



SAZ Coaching



Verbinding
Vertrouwen
Eigenheid

Draag jij meer dan van jou is?

Een checklist voor als je altijd aanstaat
en merkt dat het je te veel wordt

Vink aan wat je herkent:

- ☐ Als het met iemand niet goed gaat, kan ik het niet loslaten.
- ☐ Ik lig 's nachts wakker van zorgen om anderen.
- ☐ Ik voel me verantwoordelijk voor hoe anderen zich voelen.
- ☐ Ik weet beter wat een ander nodig heeft dan wat ik zelf nodig heb.
- ☐ Nee zeggen voelt als iemand in de steek laten.
- ☐ Ik haal te veel hooi op mijn vork, en toch zeg ik weer ja.
- ☐ Ik regel, ik help, ik vang op. Ik sta altijd aan.
- ☐ Kleine dingen raken me ineens veel te hard.
- ☐ Ik denk vaak: als ik het niet doe, doet niemand het.
- ☐ Ik ben moe, maar stoppen voelt niet als een optie.

Herken je er drie of meer?

Dan sta je misschien soms op een plek die niet de jouwe is. Je draagt wat bij een ander hoort.
Dat begon ooit uit liefde. Maar het kost je nu veel energie.

Wat kun je vandaag al doen?

Als je hoofd weer gaat malen over iemand anders, vraag jezelf:

"Is dit van mij, of van de ander?"
"Wat is nu mijn eigen stap?"

Je hoeft het antwoord niet meteen te weten. De vraag stellen is al een begin.

Wil je weten waar dit bij jou vandaan komt?

In een APK kijken we samen naar jouw plek. Soms met poppetjes, zodat je het ook echt kunt zien.

Kom in ieder geval een APK doen!

🌐 www.sazcoaching.nl | ✉ info@sazcoaching.nl | ☎ 06 12 76 66 44

Rust in je hoofd. Vertrouwen in jezelf. Samen Authentiek Zijn. ♥