



NEI PRAKTIJK JOLIEKE

♥
Liefdevol loslaten



ZORG
MINDER
VOOR EEN ANDER
EN IETS MEER
VOOR JOU



Is iedereen oké?

♥

5 vragen die laten zien
hoeveel verantwoordelijkheid
jij draagt voor anderen.

Een kleine check-in voor de vrouw
die altijd zorgt, regelt en meedenkt.

Jolieke



INZICHT



BEGRIP



ZACHTHEID



Herken je dit?

Je hebt dit werkboek waarschijnlijk gedownload omdat je voelt dat er iets mag veranderen.

Misschien ben je vaak bezig met hoe het met anderen gaat. Je voelt feilloos aan wat ze nodig hebben, denkt graag mee en staat altijd klaar.

Dat zegt iets moois over jou.
En toch... kan het ook zwaar voelen.

Herken je dit bij jezelf?

- ☐ Je vraagt vaak hoe het met de ander gaat, maar slaat jezelf over.
- ☐ Je voelt je snel verantwoordelijk voor hoe het met iemand anders gaat.
- ☐ Je denkt graag mee, ook als je er niet om gevraagd wordt.
- ☐ Je vindt het moeilijk om los te laten.
- ☐ Je bent alert op de stemming van anderen.
- ☐ Je past je makkelijk aan, zodat de ander zich fijn voelt.
- ☐ Je zegt vaker ja, terwijl je eigenlijk nee voelt.
- ☐ Je hebt het gevoel dat je altijd 'aan' staat.
- ☐ Je vindt het lastig om echt te ontspannen.
- ☐ Je zorgt voor iedereen, maar jezelf schiet er soms bij in.

JE MAG
OOK AAN
JEZELF
DENKEN

*Jij
voelt zoveel...
Dat is een kracht.
Maar het mag
lichter.*



Sta eens even stil... ♥

Welke van bovenstaande punten herken jij het meest?

Schrijf het voor jezelf op.

♥ Bewustwording is de eerste stap naar verandering.

INZICHT



BEGRIP



ZACHTHEID



NEI PRAKTIJK JOLIEKE

Liefdevol loslaten

Vraag 1

Hoe gaat het echt met jou?

Je vraagt het vaak aan anderen. Aan je partner, kinderen, familie, collega's en vriendinnen. Je voelt haarfijn aan als iemand even niet lekker in z'n vel zit. Je checkt, luistert, denkt mee en probeert te helpen.

Maar hoe vaak vraag je jezelf eigenlijk: Hoe gaat het echt met mij?

Jij mag er ook zijn



Goed om te weten:

Veel vrouwen zijn zich zo gewend aan het zorgen voor anderen, dat ze hun eigen behoeften niet meer goed voelen. Je hoofd staat 'aan' en je leeft meer vanuit wat er om je heen gebeurt, dan vanuit wat jij nodig hebt.

Zelfzorg is geen luxe, maar de basis.

Even stilstaan...

Hoe gaat het op dit moment echt met jou?

Meem je tijd. Er is geen goed of fout antwoord. Dit is jouw moment, jouw waarheid.

INZICHT

BEGRIP

ZACHTHEID



NEI PRAKTIJK JOLIEKE

Liefdevol loslaten

Vraag 2

Wat neem je vaak op je?

Je voelt haarfijn aan hoe het met anderen gaat.
Je ziet het, je merkt het en je wilt helpen.
Vaak nog voordat er iets gevraagd is.

Maar merk je ook hoe vaak je dingen
van anderen op je neemt?
Zorgen, emoties, verwachtingen...
Soms draag je onbewust meer dan van jou is.

*Je hoeft
niet alles
te dragen.*



Goed om te weten:

Het is een prachtige eigenschap dat je meeleeft en er wilt zijn voor anderen. Tegelijkertijd kan het ervoor zorgen dat je jezelf kwijtraakt. Niet alles wat je voelt, is van jou. Je mag leren onderscheid te maken tussen wat bij jou hoort en wat bij een ander blijft.

*Fij mag
voelen, zonder
alles te hoeven
dragen.*

Even stilstaan...

Welke zorgen, emoties of verantwoordelijkheden neem jij (soms) over van anderen?



*Wat niet van jou is, mag je teruggeven.
Dat geeft ruimte, rust en energie.*

INZICHT



BEGRIP



ZACHTHEID

Vraag 3

Wanneer kies jij voor jezelf?

Je zegt vaker ja, terwijl je eigenlijk nee voelt.
Je past je aan, om de ander niet teleur te stellen.
Je wilt graag aardig gevonden worden en vermijdt liever gedoe.

Maar hierdoor zet je jezelf vaak op de laatste plek.
En dat kan op den duur zwaar voelen.

Wanneer kies jij voor wat jij nodig hebt?
En wat houdt je tegen?

Grenzen stellen is geen afwijzing, maar zelfliefde.



Goed om te weten:

Nee zeggen is niet egoïstisch.
Het betekent dat je jezelf serieus neemt.
Je mag kiezen voor wat goed voelt voor jou, zonder schuldgevoel. Je hoeft niet altijd beschikbaar te zijn, om van waarde te zijn.

Jij mag ook belangrijk zijn.

Even stilstaan...

Wanneer zeg jij ja, terwijl je eigenlijk nee voelt?
Wat houdt je tegen om voor jezelf te kiezen?



Je mag jezelf op de eerste plek zetten.
Dat is geen luxe, maar een noodzaak.



Vraag 4

Wat gebeurt er in je hoofd?

Je hoofd kan soms een drukke plek zijn.
Je analyseert, piekert, overdenkt en maakt je zorgen. Over van alles en nog wat.
Je wilt het graag goed doen, alles onder controle hebben en niets missen.

Maar al dat denken kan je ook moe maken.
Het haalt je uit het moment en kan je onzeker, ongerust of gespannen laten voelen.

Je gedachten zijn geen feiten.



Goed om te weten:

Je gedachten willen je vaak beschermen.
Ze proberen risico's te voorkomen en alles onder controle te houden. Dat is ooit heel logisch geweest. Maar je hoeft niet alles te overdenken. Je mag leren vertrouwen, loslaten en weer voelen dat je veilig bent, ook als je het niet zeker weet.

Rust in je hoofd, geeft ruimte in je hart.

Herken je dit bij jezelf? ♥

- ☐ Je piekert veel, ook 's avonds in bed.
- ☐ Je maakt je snel zorgen, ook om dingen die nog niet zijn gebeurd.
- ☐ Je denkt vaak: 'Wat als...?'
- ☐ Je blijft situaties in je hoofd herhalen.
- ☐ Je hebt moeite om echt in het moment te zijn.
- ☐ Je bent snel onrustig als je geen controle hebt.
- ☐ Je vindt het lastig om je gedachten los te laten.



Even stilstaan... ♥

Welke gedachten houden jou het meest bezig?



*Je hoeft niet al je gedachten te geloven.
Soms is loslaten de dapperste keuze.*



NEI PRAKTIJK JOLIEKE

Liefdevol loslaten

Vraag 5

En als iedereen om jou heen oké is...

hoe gaat het dan met jou?

Ook jij mag belangrijk zijn.

Je zorgt, regelt, denkt mee, voelt aan, bent er voor anderen. Dat doe je met liefde. Maar sta je ook wel eens stil bij jezelf?

Als alles om je heen goed lijkt te gaan, hoe voelt het dan vanbinnen? Wat heb jij nodig? Waar word jij echt gelukkig van? En wat mis je misschien, zonder dat je het hardop zegt?



Goed om te weten:

Echte zelfzorg begint met eerlijk naar jezelf kijken. Niet om meer te moeten, maar om te voelen wat jij werkelijk nodig hebt. Als jij goed voor jezelf zorgt, kun je er ook met meer rust en liefde zijn voor de mensen om je heen.

Je mag jezelf op nummer 1 zetten. Dat is geen luxe, maar noodzaak.

Even stilstaan...

Hoe gaat het écht met jou, als je helemaal eerlijk bent? Wat heb jij nodig om je weer meer jezelf te voelen?



Een gelukkige jij, maakt alles om je heen lichter.

INZICHT



BEGRIIP



ZACHTHEID

Wat kost het *jou*? ♥

Zorgen voor anderen voelt misschien vanzelfsprekend.
Je staat klaar, je denkt mee, je voelt aan, je lost op.
Maar wat kost het jou om steeds bezig te zijn met
hoe het met iedereen gaat?

Sta hier eens echt bij stil... ♥

*Even eerlijk
naar jezelf kijken* ♥



JE HOOFD

Hoe vaak ben je bezig
met wat er bij een
ander speelt?
Draait het in je hoofd
ook door als jij
eigenlijk wilt rusten?



JE ENERGIE

Hoeveel energie
kost het je om
steeds te zorgen,
aan te passen,
te sussen of
op te lossen?



JE RUST

Kun jij echt
ontspannen
wanneer iemand
anders niet oké is?



JE TIJD

Hoe vaak schuif jij
jezelf, jouw plannen
of jouw behoeften
aan de kant omdat
er eerst iets voor
een ander moet?



JIJ

Weet jij eigenlijk
nog goed wat jij zelf
voelt, nodig hebt
of wilt?
Wanneer heb je
daar voor het laatst
bewust bij stilgestaan?

Wat kost het jou om voortdurend bezig te zijn met iedereen om je heen?

Wat mis jij doordat je zo vaak bezig bent met anderen?

En misschien nog belangrijker...

*Wat zou er voor jou veranderen als jij niet meer hoeft te zorgen
dat iedereen oké is?*

En als er niets verandert?

Stel je eens eerlijk voor...

Je weet nu misschien beter hoeveel je draagt voor anderen. Maar wat als je zo doorgaat? Wat gebeurt er dan als je blijft doen wat je nu doet? **Niets veranderen is ook een keuze.**

Je blijft misschien...

- ♥ Controleren of iedereen oké is.
- ♥ De sfeer aanvoelen en proberen goed te houden.
- ♥ Ja zeggen terwijl je nee voelt.
- ♥ Gesprekken opnieuw afspelen in je hoofd.
- ♥ Jezelf aanpassen om niemand teleur te stellen.
- ♥ Je eigen wensen en behoeften steeds naar achteren schuiven.
- ♥ Je verantwoordelijk voelen voor het geluk van anderen.

*Niets
doen
is ook
een keuze...*

*Welk leven
kies jij?*



**HOE ZIET JOUW LEVEN ER
DAN OVER ÉÉN JAAR UIT?**
Wat blijft hetzelfde?



WAT KOST HET JE?
Denk aan je energie, rust, gezondheid, tijd, plezier en jezelf.



WAT ZOU JE BLIJVEN MISSEN?
Wat blijft er uit je leven weg als er niets verandert?



HOE VOEL JE JE DAN?
Hoe denk je dat je je over een jaar voelt als je zo doorgaat?

En misschien is dit wel de belangrijkste vraag...

Wil je dat dit je manier van leven blijft?

*Je mag blijven geven, zorgen en er zijn voor anderen.
Maar vergeet niet te kiezen voor het belangrijkste:
ook jij. ♥*

Inzicht

Liefdevol loslaten

Misschien ligt het niet aan wat je weet, maar aan wat je voelt.

Je weet misschien allang dat je vaker nee mag zeggen. Dat je niet verantwoordelijk bent voor hoe een ander zich voelt. Dat je meer tijd voor jezelf mag nemen.

En toch lukt het niet altijd om daar ook naar te handelen.

Misschien omdat je jezelf al zo lang hebt aangeleerd om eerst naar anderen te kijken, te zorgen, te sussen en op te lossen, dat je niet meer goed weet wat jij zelf voelt, nodig hebt of wilt.

En dat is precies waar we samen naar kunnen kijken.



Hoe ik met NEI werk

Met NEI kijken we op een zachte en nuchtere manier naar wat er onder de oppervlakte speelt. We gaan samen op zoek naar de emotionele lading die jou onbewust kan tegenhouden in het maken van andere keuzes.

Met behulp van de biotensor maak ik zichtbaar wat jouw systeem nog vasthoudt. We lossen de emotie op die eraan verbonden is, zodat jij weer meer rust, ruimte en vrijheid kunt ervaren om te voelen wat echt bij jou past.

Geen lange gesprekstherapie, maar direct naar de kern.

Zodat jij weer dichterbij jezelf komt.



Op de volgende pagina zie je concreet wat een NEI-sessie jou kan brengen.



INZICHT



BEGRIIP



ZACHTHEID



Liefdevol loslaten

Tot slot...

Een rustigere jij,
maakt alles om je heen
lichter.

Je mag kiezen voor jezelf.

Dit werkboek is een eerste stap.

Een moment om stil te staan, eerlijk te kijken en te voelen wat jij nodig hebt.

Misschien herken je inmiddels hoeveel jij draagt voor anderen. Hoe snel je gaat zorgen, sussen, oplossen of jezelf aanpassen wanneer iemand anders niet oké is.

Maar jij hoeft niet alles te dragen.

Wat kan NEI jou brengen?

Geen eindeloze gesprekken, maar op een zachte en nuchtere manier ontdekken wat er in jou speelt, zodat je het echt kunt loslaten en anders kunt gaan voelen.



Je hoeft niet meer voortdurend te checken of iedereen om je heen oké is.



Je leert en ervaart dat je niet verantwoordelijk bent voor de emoties van een ander.



Je kunt rustig blijven wanneer je kind boos, verdrietig, onzeker of anders dan anders is, zonder direct in de controle te schieten.



Je kunt "nee" zeggen en grenzen stellen zonder je schuldig te voelen, bang te zijn iemand teleur te stellen of het eindeloos uit te leggen.



Je stopt met eindeloos analyseren en piekeren over situaties en gesprekken.



Je kunt tijd voor jezelf nemen, zonder eerst te controleren of iedereen thuis wel oké is.



Je kunt je kinderen begeleiden, zonder ieder probleem, gevoel of gedrag van hen als jouw verantwoordelijkheid te zien.



Je weet weer wat jij wilt, nodig hebt en belangrijk vindt en durft daar keuzes naar te maken.

Kleine stappen kunnen een groot verschil maken.



Lieve jij,

Ik help vrouwen die zich verantwoordelijk voelen voor hoe anderen zich voelen, om te stoppen met het dragen en oplossen van andermans emoties.

Zodat je voor jezelf kunt kiezen, grenzen kunt stellen en niet meer automatisch hoeft te pleasen, sussen of aanpassen wanneer iemand anders niet oké is.

In mijn praktijk werken we samen op een nuchtere, veilige en liefdevolle manier, zodat jij weer voelt wat jij nodig hebt en kunt leven op een manier die echt bij jou past.

Je hoeft het niet alleen te doen.
Er is een andere weg.
En die begint bij jou.

Wil je ontdekken wat NEI voor jou kan betekenen?

Stuur me vrijblijvend een berichtje.



06 21 62 44 02



jolieke@neipraktijkjolieke.nl



DM via Instagram

Liefs,
Jolieke

INZICHT

BEGRIP

ZACHTHEID