

# Van anderen pleasen naar voor jezelf kiezen

Vind de weg naar vrijheid en herschrijf je eigen leven



## Voorwoord

Welkom bij dit e-book over people pleasen. Laat ik meteen met de deur in huis vallen: dit e-book biedt geen snelle tips of een stappenplan waarmee je in één klap van je Please-Gedrag afkomt. Echte, blijvende verandering vraagt om meer dan dat. Het vraagt om inzicht, eerlijkheid naar jezelf, en de moed om de patronen te doorgronden die je in de loop der tijd hebt ontwikkeld. Alleen door deze diepere laag te verkennen, kun je duurzame veranderingen realiseren.

Kortom, in dit e-book vind je geen eenvoudige oplossingen die misschien even werken, maar op de lange termijn weinig veranderen. Ik kies bewust voor kwaliteit en diepgang. Dit boek is bedoeld om je te helpen begrijpen waar jouw Please-Gedrag vandaan komt, hoe het ontstaat, en waarom je doet wat je doet. Door bewustwording en zelfreflectie zet je de eerste stappen naar echte verandering. Ik hoop dat je tijdens dit proces zult merken dat het geven van sociaal wenselijke antwoorden op termijn niet in jouw voordeel werkt. Daarmee help je jezelf namelijk niet verder — en dat is precies wat dit e-book wil bereiken: dat je leert jezelf te helpen.



Misschien voelt deze reis in het begin spannend. Het kan zijn dat je het gevoel hebt dat de grond onder je voeten wankelt. Mensen om je heen kunnen verbaasd of zelfs kritisch reageren als je ineens vaker "nee" zegt en meer voor jezelf kiest. Dat is niet altijd gemakkelijk, maar weet dat dit erbij hoort. Geef jezelf de tijd, forceer niets, en onthoud dat dit jouw proces is — op jouw tempo en op jouw manier.

## **“Zeg gewoon vaker nee”**

Misschien is dit advies je ook al vaak gegeven. Natuurlijk zijn dat goedbedoelde adviezen, en rationeel weet je het waarschijnlijk ook wel. Maar waarom lukt het dan niet?

Goedbedoelde adviezen zoals “Zeg gewoon vaker nee” klinken simpel, maar als je vastzit in oude patronen, weet je dat het lang niet altijd zo makkelijk is. Daarom kies ik ervoor om je reflectievragen te geven die je écht aan het denken zetten en aansluiten bij jouw situatie.

Als hoogsensitief persoon voel je vaak feilloos aan wat iemand anders nodig heeft. Het erop inspelen lijkt een kleine moeite. Maar vaak vergeet je daarbij jezelf. Als je dat lang genoeg doet, vervreem je uiteindelijk van je eigen behoeften.

Alles begint bij eerlijkheid, zowel naar jezelf als naar je omgeving. In dit e-book bied ik je de ruimte om te reflecteren op jouw gedrag en patronen. Sommige vragen zijn eenvoudig en toegankelijk, terwijl andere je uitnodigen om dieper te graven. Wat ze allemaal gemeen hebben, is dat ze je helpen om eerlijk naar jezelf te kijken — zonder oordeel en zonder haast.

Mijn missie is om betaalbare, persoonlijke hulp toegankelijk te maken voor iedereen. Ieder mens is uniek, en er is geen aanpak die voor iedereen werkt. Please-Gedrag kan verschillende oorzaken en uitingen hebben, maar één ding blijft altijd hetzelfde: echte verandering begint bij bewustwording.

Ik hoop dat dit e-book je ondersteunt in jouw proces naar meer balans, zelfliefde, en een leven waarin jij centraal staat. Je bent het waard!

Met warme groet,

*Marjan Schamp*

## Inleiding

Dit e-book is gemaakt om je inzicht te geven in de patronen van Please-Gedrag. waarom vervallen we hierin en – belangrijker nog – hoe kun je het overwinnen?

Door te begrijpen waarom je in deze valkuilen trapt, krijg je de tools om jezelf ervan te bevrijden.

Je ontdekt hoe Please-Gedrag je zelfvertrouwen en welzijn beïnvloedt en hoe het verband houdt met de stappen **Zelfvertrouwen** en **Leren begrenzen** uit mijn I.K.Z.E.L.F.-cirkel.

Of je nu op zoek bent naar rust, balans, of simpelweg meer ruimte voor jezelf, dit e-book biedt praktische inzichten en oefeningen om je op weg te helpen. Je verdient het om je leven te leiden op een manier die jouw welzijn vooropstelt.

Met praktische tips, inspirerende quotes en reflectieve oefeningen geef ik je de tools om op een gezonde manier je grenzen te leren stellen. Zo kom je weer in contact met je eigen behoeften en bouw je aan een leven waarin jij niet langer op de laatste plaats staat.

Als je dit e-boek gelezen hebt dan heb je inzicht in:

- Wat Please-Gedrag is
- Hoe het ontstaat
- Waarom ontwikkel je Please-Gedrag
- Gevolgen van pleasen
- Wat je zelf kan doen om pleasen te voorkomen

*“Zet vanaf vandaag de eerste stap naar een leven  
waarin je jezelf niet langer op  
de laatste plaats zet”*

## Inhoud

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Voorwoord .....                                  | 1  |
| Inleiding .....                                  | 3  |
| Wat is Please-Gedrag? .....                      | 5  |
| Voordelen van Please-Gedrag .....                | 5  |
| Nadelen van Please-Gedrag .....                  | 5  |
| Please-Gedrag t.o.v. de I.K.Z.E.L.F.-cirkel..... | 6  |
| Hoe ontstaat Please-Gedrag? .....                | 10 |
| Hoe herken je Please-Gedrag? .....               | 11 |
| Waarom ontwikkelen mensen Please-Gedrag? .....   | 13 |
| Gevolgen van Please-Gedrag.....                  | 15 |
| Wat kun je doen tegen Please-Gedrag? .....       | 17 |
| Oefeningen en Tools .....                        | 17 |
| Nieuwsgierig naar meer? .....                    | 18 |
| Contactgegevens.....                             | 20 |

## Wat is Please-Gedrag?

Heb je ooit 'ja' gezegd terwijl je eigenlijk 'nee' wilde zeggen? Of jezelf uitgeput gevoeld omdat je altijd klaarstaat voor anderen? Dat is Please-Gedrag: het voortdurend proberen anderen tevreden te stellen, vaak ten koste van jezelf. Dit gedrag lijkt misschien onschuldig, maar het kan leiden tot een diepgeworteld gevoel van uitputting, frustratie en een gebrek aan eigenwaarde.

Je wilt voortdurend voldoen aan de verwachtingen van anderen, vaak omdat je goedkeuring of waardering wilt krijgen. Het kan zowel voordelen als nadelen hebben, maar op de lange termijn kost het vaak meer dan het oplevert.

### Voordelen van Please-Gedrag

- Je wordt gezien als aardig, behulpzaam en makkelijk in de omgang.
- Het kan leiden tot harmonie in sociale situaties, omdat je conflicten probeert te vermijden.
- Het kan tijdelijk een gevoel van waardering geven als anderen je goedkeuren.
- Je bouwt een reputatie op als iemand die altijd klaarstaat.

### Nadelen van Please-Gedrag

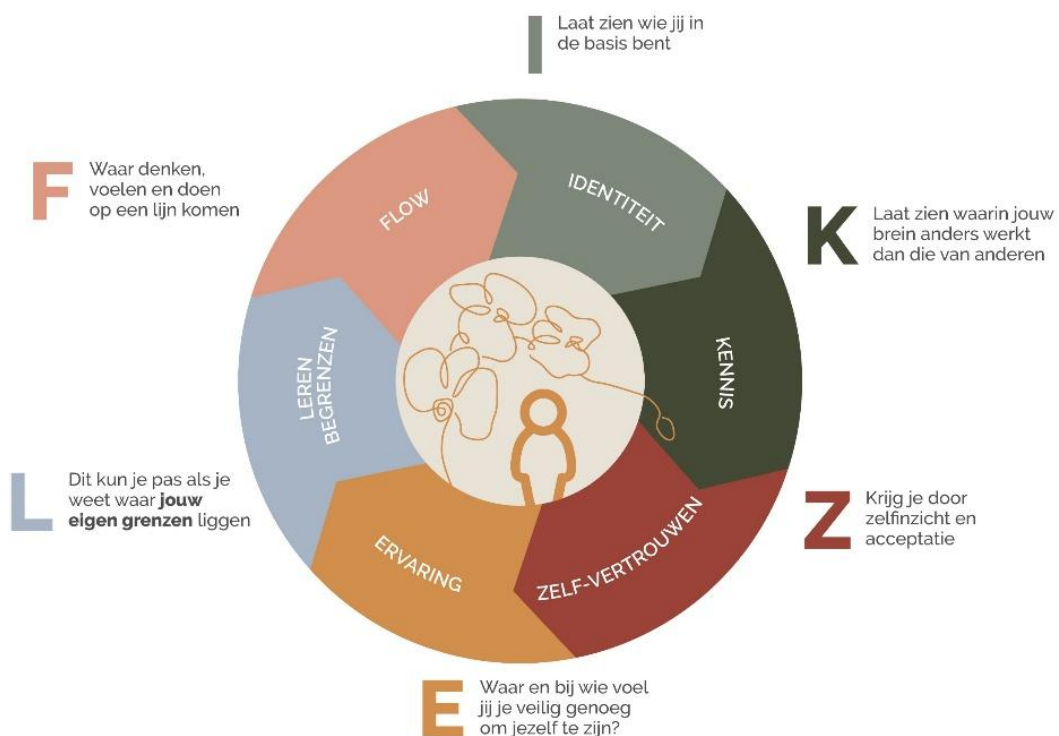
- **Uitputting:** Je geeft vaak meer dan je kunt, waardoor je overbelast raakt.
- **Eigen behoeften negeren:** Je verliest de verbinding met wat je zelf wilt of nodig hebt.
- **Onoprechtheid:** Je zegt 'ja' terwijl je eigenlijk 'nee' bedoelt, wat leidt tot frustratie.
- **Afhankelijkheid van goedkeuring:** Je gevoel van geluk en eigenwaarde hangen af van hoe anderen over je denken.
- **Risico op burn-out:** Je hebt nooit tijd of energie over voor jezelf.

## Kortom:

Hoewel Please-Gedrag in sommige situaties helpt om conflicten te vermijden of relaties soepel te houden, werkt het op de lange termijn vaak tegen je. Het legt een zware druk op je eigen welzijn en authenticiteit.

## Please-Gedrag t.o.v. de I.K.Z.E.L.F.-cirkel

De I.K.Z.E.L.F.-cirkel heb ik ontworpen en is een hulpmiddel dat je begeleidt op een reis naar persoonlijke groei, zelfinzicht en balans. Het helpt jezelf beter te begrijpen en bewust keuzes te maken vanuit je kern. De zes stappen van de cirkel laten zien dat je alle stappen moet doorlopen om in een fijne flow te kunnen leven. Hieronder leg ik uit wat de cirkel voor jou kan betekenen. Via onderstaande stappen gaan wij samen kijken wie jij in de basis bent.



### 1. Identiteit (I): Wie ben jij in de basis?

Dit is het fundament van alles. Identiteit draait om het ontdekken wie jij écht bent, los van wat anderen van je verwachten. Het geeft inzicht in jouw kernwaarden, eigenschappen en unieke kwaliteiten. Hier start de reis naar zelfbewustzijn.

- **Waarom belangrijk?** Zonder een sterk besef van wie je bent, kun je gemakkelijk worden meegetrokken in de verwachtingen en eisen van anderen.
- **Reflectievraag:** Wat maakt jou uniek, en waar voel jij je het meest jezelf?

### 2. Kennis (K): Hoe werkt jouw brein anders?

Hoogsensitieve mensen denken, voelen en reageren anders. Bij deze stap gaat het om het begrijpen van jouw manier van denken, je gevoeligheid en hoe dit jou beïnvloedt. Dit inzicht helpt je om jezelf beter te accepteren.

- **Waarom belangrijk?** Zonder kennis van jezelf kun je blijven vastlopen in oude patronen of verwachtingen die niet bij jou passen.
- **Reflectievraag:** Welke eigenschappen van jezelf vind je lastig te accepteren, en wat vertellen die over jou?

### 3. Zelfvertrouwen (Z): Krijg inzicht en acceptatie

Zelfvertrouwen groeit wanneer je jezelf leert accepteren, met al je sterke en kwetsbare kanten. Het is de sleutel om jezelf te laten zien zonder angst voor afwijzing.

- **Waarom belangrijk?** Zonder zelfvertrouwen zoek je bevestiging bij anderen en raak je afhankelijk van externe goedkeuring.
- **Reflectievraag:** Wanneer voelde jij je voor het laatst écht zeker over jezelf? Wat droeg daaraan bij?

#### 4. Ervaring (E): Waar voel jij je veilig genoeg om jezelf te zijn?

Je ervaringen vormen wie je bent. In deze stap onderzoek je waar en bij wie jij je veilig voelt om jezelf te zijn, en hoe deze context je helpt groeien.

- **Waarom belangrijk?** Onveilige omgevingen kunnen je belemmeren in je persoonlijke ontwikkeling en herstel.
- **Reflectievraag:** Bij wie voel jij je ontspannen en geaccepteerd? Hoe kun je meer tijd met die persoon doorbrengen?

#### 5. Leren Begrenzen (L): Waar liggen jouw grenzen?

Grenzen stellen is essentieel voor jouw mentale en fysieke welzijn. Het betekent dat je 'nee' leert zeggen tegen wat niet bij je past en 'ja' tegen wat je voedt.

- **Waarom belangrijk?** Zonder grenzen raak je uitgeput, overprikkeld en verlies je het contact met jezelf.
- **Reflectievraag:** Wanneer zei je voor het laatst 'ja' tegen iets terwijl je eigenlijk 'nee' wilde zeggen? Wat hield je tegen?

#### 6. Flow (F): Hoe breng jij alles samen?

Flow is de staat waarin alles samenkomt: je gedachten, emoties en acties werken in harmonie. Hier leef je in lijn met wie je bent en wat je nodig hebt, zonder constant te pleasen of je aan te passen.

- **Waarom belangrijk?** Zonder flow voel je je vaak uit balans en zoek je naar richting.
- **Reflectievraag:** Wanneer voelde jij je voor het laatst in flow? Wat was je aan het doen?

## **Please-Gedrag in de cirkel: De link met Zelfvertrouwen en Leren Begrenzen**

Please-Gedrag komt voort uit de behoefte om anderen tevreden te stellen, vaak ten koste van jezelf. Dit gedrag raakt direct aan twee cruciale stappen van de I.K.Z.E.L.F.-cirkel:

### **1. Zelfvertrouwen**

Please-Gedrag ontstaat vaak door een gebrek aan vertrouwen in jezelf. Je bent bang om afgewezen te worden, voelt je niet goed genoeg, of denkt dat je alleen waardevol bent als je anderen gelukkig maakt. Het gevolg? Je stelt jezelf constant op de tweede plaats, wat je eigenwaarde en zelfvertrouwen steeds verder ondermijnt.

### **2. Leren Begrenzen**

Wanneer je geen grenzen stelt, geef je anderen de controle over jouw tijd, energie en emoties. Je zegt 'ja' tegen alles en iedereen, zelfs als dat betekent dat je 'nee' zegt tegen jezelf. Dit leidt tot overbelasting, frustratie en uiteindelijk uitputting. Grenzen stellen is essentieel om jezelf te beschermen en je energie te bewaken.

## **Waarom de cirkel cruciaal is voor het doorbreken van Please-Gedrag**

Het doorbreken van Please-Gedrag is meer dan alleen 'nee leren zeggen'. Het vereist dat je begrijpt waarom je pleast (Identiteit en Ervaring), leert vertrouwen op jezelf (Zelfvertrouwen), en ontdekt hoe je gezonde grenzen stelt (Leren Begrenzen). Alleen zo kun je ruimte maken voor Flow: een leven waarin je in balans bent met jezelf en de wereld om je heen.



*“Voor je het in de gaten hebt,  
heb je het gevoel dat  
iedereen aan alle kanten  
aan jou trekt”*

## Hoe ontstaat Please-Gedrag?

Please-Gedrag ontstaat vaak al in de vroege levensjaren en wordt gevormd door ervaringen, opvoeding en sociale invloeden. Enkele belangrijke oorzaken zijn:

### 1. Opvoeding en omgeving

- **Liefde als voorwaarde:** Kinderen die alleen aandacht, liefde of goedkeuring kregen als ze zich 'goed' gedroegen, leren dat hun waarde afhangt van het plezier van anderen.
- **Conflict vermijden:** Als er in het gezin veel ruzies of spanning waren, leerden kinderen misschien om harmonie te creëren door altijd aardig en behulpzaam te zijn.
- **Perfectionisme:** Strengere ouders of hoge verwachtingen kunnen kinderen leren dat ze altijd moeten voldoen aan externe eisen.



### 2. Persoonlijke kenmerken

- **Gevoeligheid:** Mensen met een hoog empathisch vermogen of een gevoelig karakter zijn vaak geneigd anderen gelukkig te willen maken.
- **Lage eigenwaarde:** Wanneer iemand zich onzeker voelt over zichzelf, zoekt diegene bevestiging buiten zichzelf.

### 3. Angst voor afwijzing of conflict

- Misschien heb je een diepgewortelde angst om niet aardig gevonden te worden of om relaties te verliezen als ze 'nee' zeggen. Afwijzingsgevoeligheid / rejection sensitivity gaan hier vaak mee samen.

## Hoe herken je Please-Gedrag?

Please-Gedrag kan subtiel zijn, maar het heeft duidelijke patronen en signalen. Als je merkt dat je vaak prioriteit geeft aan de wensen en behoeften van anderen, zelfs ten koste van jezelf, dan is dit een belangrijk teken. Hier zijn enkele concrete voorbeelden en signalen van please-gedrag:

1. **Altijd 'ja' zeggen:** Je voelt je schuldig of ongemakkelijk bij het weigeren van een verzoek, zelfs als je weet dat het niet goed voor je is.
2. **Constant bevestiging zoeken:** Je hebt de goedkeuring van anderen nodig om je waardevol of competent te voelen.
3. **Vermijden van conflicten:** Je gaat confrontaties uit de weg, ook al betekent dit dat je eigen grenzen worden overschreden.
4. **Overmatig excuses aanbieden:** Je verontschuldigt je vaak, zelfs voor dingen waar je geen controle over hebt of die niet jouw verantwoordelijkheid zijn.
5. **Het vermijden van je eigen mening:** Je houdt je mening of behoeften voor jezelf uit angst om iemand teleur te stellen.
6. **Te veel geven:** Je bent geneigd om anderen meer te geven dan je terugkrijgt, wat kan leiden tot gevoelens van uitputting.
7. **Zorgdragen voor andermans emoties:** Je voelt je verantwoordelijk voor het geluk en de emoties van anderen.
8. **Bang om 'egoïstisch' te lijken:** Je vermijdt situaties waarin je jezelf op de eerste plaats zou zetten.
9. **Overwerken en overpresteren:** Je neemt meer werk of verantwoordelijkheden op je dan redelijk is, uit angst om anderen teleur te stellen.
10. **Onvoldoende tijd voor jezelf:** Je merkt dat je zelden 'me-time' hebt, omdat je tijd en energie vooral naar anderen gaan.

**Reflectievraag**

Welke van deze signalen herken je bij jezelf? Schrijf voor jezelf op welke punten het meest van toepassing zijn en hoe deze invloed hebben op je dagelijks leven. Wat kun je doen om beter voor jezelf op te komen en een balans te vinden tussen geven aan anderen en zorgen voor jezelf?

Noteer je bevindingen:

|        |
|--------|
| Datum: |
|        |
|        |
|        |
|        |
|        |
|        |
|        |
|        |
|        |
|        |
|        |
|        |
|        |
|        |
|        |

## Waarom ontwikkelen mensen Please-Gedrag?

Please-Gedrag ontstaat vaak vanuit diepgewortelde overtuigingen en ervaringen. Het is een copingmechanisme dat zich meestal in de jeugd ontwikkelt, maar ook later kan ontstaan door bepaalde situaties of relaties. Hier zijn enkele belangrijke oorzaken:

1. **Gebrek aan zelfvertrouwen:** Als je niet zeker bent van je eigen waarde, zoek je bevestiging buiten jezelf.
2. **Angst voor afwijzing:** De angst om niet geaccepteerd te worden, maakt dat je jezelf aanpast om anderen tevreden te stellen.
3. **Perfectionisme:** Je stelt extreem hoge eisen aan jezelf en bent bang om niet te voldoen aan de verwachtingen van anderen.
4. **Opgroeien in een onveilige omgeving:** Als je in je jeugd vaak werd bekritiseerd of afgewezen, kun je Please-Gedrag ontwikkelen om geaccepteerd te worden.
5. **Behoefte aan controle:** Door anderen tevreden te houden, probeer je controle te krijgen over situaties of relaties.
6. **Angst voor conflicten:** Je vermijdt confrontaties omdat je deze associeert met afwijzing of verlies.
7. **Maatschappelijke normen:** Vooral vrouwen krijgen vaak subtiele signalen dat hun waarde ligt in het verzorgen of pleasen van anderen.
8. **Trauma's of negatieve ervaringen:** Gebeurtenissen zoals pesten, afwijzing of relaties met narcistische personen kunnen Please-Gedrag versterken.
9. **Conditionering:** Als je als kind werd beloond voor 'lief' en 'behulpzaam' gedrag, kan dit zich ontwikkelen tot een diepgeworteld patroon.
10. **Overlevingsmechanisme:** In sommige situaties, zoals een toxische relatie, wordt Please-Gedrag een manier om je emotioneel veilig te houden.



### Reflectievraag

Welke overtuigingen of ervaringen uit je verleden zouden jouw neiging tot Please-Gedrag kunnen verklaren? Hoe heeft deze gedragsstrategie je geholpen in moeilijke tijden, en wat zou je kunnen doen om nu, als volwassene, op een gezondere manier met deze patronen om te gaan?

Noteer ze hieronder:

| Mijn overtuigingen | Hoe heeft het geholpen | Mijn verandering |
|--------------------|------------------------|------------------|
|                    |                        |                  |
|                    |                        |                  |
|                    |                        |                  |
|                    |                        |                  |
|                    |                        |                  |
|                    |                        |                  |

## Gevolgen van Please-Gedrag

Als je blijft vastzitten in Please-Gedrag en geen actie onderneemt, betaal je daar op de lange termijn een hoge prijs voor. Stel je voor: je blijft alles voor iedereen doen, zonder ooit aan jezelf te denken. Wat gebeurt er dan?

### 1. Je zelfvertrouwen brokkelt af

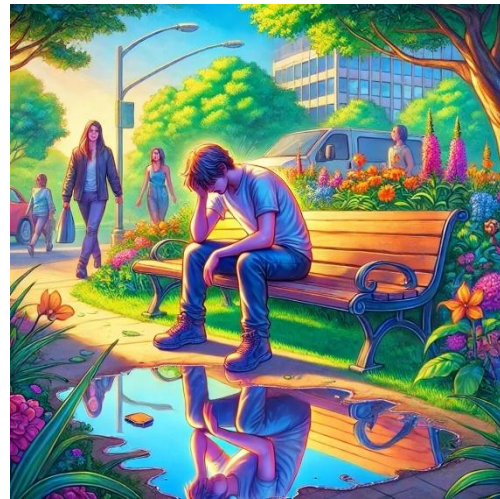
Elke keer dat je jezelf wegcijfert, vertel je jezelf dat jouw behoeften minder belangrijk zijn. Dit vreet aan je zelfvertrouwen, waardoor je steeds meer twijfelt aan je eigen waarde.

### 2. Emotionele uitputting

Je voelt je constant leeg, alsof je nooit genoeg bent. Het is alsof je probeert een emmer te vullen met een gat erin, geen energie is ooit genoeg.

### 3. Relaties verzwakken

Je relaties raken uit balans. Mensen raken gewend aan je opofferingen, en wederkerigheid verdwijnt. Uiteindelijk voel je je gebruikt en niet gewaardeerd.



### 4. Je gezondheid lijdt

De voortdurende stress van please-gedrag ondermijnt je gezondheid. Hoofdpijn, vermoeidheid en een verzwakt immuunsysteem zijn slechts het begin. Als je niets verandert, ligt burn-out op de loer.

### 5. Je verliest jezelf

Wie ben je nog als je altijd leeft voor anderen? Je wensen en dromen verdwijnen naar de achtergrond, en je raakt vervreemd van jezelf.

## 6. Grenzen vervagen

Zonder duidelijke grenzen raak je uitgeput en uitgeputte mensen worden vaak gebruikt. Dit leidt tot frustratie en uiteindelijk tot isolement.

## 7. Angst overweldigt je

Je leeft met de constante angst om anderen teleur te stellen. Deze angst weerhoudt je ervan om jezelf te zijn, waardoor je gevangen zit in een vicieuze cirkel.

## 8. Je ervaart geen voldoening

Je jaagt steeds een onbereikbaar doel na: de goedkeuring van anderen. Hierdoor voel je zelden echte voldoening, hoe hard je ook werkt.

## 9. Je brandt op

Altijd maar geven zonder iets terug te krijgen, leidt tot volledige uitputting. Burn-out is het gevolg. En dan kun je niets meer geven, zelfs niet aan jezelf.

## 10. Je ontwikkelt niet

Door je focus op anderen vergeet je te investeren in je eigen groei en dromen. Uiteindelijk kijk je terug op een leven dat niet echt van jou was.

### Kortom:

Als je niets doet, blijf je vastzitten in een leven dat je steeds verder van jezelf verwijdert waardoor je vergeet wat jezelf echt leuk vind en wat jouw behoeftes zijn.

Maar het goede nieuws is: je kunt dit patroon doorbreken.



*“De enige mensen die boos worden over de door jou gestelde grenzen, zijn degenen die profiteren van jouw grenzeloosheid.”*

## Wat kun je doen tegen Please-Gedrag?

Gelukkig kun je er wat tegen doen. Om please-gedrag los te laten, is bewustwording en actie nodig. Hier zijn vier praktische tips:

### Tip 1: Herken en erken je gedrag

- Wees eerlijk naar jezelf over je neiging om te pleasen.
- Stel jezelf vragen: "Waarom wil ik hier 'ja' op zeggen?" of "Is dit écht wat ik wil?"

### Tip 2: Stel duidelijke grenzen

- Begin met kleine 'nee's' in veilige situaties.
- Gebruik een zinnetje zoals: "*Ik kom er later op terug.*" Dit geeft je tijd om te voelen wat je echt wilt.

### Tip 3: Leer om hulp te vragen

- Je doet het liefst vaak alles zelf, uit angst anderen te belasten.
- Zie hulp vragen als een kracht, niet als een zwakte.

### Tip 4: Werk aan zelfvertrouwen

- Doe dagelijks iets waar je blij van wordt, zonder het voor anderen te doen.
- Maak een lijstje van jouw kwaliteiten en herhaal deze regelmatig.

### Oefeningen en Tools

- Schrijf dagelijks 5 minuten op waar je 'ja' of 'nee' hebt gezegd.
- Reflecteer: Was dit een keuze voor jezelf of voor een ander?

*Zelfvertrouwen komt niet voort  
uit altijd gelijk hebben,  
maar uit niet bang zijn om  
ongelijk te hebben.*

## Nieuwsgierig naar meer?

### *Jouw volgende stap naar vrijheid*

We zijn nu aan het einde gekomen van dit e-book. Misschien heb je tijdens het lezen nieuwe inzichten opgedaan en kun je nu zelf kleine stappen zetten in het loslaten van Please-Gedrag. Maar het kan ook zijn dat je merkt hoe lastig het is om echt eerlijk te zijn tegen jezelf of anderen, of om grenzen te stellen. En dat is helemaal oké.

Grenzen leren aangeven is een proces. Het vraagt tijd, oefening en moed. Misschien ben je erachter gekomen dat je bij sommige mensen meer pleast dan bij anderen en vraag je je af waarom dat zo is. Dit is een waardevolle ontdekking. Om hier verder mee aan de slag te gaan, kun je teruggrijpen op mijn *I.K.Z.E.L.F.-cirkel*. Want hoe kun je grenzen stellen als je niet weet wie je bent, wat je nodig hebt, en waar jouw kracht ligt?

#### Plan een gratis advies gesprek

Als je merkt dat je vastloopt of vragen hebt, wil ik je uitnodigen voor een gratis adviesgesprek. In dit gesprek kijken we samen naar jouw situatie en onderzoeken we of ik je verder kan helpen. Het is belangrijk dat jij je op je gemak voelt en dat er een klik is. Zonder die klik wordt het moeilijk om eerlijk te zijn over je uitdagingen, en dat kan je groei belemmeren. Samen creëren we maatwerk; niet elk traject hoeft lang en intensief te zijn.

[Gratis advies gesprek inplannen](#)

## Een unieke benadering met Human Design

Misschien heb je ontdekt dat gebeurtenissen of patronen uit je jeugd een grote rol hebben gespeeld in het ontstaan van je Please-Gedrag. Wellicht realiseer je je nu hoe vaak je je eigen behoeften en verlangens hebt genegeerd om aan de verwachtingen van anderen te voldoen.

Als je jezelf ooit hebt verweten dat je niet weet wat je écht wilt, is het belangrijk om te beseffen dat dit volkomen logisch is. Je hebt immers jarenlang de focus op de ander gelegd.

Maar wat als je nu eens een stap terugzet? Wat als je gaat ontdekken wie jij in de kern bent, wat jij nodig hebt, en wat jou drijft? Hier kan Human Design een krachtig hulpmiddel zijn. Het biedt een unieke en diepgaande kijk op jouw energietype, talenten, en hoe jij jouw energie het beste kunt benutten.

In mijn traject kan ik een persoonlijk Human Design-profiel voor je samenstellen, een op maat gemaakt boek waarin jouw unieke eigenschappen en levenspad worden beschreven.

Human Design werkt naadloos samen met de *I.K.Z.E.L.F.-cirkel*. Samen vormen ze een waardevolle routekaart die je helpt om niet alleen jezelf beter te begrijpen, maar ook om je grenzen te bewaken en weer rust en balans te vinden. Want als je weet wie je bent en wat je nodig hebt, wordt het zoveel makkelijker om los te komen van Please-Gedrag en echt vanuit jouw kracht te leven.

Denk je na het lezen van dit e-book: *"Dit kan een waardevolle vervolgstap zijn die ik mezelf gun?"* Dan is dit jouw moment. Neem contact op en ontdek hoe je beetje bij beetje jezelf weer centraal kunt stellen in je leven.



Als dank voor jouw moed om dit e-book te downloaden, krijg je **€10,00 korting** op jouw persoonlijke Human Design-boek. Vul bij je bestelling de code **"Tijd om voor mezelf te kiezen"** in en zet vandaag nog de eerste stap naar een krachtiger en evenwichtiger leven!

Vraag direct aan via:

[Human Design boek aanvragen](#)

## Contactgegevens

Praktijk Tupay

[www.praktijktupay.nl](http://www.praktijktupay.nl)

[contact@praktijktupay.nl](mailto:contact@praktijktupay.nl)

Volg mij op:

[LinkedIn Marjan Schamp](#)

[Instagram Praktijk Tupay](#)