

BUNDEL

Leven in Balans

BEUMERCOACHING.NL



LEVEN (Z)ONDER STRESS
LAAT MAAR LOS
MEER RUST MINDER MOETEN
GRIP OP PIEKEREN
NEE IS OOK EEN ANTWOORD
ALTIJD AARDIG, ALTIJD UITGEPUT
ADEM JE VRIJ
25 TIPS VOOR EEN GELUKKIG
BREIN



WERKBOEK

Leven (z)onder stress

Stap voor stap
meer
energie, motivatie
en
veerkracht

LEVEN (Z)ONDER STRESS

Tem de druktemaker in jezelf

Leven (z)onder stress

Begrijp je stress – herstel stap voor stap.

Stress hoort bij het leven. Maar te veel, te lang, te vaak... dat breekt je op. In dit werkboek leer je je stress-signalen herkennen én er effectief op reageren.

Je leert:

- wat gezonde en ongezonde stress is
- hoe je stress zich uit in je lichaam en gedrag
- welke factoren jouw draagkracht versterken

Je gaat aan de slag met:

- Je eigen stress-signalen in kaart brengen
- Draaglast vs. draagkracht analyseren
- Eerste stappen naar herstel zetten



“Dit werkboek gaf me eindelijk woorden voor wat ik voelde én praktische handvatten om te herstellen.”

Geschikt voor iedereen die langere tijd stress ervaart en zelf de regie terug wil nemen.

WERKBOEK

laat maar los

Laat maar LOS

Een werkboek voor iedereen
die teveel vasthoudt



Beumer Coaching

laat maar los

Leer loslaten wat je niet meer dient.

Vasthouden aan controle, verwachtingen of oude patronen kost enorm veel energie. In dit werkboek leer je waarom loslaten soms moeilijk is – en hoe je het stap voor stap toch kunt doen.

Je leert:

- waarom loslaten zo lastig is
- hoe je inzicht krijgt in wat jou vasthoudt
- wat ruimte geven jou mentaal en emotioneel oplevert
-

Je gaat aan de slag met:

- Bewust worden van jouw controlebehoefte
- Reflectie op belemmerende overtuigingen
- Oefeningen in loslaten, stap voor stap



“Loslaten klinkt eenvoudig, maar dit werkboek gaf me écht de tools om het te dóén.”

Geschikt voor iedereen die merkt dat zorgen, verwachtingen of controle het dagelijks leven beheersen.

WERKBOEK

Meer rust. Minder moeten.

Meer rust. Minder moeten.

Een werkboek voor jongvolwassenen
over prestatie- en sociale druk

BEUMER COACHING

Meer rust. Minder moeten.

Van overleven naar leven op jouw voorwaarden.

Altijd 'aan' staan. Altijd iets moeten. Veel mensen leven in een permanente staat van haast en spanning. Dit werkboek helpt je om los te komen van die constante druk en opnieuw keuzes te maken die wél passen bij jouw ritme.

Je leert:

- hoe het komt dat je jezelf zoveel oplegt
- wat 'moeten' doet met je lijf en brein
- hoe je rust en richting creëert in de chaos

Je gaat aan de slag met:

- Jouw 'moet-lijst' onderzoeken
- Oefeningen in vertragen en ruimte nemen
- Nieuwe gewoontes creëren voor een rustiger leven

Meer rust. Minder moeten.

Een werkboek voor jongvolwassenen
over prestatie- en sociale druk

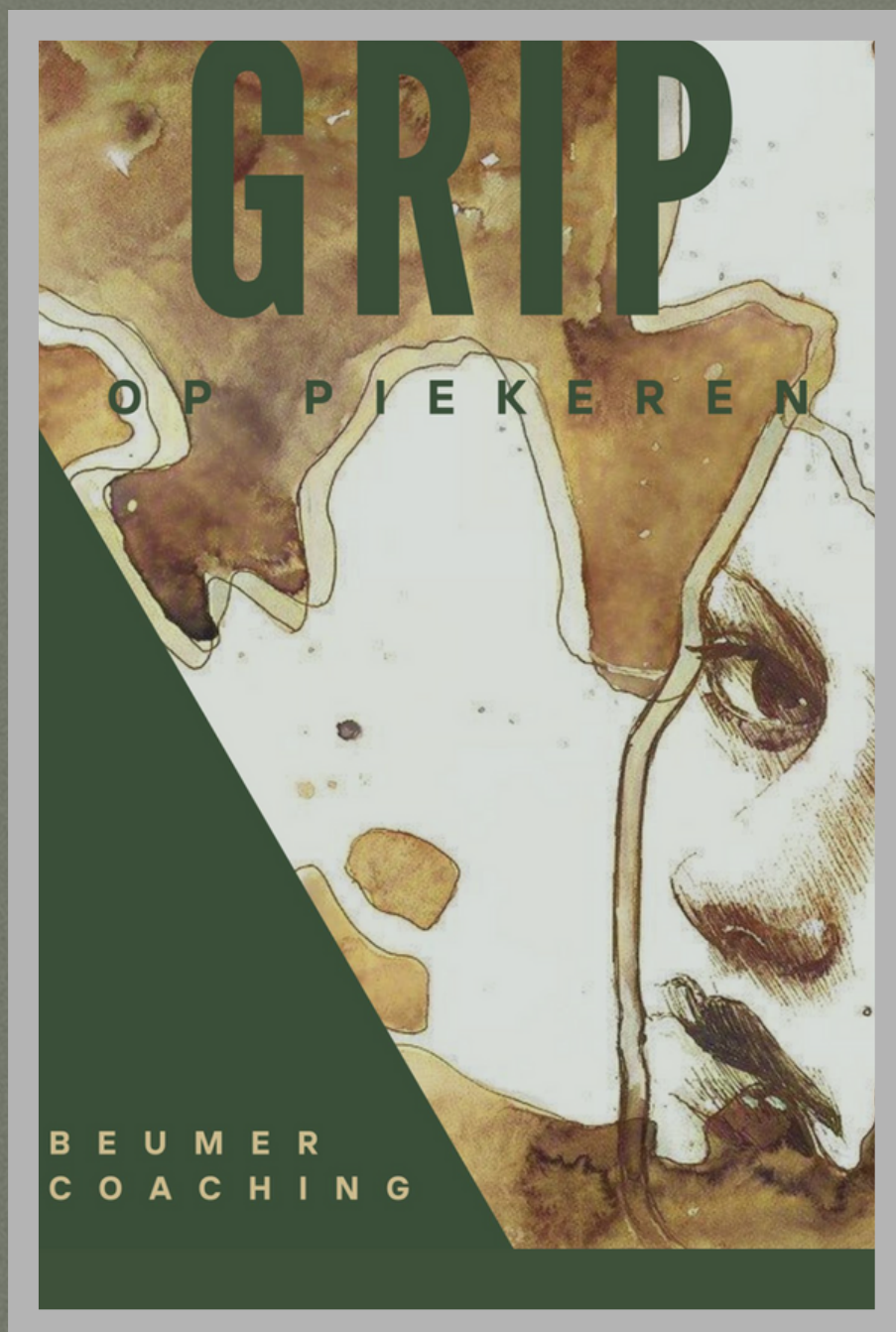
BEUMER COACHING

"Ik wist niet meer wat ik wilde – alleen wat ik allemaal moest. Dit werkboek gaf me lucht én richting."

Geschikt voor iedereen die het gevoel heeft geleefd te worden en verlangt naar een rustiger, bewuster leven.

WERKBOEK

Grip op piekeren



Grip op piekeren

Stop het malen, vind rust in je hoofd.

Je hoofd draait overuren. Gedachten blijven maar komen: 'Wat als...?' of 'Had ik maar...' Dit werkboek helpt je om het piekeren te begrijpen én te doorbreken.

Je leert:

- waarom piekeren verslavend werkt
- hoe je uit de piekercirkel stapt
- hoe je rustmomenten inbouwt

Je gaat aan de slag met:

- De piekercirkel invullen
- Oefeningen voor afstand nemen
- Journaling en ontspanningstechnieken
-



“Dit werkboek hielp me stoppen met eindeloos nadenken over dingen waar ik geen grip op had.”

Geschikt voor iedereen die veel in z'n hoofd zit en verlangt naar mentale ruimte.

WERKBOEK

Nee is ook een antwoord

NEE IS OOK EEN ANTWOORD

BOUW AAN JOUW WEERBAARHEID



Nee is ook een antwoord

Grenzen stellen zonder schuldgevoel.

Altijd maar 'ja' zeggen terwijl je eigenlijk 'nee' bedoelt... Het put je uit. Dit werkboek helpt je grenzen te herkennen, aan te geven én te bewaken — op een manier die bij jou past.

Je leert:

- waarom grenzen stellen zo moeilijk is
- hoe je je eigen grenzen leert herkennen
- hoe je duidelijk 'nee' zegt zonder schuldgevoel

Je gaat aan de slag met:

- Reflectie op jouw ja-zeggedrag
- Praktische 'nee'-zinnen oefenen
- Dagelijkse grensbewuste keuzes maken



“Ik voelde me altijd schuldig als ik ‘nee’ zei. Nu voel ik me sterker én eerlijker.”

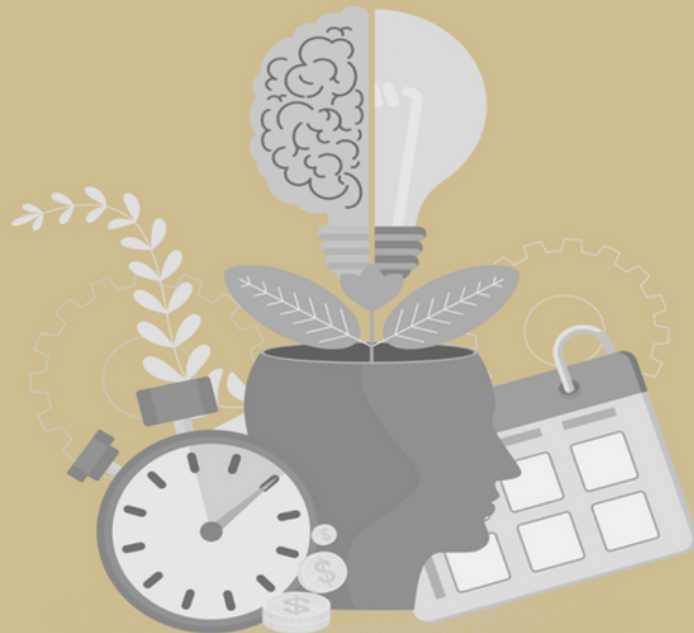
Geschikt voor iedereen die zichzelf regelmatig voorbijloopt om de ander tevreden te houden.

WERKBOEK

Altijd aardig, altijd uitgeput

ALTIJD AARDIG, ALTIJD UITGEPUT

STOP MET PLEASEN, START MET LEVEN



BEUMER COACHING

Altijd aardig, altijd uitgeput

Stop met pleasen en kies voor jezelf.

Ben jij diegene die altijd voor anderen klaarstaat, maar aan het eind van de dag zelf uitgeput is? In dit werkboek ontdek je waarom pleasen je leegtrekt – en hoe je weer ruimte voor jezelf maakt.

Je leert:

- wat pleasen is en waar het vandaan komt
- hoe pleasen jouw energie en grenzen beïnvloedt
- hoe je opkomt voor jezelf zonder je verbondenheid te verliezen

Je gaat aan de slag met:

- Jouw pleaser-patronen herkennen
- Grenzen stellen en zelfzorg oefenen
- Dagelijkse keuzes maken voor jezelf



“Ik wist niet dat ik mezelf zó vaak wegcijferde. Dit werkboek zette me stil en gaf me richting.”

Geschikt voor helpers, zorgers en mensen die zich vaak verantwoordelijk voelen voor het geluk van anderen.

WERKBOEK

Adem je vrij



Adem je vrij

Rust en herstel via je ademhaling.

Je ademhaling is de snelste weg naar rust. In dit werkboek ontdek je hoe je adem invloed heeft op je stresssysteem, energie en slaap — en hoe je deze bewust inzet om te kalmeren.

Je leert:

- wat ademhaling doet met je zenuwstelsel
- hoe stress je adem verstoort
- hoe je via ademhaling ontspanning activeert
-

Je gaat aan de slag met:

- Simpele ademhalingsoefeningen (zoals 4-7-8 methode)
- Bewustwording van jouw ademritme
- Adem inzetten bij spanning, onrust of vermoeidheid



*“Elke avond doe ik nu een ademhalingsoefening.
Mijn slaap is rustiger en ik voel me minder
opgejaagd.”*

Geschikt voor iedereen die beter wil slapen, ontspannen en herstellen — op een natuurlijke manier.

WERKBOEK

25 tips voor een gelukkig brein

25 Tips

voor een
**Gelukkig
Brein**

25 tips voor een gelukkig brein

Voed je brein, vergroot je veerkracht.

Je brein bepaalt hoe je denkt, voelt en herstelt. In dit werkboek krijg je 25 praktische tips om je brein gezond, blij en veerkrachtig te houden — van voeding tot verbinding, van ontspanning tot zingeving.

Je leert:

- hoe gelukshormonen werken in je brein
- wat voeding, beweging en slaap doen voor je mentale veerkracht
- hoe kleine gewoontes grote impact maken

Je gaat aan de slag met:

- Dankbaarheidsoefeningen en geluksboosters
- Dagelijkse ‘breinvriendelijke’ keuzes maken
- Oefeningen voor verbinding, rust en zingeving



“Zó veel bruikbare tips — ik heb elke week iets nieuws geprobeerd en het werkt écht!”

Geschikt voor iedereen die zijn mentale gezondheid wil versterken en bewust wil investeren in geluk.

SLOTWOORD

Je hoeft het niet alleen te doen. Stress, onrust en vermoeidheid zijn geen eindstation, maar een signaal dat het tijd is om goed voor jezelf te zorgen.

De Bundel Leven in Balans geeft je de praktische handvatten om weer rust te vinden, je energie terug te krijgen en de regie over je leven te pakken.

Waarom wachten tot het te veel wordt? Bestel de bundel vandaag nog en zet de eerste stap naar een lichter hoofd en meer energie.

➡ [Bestel hier jouw Bundel Leven in Balans](#)

