

IN 6 STAPPEN NAAR MEER RUST, BALANS  
EN JEZELF ZIJN.

# “Van overleven naar echt leven”



*“Voel je je vaak moe van het zorgen voor anderen,  
terwijl je jezelf vergeet?”*

*In dit e-book neem ik je mee in 6 stappen die je helpen  
oude patronen los te laten, je eigen plek weer in te  
nemen en keuzes te maken die écht bij je passen.”*

DOOR MARIEKE MULDER



# Inleiding

---

Je wordt wakker en nog voordat je uit bed stapt, is je hoofd al vol.

Wat moet er allemaal gebeuren vandaag? Wat moet er geregeld, gedaan, opgelost?

De druk van lijstjes en verplichtingen hangt al boven je hoofd. Soms lijkt het alsof er 48 uur in een dag nodig zijn om alles af te krijgen.

Misschien herken je dit:

- Je zegt vaak 'ja', terwijl je diep vanbinnen 'nee' voelt.
- Je zorgt goed voor anderen, maar vergeet jezelf.
- Je hoofd draait overuren en je lijf fluistert: stop.
- Je verlangt naar rust, maar weet niet goed hoe je die kunt vinden.

En ondertussen gaat het leven gewoon door: werk, gezin, relatie, vrienden, familie. Je doet je best om het allemaal goed te doen, maar waar blijf jij?

In dit e-book neem ik je mee in 6 stappen naar meer rust, balans en dichter bij jezelf zijn. Je ontdekt hoe je oude patronen kunt loslaten, je eigen plek weer inneemt en je leven lichter en echter wordt.

Dit is geen theorie om alleen te lezen – het is een uitnodiging om te voelen, te reflecteren en kleine stappen te zetten. Zodat jij weer ruimte maakt voor jezelf, zonder schuldgevoel.

✨ Je hoeft het niet alleen te doen. Ik loop graag een stukje met je mee.

# Over mij

---



Ik herinner me een ochtend waarop ik wakker werd met mijn hoofd al vol: boodschappen, afspraken, zorgen om de kinderen, een klant die nog iets van me nodig had... Nog voordat ik mijn ogen goed en wel had geopend, voelde ik de spanning.

En toen wist ik: zo wil ik niet verder. Er moet een andere manier zijn. Die andere manier ontdekte ik stap voor stap.

Ik ben Marieke Mulders, coach en trainer. Ik begeleid vrouwen die altijd sterk zijn geweest, die alles draaiende hielden voor anderen, maar nu voelen dat het tijd is om weer écht te gaan leven.

Ik herken het zelf maar al te goed: altijd doorgaan, pleasen, zorgen voor de ander. Het leek mijn kracht, maar diep vanbinnen raakte ik mezelf kwijt. Juist door dat pad zelf te doorleven, ontdekte ik hoe belangrijk het is om trouw te zijn aan jezelf.

Daarom werk ik in mijn retreats in Portugal met deze 6 stappen. Weg van de drukte, in een omgeving waar stilte en ruimte is, ontdek je sneller wat jou écht voedt en wat jou weer laat stralen.

✨ Want jij verdient een leven waarin je niet langer overleeft, maar écht leeft. Wil je meer weten of persoonlijk kennismaken?

Kijk op [www.maer-coaching.nl](http://www.maer-coaching.nl) of stuur me een bericht – ik hoor graag van je.



# Inhoud

---

## B-Bewustwording

Je ziet en erkent je patronen, zodat je niet langer op de automatische piloot leeft.

05

## E-Effect

Je ontdekt wat jouw gedrag en emoties met jou én je relaties doen.

07

## G-Gewenst doel

Je voelt opnieuw wat jij écht wilt en verlangt in je leven.

09

## R-Relatie

Je leert gezonde grenzen stellen en verbinding maken vanuit jezelf.

12

## I-Inzicht

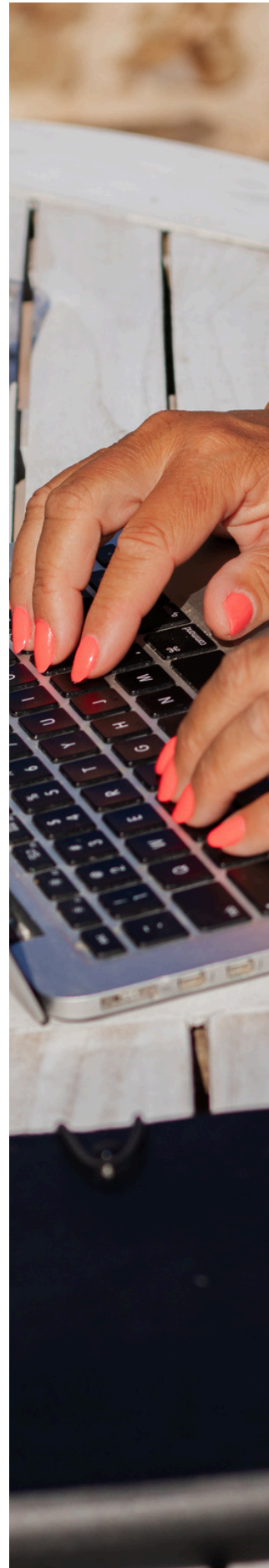
Je begrijpt waar je patronen vandaan komen en hoe je ze kunt doorbreken.

14

## P-Praktijk

Je gaat jouw inzichten vertalen naar kleine, haalbare stappen die voor blijvende verandering zorgen

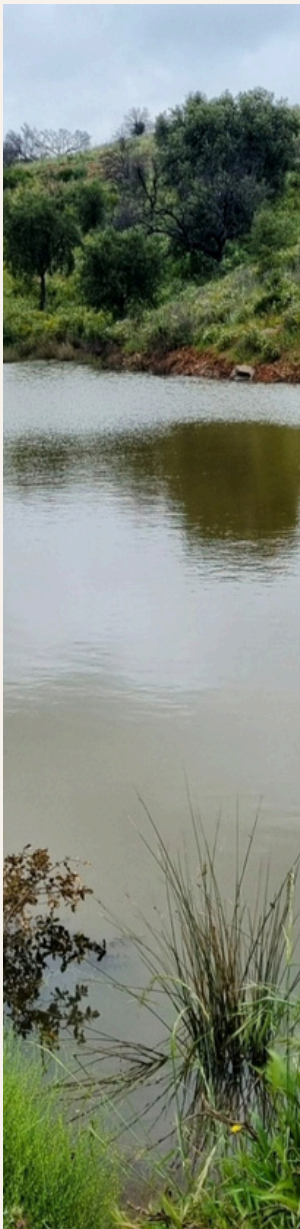
17



# 01

---

## B-Bewustwording



*“Ik word ‘s ochtends al wakker met een plan in mijn hoofd. Tegen de lunch voelt het alsof ik er al een dag op heb zitten”*

Je ligt in bed en nog voordat je ogen goed open zijn, begint je hoofd al te draaien. Wat moet er vandaag allemaal? Wat als ik weer niet alles af krijg?

Nog voor de dag echt begonnen is, voel je je al moe.

Misschien herken je dit:

- Je neemt te veel hooi op je vork.
- Je zegt ‘ja’, terwijl je eigenlijk ‘nee’ bedoelt.
- Je doet het iedereen naar de zin, maar voelt dat je zelf leegloopt.
- Je hoofd maalt door en je lijf fluistert dat het genoeg is.

Een vrouw in mijn praktijk verwoordde het zo:

*“Ik word ‘s ochtends al wakker met een plan in mijn hoofd. Tegen de lunch voelt het alsof ik er al een hele dag op heb zitten.”*

Je ziet en erkent je patronen, zodat je niet langer op de automatische piloot leeft.

Bewustwording begint precies hier: bij het zien en erkennen van deze patronen. Vaak heb je al geleerd om sterk te zijn, om door te zetten, om niet te zeuren. Maar dat heeft ook een keerzijde: je raakt de verbinding kwijt met wat je écht nodig hebt.

## Waarom bewustwording zo belangrijk is

Zolang je je niet bewust bent van wat er gebeurt, blijf je in de automatische piloot draaien. Je overlevingsmechanismen nemen het stuur over: pleasen, doorgaan, sterk houden, vermijden. Pas als je ziet wat je doet en waarom, ontstaat er ruimte om te kiezen. En dáár begint verandering.



### Reflectie-oefening: Stop de automatische piloot

Neem vandaag een rustig moment, sluit je ogen en adem drie keer diep in en uit. Stel jezelf de volgende vragen en schrijf kort je antwoorden op:

1. Hoe voel ik me écht, nu op dit moment?
2. Waar merk ik spanning in mijn lijf?
3. Wanneer heb ik voor het laatst 'ja' gezegd, terwijl ik eigenlijk 'nee' voelde?

Door dit regelmatig te doen, train je jezelf om te zien wat er werkelijk in je leeft en dat is de eerste stap naar verandering.

# 02

---

## E-Effect



*Ik mag niet boos zijn. Als kind moest ik altijd mijn tranen inslikken. Nu durf ik nog steeds mijn emoties niet te laten zien.*

Je emoties zijn er wél, ook al heb je misschien geleerd om ze niet te tonen. Boosheid slik je in, tranen houd je tegen, je zet een glimlach op en gaat door.

Maar wat je niet uit, blijft in je lijf. Het stapelt zich op en heeft effect, op jouw energie, je gezondheid en ook op de mensen om je heen.

Emoties zijn geen vijand, ze zijn signalen. Ze laten zien wat je nodig hebt:

- Boosheid wijst je op je grenzen.
- Verdriet laat zien dat je geraakt bent en nodigt uit tot zachtheid.
- Angst wil je beschermen, maar kan je ook belemmeren.
- Blijdschap geeft energie en verbindt.

Je leert zien welk effect jouw emoties en gedrag hebben – op jezelf, op de ander en op je relaties.

Wanneer je deze emoties niet erkent, neemt je overlevingsmechanisme het over: je gaat pleasen, vermijden of je groot houden. Het gevolg? De spanning stapelt zich op en je energie stroomt weg.

Alles wat je voelt of doet, heeft effect.  
Op jezelf, op de ander en op je relaties.

Bewust worden van dit effect is een sleutel. Want pas als je ziet wat er gebeurt, kun je kiezen: wil ik dit zo laten, of wil ik iets anders doen?



### 👉 Reflectie-oefening: Het effect van je emoties

Pak pen en papier en neem een moment om stil te worden. Lees de vragen rustig door en schrijf zonder te oordelen je eerste gedachten op.

1. Hoe merk ik dat in mijn lichaam (spanning, moeheid, hoofdpijn, onrust...)?
2. Welke emotie slik ik het vaakst in: boosheid, verdriet, angst of juist blijdschap?
3. Wat gebeurt er in mijn relaties als ik deze emotie niet laat zien?
4. Wat zou er kunnen veranderen als ik deze emotie wél zachtjes zou uiten?
5. Wat heeft deze emotie van mij nodig (tijd, ruimte, woorden, beweging)?

✨ Sluit af door één zin voor jezelf op te schrijven die begint met: "Ik geef mezelf toestemming om te voelen en te uiten wat er in mij leeft..."

# 03

---

## G-Gewenst doel



*Ik weet wel dat ik rust nodig heb, maar wat doe ik daar dan mee? Wat wil ik nou écht?*

“



Jje weet inmiddels vaak heel scherp wat je níet meer wilt: geen dagen meer waarin je hoofd overloopt, geen avonden waarop je doodmoe op de bank ploft, geen continu gevoel dat je tekortschiet.

Maar vraag je jezelf: *Wat wil ik wél?* ....dan blijft het vaak stil.

Als je lang geleefd hebt vanuit moeten, zorgen en aanpassen, raak je het contact met je eigen verlangens kwijt. Je weet feilloos wat anderen nodig hebben, maar je eigen stem klinkt zacht of is zelfs bijna verdwenen. Dat is niet raar, het is een logisch gevolg van jaren van geven en aanpassen.

Het goede nieuws is: verlangen is niet weg. Het is er nog, soms verscholen onder verplichtingen, patronen en overlevingsstrategieën. De taak is niet om het te vinden alsof het ergens buiten ligt, maar om ruimte te maken zodat het in jou kan opkomen en gehoord worden.

Hier onderzoek je wat jij écht verlangt, zodat je weer richting en focus voelt in je leven.

### Hoe je je verlangen (weer) kunt voelen

- Begin klein: verlangens hoeven niet groots of dramatisch te zijn. Een rustig ontbijt, een vrije middag, een gesprek waarin jij echt gehoord wordt — ook dát telt.
- Stel heldere, eenvoudige vragen aan jezelf (niet te filosofisch): Wat geeft me energie? Waar word ik rustig van? Waar ga ik 's ochtends met een lichte vreugd naartoe?
- Gebruik je lichaam als kompas: waar voel je lichtheid of spanning als je aan iets denkt? Lichtheid wijst vaak naar 'ja'.
- Geef jezelf toestemming om vaag te beginnen. Een vaag verlangen is een zaadje — je hoeft het nog niet te definiëren, alleen te erkennen.

### Mini-visualisatie (1–2 minuten)

Sluit je ogen. Haal een paar rustige ademhalingen. Stel je voor dat het al morgen is en er is één klein moment dat helemaal van jón is. Hoe ziet dat moment eruit? Wat doe je? Hoe voelt je lijf? Houd dit beeld even vast, zonder te oordelen of meteen te plannen. Laat het gewoon zijn.

### Reflectie-oefening: Verlangen in kleine stappen

Neem pen en papier. Schrijf in korte zinnen, zonder te redigeren.

1. Noem één ding dat je níet meer wilt. (kort)
2. Noem één klein ding dat je wél zou willen (nog niet groots, gewoon één moment): Bijv. “Een uur in de week zonder telefoon”, “een rustige ochtend met thee”, “eens per maand een wandeling alleen”.
3. Hoe voelt dat in je lijf als je dáárover denkt? (warmte, ruimte, ontspanning, lichtheid?)
4. Welke kleine stap kun je de komende 72 uur zetten om daar dichterbij te komen? (maak het haalbaar: < 30 minuten)
5. Wie of wat kan je daarbij steunen? (een vriend, een opmerking naar je partner, deze oefening nogmaals doen)

✨ Sluit af met een zin: “Mijn kleine stap deze week is...” en schrijf die zin bovenaan een post-it die je zichtbaar neerlegt.

*Kleine stappen maken  
groot verschil*

66



# 04

---

## R-Relatie



*Ik wil wel nee zeggen, maar ik ben zo bang dat de ander me dan egoïstisch vindt.*

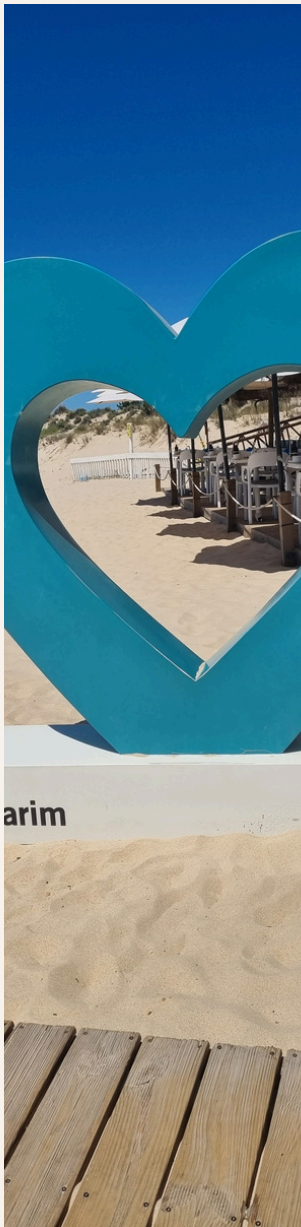
66

De relatie met jezelf en met anderen is vaak een spiegel. Hoe jij met de ander omgaat, zegt veel over hoe jij met jezelf omgaat.

Misschien herken je dit:

- Je voelt je verantwoordelijk voor hoe de ander zich voelt.
- Je zegt 'ja' om de ander niet teleur te stellen, maar vanbinnen voel je eigenlijk 'nee'.
- Je neemt spanning van anderen over, alsof het jouw taak is om het op te lossen.
- Je cijfert jezelf weg om de harmonie te bewaren.

Deze patronen lijken misschien onschuldig, maar ze kosten veel energie. Elke keer dat je jezelf wegcijfert of de verantwoordelijkheid van een ander draagt, raak je een stukje verbinding met jezelf kwijt.



Je ontdekt hoe je gezonde grenzen stelt en verbinding maakt vanuit jezelf, zonder jezelf kwijt te raken.

👉 Het bijzondere is: wanneer je leert om in relatie trouw te blijven aan jezelf, verandert de dynamiek. De spiegel wordt helderder. Je merkt dat je in contact met de ander meer rust, gelijkwaardigheid en vrijheid ervaart.

Echte verbinding begint dus niet met harder je best doen voor de ander, maar met luisteren naar jezelf.



### 👉 Reflectie-oefening: Spiegel van je relaties

Neem pen en papier en kies één relatie (bijv. partner, ouder, kind, collega of vriendin). Schrijf vanuit je gevoel, zonder te lang na te denken.

1. Waar zeg ik ja tegen de ander, terwijl ik vanbinnen eigenlijk nee voel?
2. Hoe voel ik me daarna – in mijn lichaam, in mijn gedachten, in mijn energie?
3. Wat zegt dit over hoe ik met mezelf omga?
4. Wat zou er veranderen als ik eerlijker zou zijn over mijn grens?
5. Wat is één kleine stap die ik kan zetten om trouw te blijven aan mezelf in deze relatie?

✨ Sluit af met de zin:  
“Ik kies voor verbinding met de ander, zonder mezelf te verliezen.”

# 05

---

## I-Inzicht



*Ik wéét wel dat ik het anders wil, maar toch  
doe ik steeds hetzelfde*



Misschien herken je dit: je neemt je voor om duidelijker je grenzen aan te geven, meer rust te nemen of meer tijd voor jezelf te pakken. En tóch val je terug in oude patronen. Je zegt weer 'ja', je werkt te hard, of je schuift jezelf opnieuw opzij.

Je gedrag ontstaat niet zomaar. Het is opgebouwd uit oude ervaringen, overtuigingen en patronen die vaak al in je jeugd zijn ontstaan.

Misschien leerde je dat je 'lief' moest zijn om erbij te horen.

Of dat je niet lastig mocht zijn.

Onbewust draag je die overtuigingen nog steeds mee in je volwassen leven.

In dit hoofdstuk krijg je helder waar jouw patronen vandaan komen en hoe je ze stap voor stap kunt doorbreken.

Daarnaast speelt je lichaam een belangrijke rol. Je zenuwstelsel reageert voortdurend op wat er gebeurt. In stress of spanning schiet je in de overlevingsstand: vechten, vluchten of bevriezen. Je lichaam denkt dat het je beschermt, maar ondertussen verlies je de verbinding met jezelf én met de ander.

Veel van deze patronen komen voort uit je innerlijk kind: het deel van jou dat vroeger leerde zich aan te passen om veilig te zijn. Dat deel van jou mag je nu gaan zien en erkennen. Niet om er in te blijven hangen, maar om te begrijpen waarom je doet wat je doet.

👉 Inzicht betekent: herkennen wat er gebeurt, begrijpen waar het vandaan komt en jezelf de kans geven om met meer mildheid en bewustzijn nieuwe keuzes te maken.



### 👉 Reflectie-oefening: Patronen vanuit je jeugd

Neem een rustig moment met pen en papier. Schrijf zonder oordeel of censuur, het hoeft niet mooi of compleet te zijn.

1. Welke gewoonte of patroon herken ik steeds weer bij mezelf? (bijv. pleasen, te hard werken, stilte bewaren, zorgen voor anderen)
2. Wat leerde ik vroeger over dit gedrag? (bijv. "Als ik lief ben, hoor ik erbij", "Als ik stil ben, komt er geen ruzie")
3. Hoe helpt dit patroon mij vandaag nog en waar belemmert het mij juist?
4. Welke behoefte van mijn jongere zelf zit eronder? (bijv. gezien worden, veiligheid voelen, erbij horen)
5. Hoe kan ik die behoefte nu, als volwassene, op een gezonde manier vervullen?

👉 Schrijf één liefdevolle zin op aan je innerlijk kind, zoals: "Ik zie je. Je mag er zijn, precies zoals je bent."

🌿 **Lichaamsgerichte mini-oefening.**  
**Je zenuwstelsel kalmeren**

1. Ga rustig zitten en sluit je ogen.
2. Leg één hand op je hart en één hand op je buik.
3. Adem langzaam in door je neus (4 tellen), houd kort vast (2 tellen), adem uit door je mond (6 tellen).
4. Herhaal dit 5 keer en voel hoe je lijf zachter wordt.
5. Zeg zachtjes in jezelf: “Ik ben veilig. Ik mag ontspannen.”



*Je hoeft niet harder te  
werken, je mag echter  
gaan leven.*



# 06

---

## P-Praktijk



*Ik weet nu wel wat ik anders wil, maar hóe doe ik dat in mijn dagelijks leven?*



Herken je dat? Je leest een boek, volgt een workshop of praat met een coach. Je krijgt inzichten en voelt: ja, dit klopt. Maar zodra je thuis bent, neemt de waan van de dag het weer over. Voor je het weet, zit je opnieuw in oude gewoontes.

Daarom is de P van Praktijk misschien wel de belangrijkste stap. Verandering ontstaat niet alleen door denken of voelen, maar vooral door doen.

Je hoeft je leven niet in één keer om te gooien. Juist kleine, haalbare stappen maken dat je patronen echt kunt doorbreken.

Hier ga je jouw inzichten vertalen naar kleine, haalbare stappen die zorgen voor blijvende verandering.

Bijvoorbeeld:

- Elke dag 5 minuten bewust ademen of wandelen, even zonder telefoon.
- Bij twijfel een keer vaker 'nee' zeggen en voelen hoe dat is.
- Een moment nemen om te voelen: 'wat heb ik nu nodig?'
- Eén taak afmaken voordat je aan de volgende begint.

Elke keer dat je een kleine nieuwe keuze maakt, geef je je brein en je lijf een ander signaal. Zo ontstaat er langzaam maar zeker een nieuw patroon.



### Reflectie-oefening: Jouw eerste stap

Pak pen en papier en neem 5 minuten. Schrijf zonder oordeel, gewoon wat er opkomt.

1. Welke van de zes stappen (Beweging, Effect, Gewenst doel, Relatie, Inzicht, Praktijk) is voor mij nu het meest belangrijk?
2. Wat is één kleine, haalbare actie die ik in de komende week kan doen om hiermee te oefenen? (Kies iets dat niet langer dan 10 minuten per dag kost.)
3. Wanneer ga ik dit doen? (plan het concreet in: tijd, dag, situatie)
4. Wie of wat kan mij eraan herinneren of steunen?
5. Schrijf een korte zin als intentie: "Ik kies voor kleine stappen, omdat ze me dichterbij mezelf brengen."

# Tot slot

*Misschien herken je jezelf in veel van wat je hebt gelezen. Het altijd maar doorgaan. Het zorgen voor iedereen behalve jezelf. Het inslikken van je emoties. Het voelen dat je eigenlijk meer rust, liefde en ruimte nodig hebt – maar niet goed weten hoe.*

*Kies vandaag één kleine stap voor jezelf. Het begint altijd met dat ene moment van kiezen.*



# Conclusie en volgende stappen

Weet dit: je bent niet de enige. Heel veel vrouwen worstelen met dezelfde vragen en patronen. En het mooie is: het hoeft niet zo te blijven.

Met dit e-book heb je een begin gemaakt. Je hebt stilgestaan bij je patronen, gevoeld wat je verlangen is en gezien dat er altijd een keuze is. De volgende stap? Die mag je in jouw eigen tempo zetten.

Onthoud:

- Je hoeft niet harder te werken, je mag echter gaan leven.
- Je hoeft niet alles alleen te dragen, je mag steun ontvangen.
- Je hoeft het niet perfect te doen, kleine stappen maken al verschil.

♥ En bovenal: je hoeft het niet alleen te doen.

Ik loop graag een stukje met je mee of dat nu via coaching, een retreat in Portugal, of een ander moment van bezinning is. Want jij verdient een leven waarin je niet alleen overleeft, maar écht leeft.

👉 Nieuwsgierig naar wat dit voor jou kan betekenen?

Kijk op [www.maer-coaching.nl](http://www.maer-coaching.nl) of stuur me een berichtje. Ik hoor graag van je.



✨ IK HOUD JE GRAAG OP  
DE HOOGTE – SCHRIJF JE  
HIER IN.



marieke@maer-coaching.nl  
maer-coaching.nl