



3-DELIGE PODCAST

**Het Leven Dat Niemand Snapt –
Behalve Ik en Jij**

LOOK BACK & REFLECT

AFLEVERING 1

DE STILTE VOOR HET SCHREEUWEN

RIEJANNEKE



AFLEVERING 1

De Stilte voor het Schreeuwen

“

Terwijl ik mij aanpaste en inhield en ik nog niet de helft liet zien van wie ik echt ben, was ik al teveel.

”

SAMENVATTING

In deze eerste aflevering vertel ik over het innerlijke conflict dat ontstaat als je jezelf inhoudt en aanpast, terwijl alles in jou wil schreeuwen dat dit niet klopt. Ik deel hoe ik, zelfs toen ik minder dan de helft van mezelf liet zien, werd ervaren als te veel, te intens, te snel. Dit leidde tot een diep gevoel dat ik altijd te veel was en me dus maar moest inhouden. **Het inzicht: aanpassen beschermt je niet — het maakt de leegte groter.** De stem in jou die wil uitbreken is geen lastpost, het is jouw waarheid die gehoord wil worden.

RIEJANNEKE



AFLEVERING 1

De Stilte voor het Schreeuwen

REFLECTIEVRAGEN

1. Waar houd jij je nog stil, terwijl alles in jou wil roepen dat het anders moet?
2. Welke delen van jezelf probeer jij klein te houden om niet 'te veel' te zijn?
3. Waarom blijf jij je aanpassen, ook als je weet dat het je niet gelukkig maakt?
4. Op welk gebied leef jij nu op halve kracht?

Erken de stem in jou die niet meer weg te drukken is.

“

Dit is jouw waarheid die vraagt om gehoord te worden.

”

RIEJANNEKE

“Ik wil altijd het briljante in jou vinden.”



info@riejanneke.nl



[onvergetelijklieven](https://www.instagram.com/onvergetelijklieven)



[riejannekespruijt](https://www.linkedin.com/company/riejannekespruijt)

Riejanneke, Estrada Dos Moinhos, 3240-584 Pousaflores, Portugal