

Weg met stress



Puur
GEVOEL



**SUPER GOED VAN JE DAT JIJ DIT E-
BOOK HEBT AANGEVRAAGD!**

**MIJN NAAM IS KIMBERLEY VAN
STEENBERGEN EN IK BEN STRESS-EN
BURN-OUT EXPERT.**

**IK COACH MENSEN ZODAT ZE SNEL
WEER KUNNEN GENIETEN.**

**WE LEVEN NU EN ONZE TIJD IS
KOSTBAAR. WAAROM NOG LANGER
STRESS ERVAREN ALS GENIETEN,
GELUK EN VERTROUWEN OOK
MOGELIJK IS.**

**ALS ALLES MOGELIJK IS, WAT ZOU JE
DAN METEEN DOEN?**



**Puur
GEVOEL**

HERKEN JIJ HET VOLGENDE?

- * MALEN/PIEKEREN**
- * SLECHTE CONCENTRATIE**
- * VERGEETACHTIG**
- * GEEN ZIN IN WERK**
- * WERKEN OP DE AUTOMATISCHE PILOOT**
- * NIET TEGEN DRUK KUNNEN**
- * NEGATIEVE GEDACHTES**
- * ANGST OM BEPAALDE STAPPEN TE ZETTEN**



**Puur
GEVOEL**

HERKEN JIJ HET VOLGENDE?

- * MIGRAINES**
- * HOOFDPIJN/DRUK OP JE HOOFD**
- * (ONDER)RUGPIJN**
- * NEK-SCHOUDERKLACHTEN**
- * HYPERVENTILATIE**
- * VERMOEIDHEID**
- * OOGPROBLEMEN**
- * GEWICHTSPROBLEMEN**
- * GESPANNEN**
- * LAGE WEERSTAND**
- * AANHOUDENDE GRIEP OF KEELPIJN**
- * BLAASONTSTEKING**
- * SLECHT KUNNEN SLAPEN**



Puur
GEVOEL

HERKEN JIJ HET VOLGENDE?

- * GELEefd WORDEN**
- * JE LEEFT NAAR HET WEEKEND TOE**
- * JE LEEFT VAN VAKANTIE NAAR VAKANTIE**
- * JE HEBT ALTIJD TIJDSDRUK**
- * JE KAN ALLEEN GENIETEN ALS JE TIJD RESERVEERT (WEEKENDJE WEG/CONCERT/AVONDJE STAPPEN/ENZ)**



**Puur
GEVOEL**

HERKEN JIJ HET VOLGENDE?

- * JE BENT MEER GAAN ROKEN**
- * JE BENT MEER ALCOHOL GAAN DRINKEN**
- * JE BENT MEER/MINDER GAAN ETEN**
- * JE BENT MEER KOFFIE GAAN DRINKEN**
- * JE KLAAGT MEER**
- * JE GAAT DE MAKKELIJKE TAKEN OPZOEKEN**
- * JE BETRAPT JEZELF OP MEER FOUTEN DIE JE HEBT GEMAAKT**
- * JE TREKT JEZELF HET LIEFSTE ZO VAAK MOGELIJK TERUG**



**Puur
GEVOEL**

HERKEN JIJ HET VOLGENDE?

- * JE HUILT MEER DAN ANDERS**
- * JE VOELT JE LUSTELOOS**
- * JE HEBT MEER ANGSTEN**
- * JE KENT DEPRESSIEVE GEVOELEN**
- * JE HEBT WOEDEAANVALLEN**
- * JE BENT SNELLER GEÏRRITEERD**
- * JE KENT PANIEKAANVALLEN**
- * JE VOELT JE ONRUSTIG**
- * JE KENT STEMMINGSWISSELINGEN**
- * JE HEBT HET GEVOEL DAT JE NIET AANWEZIG BENT**



**Puur
GEVOEL**

**EN? HOEVEEL VINKJES HEB JIJ
KUNNEN ZETTEN?**

HEB JE STRESS?

**HET IS GEWOON WEG NIET NODIG! JE
KAN ALLEEN STRESS KRIJGEN VAN
JEZELF.**

**JOUW GEDACHTES BEPALEN WAAR JIJ
OP DIT MOMENT STAAT.**

**JOUW GEDACHTES BEPALEN OF JE
STRESS ERVAART.**

**HEEL VEEL GROETJES,
KIMBERLEY**

**INFO@PUUR-GEVOEL.NL
WWW.PUUR-GEVOEL.NL**



**Puur
GEVOEL**

