



ZELF INZICHT

QUICK GUIDE

BEYOND COMFORT MOVEMENT

Welkom!

Soms leef je op de automatische piloot. Je doet wat er van je verwacht wordt, je zorgt voor anderen, je houdt alles draaiend. Maar... waar ben jij gebleven?



WIE BEN IK?

Vanuit mijn eigen reis van pleasegedrag naar zelfliefde begeleid ik vrouwen die hun innerlijke kracht willen herontdekken. Jarenlang leefde ik op wilskracht, aangepast aan de verwachtingen van anderen, tot ik merkte dat ik mijzelf onderweg kwijt was geraakt.

In mijn werk gebruik ik coaching, EFT en diepe ademhalingsoefeningen om vrouwen terug te brengen bij wie ze werkelijk zijn.

Deze quick guide is een eerste, zachte uitnodiging om stil te staan. Niet om iets te "fixen", maar om opnieuw te voelen. Wie ben ik... als ik mezelf echt toelaat?

Mamat Sanhaji

STA JIJ IN VERBINDING MET JEZELF?

Soms leef je op de automatische piloot.

Je doet wat er van je verwacht wordt, zorgt voor anderen, houdt alles draaiend.

Maar ergens onderweg ben je jezelf verloren.

Oude patronen die je ooit hielpen om te overleven, zoals aanpassen, sterk zijn of je gevoelens wegstoppen, houden je nu tegen om echt vrij te leven.

Zonder dat je het doorhebt, leef je vanuit gewoontes die je klein houden.

En dat geldt voor zoveel vrouwen.

HERKEN JIJ DIT?

- Je zegt vaak "ja" terwijl je eigenlijk "nee" bedoelt
- Je twijfelt aan jezelf zodra iemand iets bekritiseert
- Je voelt je verantwoordelijk voor het welzijn van anderen
- Je zorgt goed voor iedereen, behalve voor jezelf
- Je verlangt naar rust, maar vindt het moeilijk om los te laten
- De lat veel te hoog leggen
- Moeite met grenzen aangeven
- Schuldgevoel als je voor jezelf kiest

WAT ALS JE JEZELF BETER ZOU BEGRIJPEN?

In mijn zelftest Innerlijke reis ontdek je:

- Welk innerlijk patroon jou onbewust aanstuurt
- Waar dat vandaan komt (gezin, relaties, ervaringen)
- Hoe je het kunt doorbreken met zachtheid én kracht

De test is gebaseerd op diepgaande psychologische patronen en levert een persoonlijk profiel op:

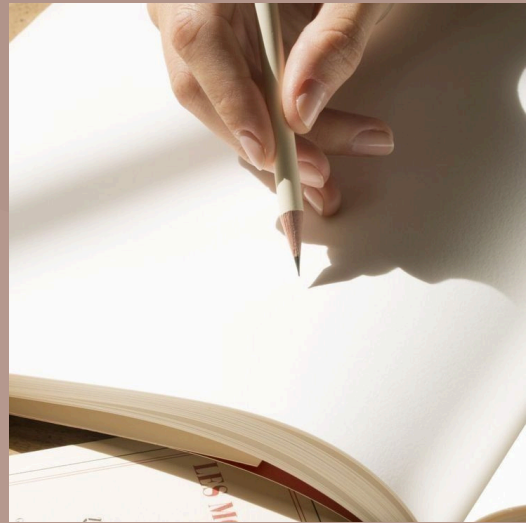
Bijvoorbeeld De Overlever, De Pleaser, De Hersteller of De Bewuste Leider.

Je krijgt daarbij meteen richting, wat je mag loslaten, versterken en waar je kunt beginnen.

WIL JE VERDER? DAN IS ER HET HANDBOEK 'VAN BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN NAAR VRIJHEID'

Een diepgaand en liefdevol
werkboek waarmee je:

- Oude overtuigingen herkent en loslaat
- Je grenzen leert voelen en aangeven
- Inzicht krijgt in jouw patronen en oorsprong
- Praktische tools (zoals EFT, visualisatie en reflectie) leert toepassen
- Terugkeert naar wie je diep vanbinnen altijd al was



Het is geen boek dat je even uitleest.
Het is een innerlijke reis.

En nu?

- Download de zelftest: "Wie ben ik echt?"
- Ontdek of je klaar bent voor het werkboek en de transformatie die op je wacht

BEN JIJ KLAAR VOOR DE NIEUWE VERSIE VAN JEZELF



Je hoeft het niet meer alleen te dragen.
Al die jaren heb je volgehouden, aangepast, gezorgd, doorgezet.
Maar diep vanbinnen weet je: het mag anders.
Kiezen voor jezelf is geen egoïsme, het is een daad van liefde.
Een cadeau aan het meisje in jou dat zich lang onzichtbaar voelde.
Aan de vrouw die zoveel geeft, maar zichzelf vergeten is.
Jij verdient het om gehoord en gezien te worden. .
En je hoeft het niet alleen te doen.
Ik ben hier.
Om je te begeleiden, te spiegelen, te bemoedigen.
Zacht waar het kan, krachtig waar het mag.
Welkom bij Beyond Movement, waar jouw thuiskomst begint.

WWW.BEYONDCOMFORTMOVEMENT.NL