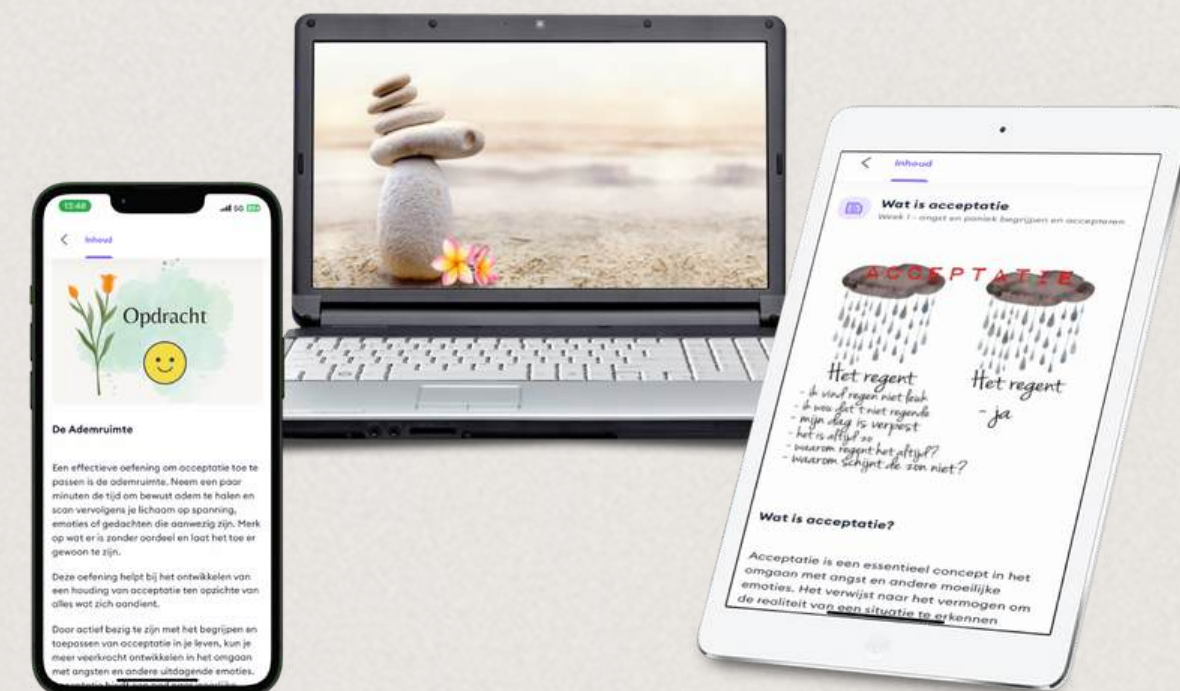
✓ HERKEN JE MEERDERE SIGNALEN? DAN IS HET BELANGRIJK OM JOUW KLACHTEN SERIEUS TE NEMEN.

ONS ONLINE PROGRAMMA HELPT JE STAP VOOR STAP OM GRIP TE KRIJGEN OP JE ANGST, OP EEN MANIER DIE BIJ JOU PAST.

Krijg stap voor stap grip op je angst met ons praktische en rustgevende online programma.

- 🧠 In jouw tempo, met heldere uitleg
- 💬 Inclusief oefeningen, video's en opdrachten
- 📖 Gebaseerd op jarenlange ervaring in therapie en bokstherapie

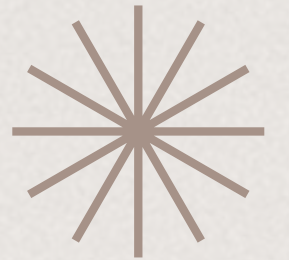
🌟 **Probeer nu 28 dagen voor slechts € 9,95!**



MELD JE DIRECT AAN

Of koop onze...

Mijn Grenstool - Leer je grenzen herkennen en aangeven



VOOR ALS JE TE VAAK 'JA' ZEGT TERWIJL JE 'NEE' VOELT.
DEZE MINI-TRAINING HELPT JE IN MINDER DAN EEN UUR OM:

- ✓ JE STRESS-TRIGGERS TE HERKENNEN
- ✓ PATRONEN VAN PLEASEN TE DOORBREKEN
- ✓ VRIENDELIJK MAAR DUIDELIJK 'NEE' TE LEREN ZEGGEN

MET HELDERE VOORBEELDEN, REFLECTIEVRAGEN ÉN 10
KRACHTIGE
ZINNEN DIE JE DIRECT KUNT GEBRUIKEN.

PERFECT VOOR WIE LAST HEEFT VAN STRESS, ANGST OF BURN-
OUT – EN VERLANGT NAAR MEER RUST EN REGIE.

NU VOOR MAAR €14,95 [DRUK HIER](#)

