



3-DELIGE PODCAST

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

LOOK BACK & REFLECT

AFLEVERING 2

HET BADRAND-MOMENT

RIEJANNEKE



AFLEVERING 2

Het Badrand-Moment

“

Mijn angst als er niks zou veranderen was groter dan de angst voor verandering.

”

SAMENVATTING

In deze aflevering vertel ik over mijn ‘badrandmoment’: dat onvermijdelijke punt waarop je voelt dat je niet meer terug kunt. Het besef dat ik niet leefde op mijn voorwaarden, maar in een systeem waarin ik vooral aftelde naar het weekend, raakte me diep. Dat moment op de badrand — huilend, gefrustreerd, maar helder — was mijn omslagpunt: **ik doe het niet meer zo**. Dit soort momenten zijn geen drama’s; het zijn keerpunten. Ze dwingen je te erkennen wat niet langer kan.

RIEJANNEKE



AFLEVERING 2

Het Badrand-Moment

REFLECTIEVRAGEN

1. Wat kun jij niet langer ontkennen, ook al zou je willen?
2. Welke dagelijkse patronen of gedachten vertellen je dat je niet jouw eigen leven leeft?
3. Waar voel jij dat jouw eigen 'point of no return' dichtbij is?
4. Is jouw angst als er niets veranderen al groter dan de angst voor verandering?

Erken volledig wat je niet langer kunt ontkennen.



Veranderen is uiteindelijk minder eng, dan blijven zitten op een plek die niet kloppend is. Dat is pas eng.



RIEJANNEKE

**Voor vrouwen die voelen:
'Ik ben er klaar mee én ik ben eraan toe.'**

SECRET PODCAST SERIE

Radicale Levenskeuzes

Je leeft een leven dat klopt op papier,
maar vanbinnen is het stil.

Je weet: zo wil ik niet verder.

Je voelt: ik moet kiezen,
al weet ik nog niet precies wat.



In deze rauwe, eerlijke podcast neem ik je mee door mijn eigen radicale keuzes. Niet als voorbeeld. Maar als spiegel. Zodat jij gaat voelen: ik hoef niet meer te wachten. Ik mag breken. Ik mag bouwen. Ik mag léven.

VERTEL ME MEER....

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