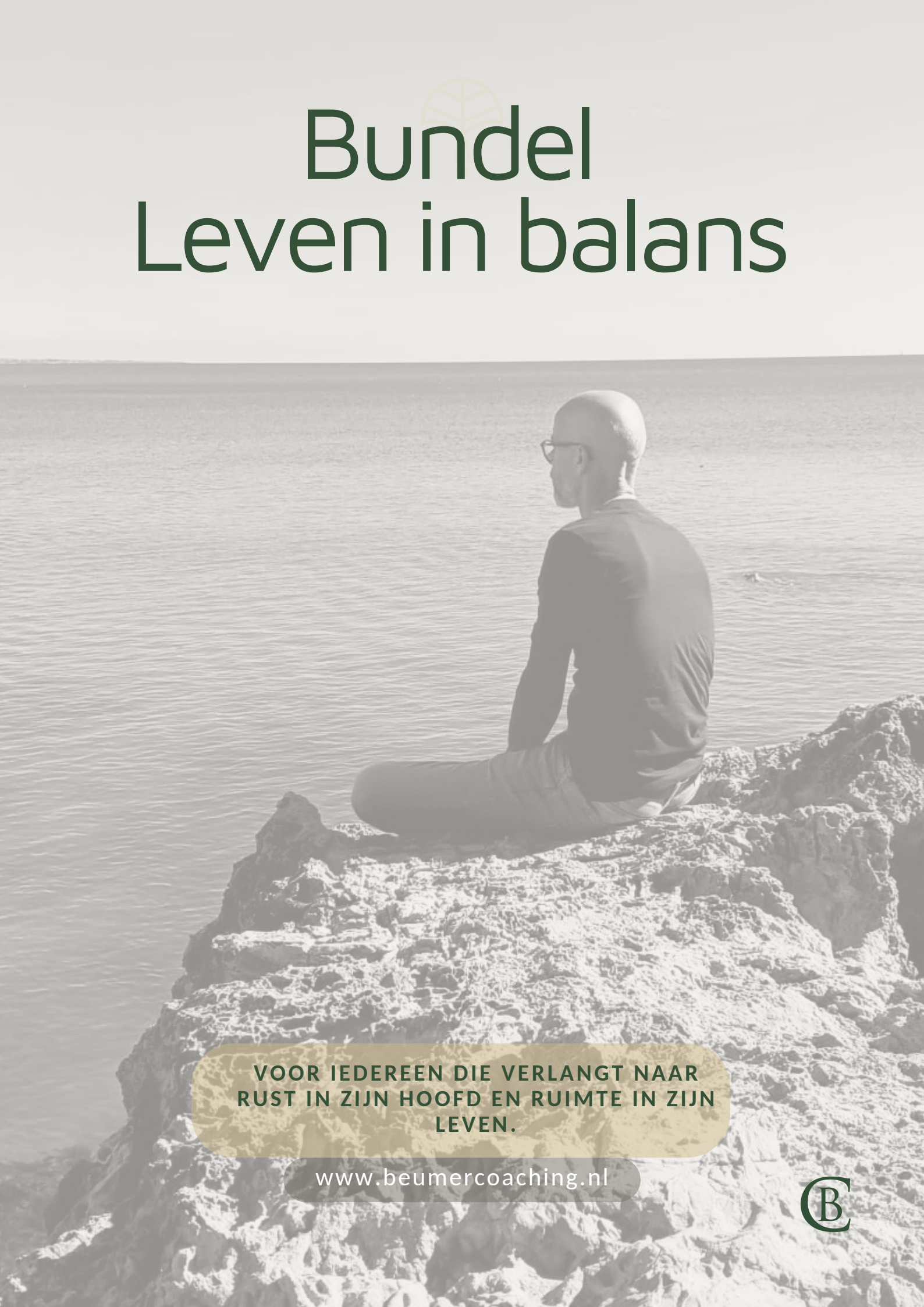


A man with glasses, wearing a dark long-sleeved shirt and light-colored pants, is sitting on a rocky cliff. He is looking out over a vast body of water under a clear sky. The image has a soft, slightly desaturated aesthetic.

Bundel Leven in balans

VOOR IEDEREEN DIE VERLANGT NAAR
RUST IN ZIJN HOOFD EN RUIMTE IN ZIJN
LEVEN.

www.beumercoaching.nl



Inhoud

- 1* WELKOM
- 2* WERKBOEK LEVEN IN BALANS
- 4* WERKBOEK NEE IS OOK EEN ANTWOORD
- 6* WERKBOEK LAAT MAAR LOS
- 8* WERKBOEK ADEM JE VRIJ
- 10* WERKBOEK ALTIJD AARDIG, ALTIJD UITGEPUT
- 12* WERKBOEK GRIP OP PIEKEREN
- 14* WERKBOEK PRESTATIEDRUK
- 16* MENTALE DETOX JOURNAL
- 13* FAQ

Welkom

Van overleven naar écht leven – in jouw tempo, op jouw manier

We leven in een wereld vol prikkels, verwachtingen en constante druk. Je hoofd draait overuren, je grenzen vervagen, en soms voelt het alsof je jezelf ergens onderweg bent kwijtgeraakt.

Deze bundel is er voor jou — als je verlangt naar meer rust, ruimte, richting en regie.

Bij Beumer Coaching geloven we niet in snelle oplossingen, maar in duurzame verandering. Daarom werk je in deze bundel stap voor stap aan de thema's die je dagelijks uit balans brengen. Denk aan stress, pleasegedrag, piekeren, prestatiedruk, moeizame zelfzorg of het stellen van grenzen. Elk werkboek is praktisch, toegankelijk en direct toepasbaar.

De bundel is gebaseerd op de 4 R's van Beumer Coaching:

- ◆ Rust – voor je hoofd, je lichaam en je zenuwstelsel
- ◆ Ruimte – om jezelf weer te voelen en je eigen behoeften serieus te nemen
- ◆ Richting – zodat je weet wat je wilt en nodig hebt
- ◆ Regie – omdat jij de leiding weer terug mag pakken over je leven

Of je nu één werkboek leest of de hele reeks doorloopt: weet dat je elke bladzijde dichterbij jezelf komt.

Niet door harder te werken, maar door zachter te zijn voor jezelf.

Veel succes,

Fred Beumer

Coach in rust, ruimte en regie



Werkboek

LEVEN (z)ONDER STRESS

Leven (z)onder stress

Voor iedereen die zich moe, opgejaagd of overbelast voelt – maar niet weet waar te beginnen

“Ik ben zó moe, maar mijn hoofd blijft aan staan.”

“Het lijkt alsof ik alleen nog maar aan het overleven ben.”

“Als ik stop, stort alles in.”

Herken jij dat? Dan is dit werkboek voor jou.

Stress hoeft niet je vijand te zijn

Stress is een natuurlijk alarmsysteem. Het maakt je scherp, helpt je presteren en waarschuwt je als er iets niet klopt. Maar als stress te lang aanhoudt, als je geen herstelmomenten neemt of je grenzen niet meer voelt, raakt je systeem uitgeput. Je bent dan niet alleen moe — je verliest jezelf.

“Leven (z)onder stress” helpt je stap voor stap om:

- inzicht te krijgen in hoe stress werkt in je brein en lichaam
- signalen van ongezonde stress tijdig te herkennen
- weer te voelen waar jouw grenzen liggen
- herstelmomenten in te bouwen zonder schuldgevoel
- regie te nemen over jouw energiebalans

Wat kun je verwachten?

Dit is geen zwaar theoretisch boek, maar een praktisch werkboek dat je uitnodigt om te reflecteren, te voelen én te doen.

Elk hoofdstuk bevat:

- heldere uitleg over stressmechanismen
- voorbeelden uit het dagelijks leven
- concrete oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan
- reflectievragen die je helpen ontdekken wat jij nodig hebt

LEVEN (Z)ONDER STRESS

Je leert niet alleen wat stress met je doet, maar ook wat jij kunt doen om uit die viciëuze cirkel te stappen. Niet met one-size-fits-all oplossingen, maar met inzichten die passen bij jouw leven.

💡 Resultaat

Na het doorlopen van dit werkboek:

- ✓ begrijp je je eigen stresspatronen beter
- ✓ voel je sneller wanneer je grenzen bereikt zijn
- ✓ weet je hoe je kunt herstellen, ook op drukke dagen
- ✓ heb je meer grip op je energie, je planning en jezelf

🎯 Voor wie is dit werkboek?

Voor vrouwen (en mannen) die:

- ◆ altijd 'aan' staan
- ◆ zichzelf voorbijlopen
- ◆ moeilijk kunnen ontspannen
- ◆ snakken naar rust, maar niet weten hoe



Of je nu jong bent of midden in je carrière, of je een gezin hebt of alleen woont — stress raakt iedereen. Dit werkboek geeft je de tools om ermee om te gaan op een manier die bij jou past.

Jij verdient rust. Niet pas als alles af is. Maar juist nu.

📌 Werk vandaag nog aan jouw balans met “Leven (z)onder stress” – als onderdeel van de complete bundel.

Werkboek

NEE IS OOK EEN ANTWOORD

Nee is ook een antwoord

Voor iedereen die zichzelf vergeet in het zorgen voor anderen – en leert dat ‘nee’ óók lief kan zijn

“Ik zeg ja, terwijl ik eigenlijk nee voel.”

“Ik pas me steeds aan, ook als het niet goed voelt.”

“Ik wil niemand teleurstellen, maar ben zelf op.”

Herkenbaar? Dan is dit werkboek voor jou.

Zorgen voor anderen is mooi – maar niet als het ten koste gaat van jezelf

Veel mensen willen behulpzaam, loyaal en vriendelijk zijn. Maar als je altijd voor anderen klaarstaat en daarbij je eigen grenzen negeert, dan ontstaat er scheefgroei. Je raakt overbelast, moe en prikkelbaar. En soms zelfs boos op jezelf, omdat je wéér niet deed wat jij eigenlijk wilde.

“Nee is ook een antwoord” helpt je om:

- inzicht te krijgen in jouw eigen gedragspatronen
- te herkennen waarom ‘nee’ zeggen lastig is
- schuldgevoel te begrijpen én te verzachten
- op een respectvolle manier jouw grenzen aan te geven
- communicatie aan te passen zonder strijd of drama

Wat kun je verwachten?

In dit werkboek ontdek je stap voor stap waarom jij het zo moeilijk vindt om nee te zeggen en wat je daaraan kunt doen — op een manier die bij je past.

Je krijgt:

- uitleg over patronen zoals pleasegedrag, aanpassen en vermijden
- praktijkvoorbeelden waarin je jezelf direct herkent
- oefeningen om helderheid te krijgen in wat je voelt, denkt en wilt
- concrete zinnen en tips om ‘nee’ te leren zeggen in de praktijk

NEE IS OOK EEN ANTWOORD

💡 Resultaat

Na het doorwerken van dit boek:

- ✓ weet je waarom je over je grens gaat
- ✓ voel je eerder wanneer het genoeg is
- ✓ kun je 'nee' zeggen zonder schuldgevoel
- ✓ durf je je ruimte in te nemen – thuis, op werk, in relaties

🎯 Voor wie is dit werkboek?

Voor iedereen die:

- ♦ zich vaak verantwoordelijk voelt voor het geluk van anderen
- ♦ bang is om anderen teleur te stellen
- ♦ zich steeds aanpast en zichzelf wegcijfert
- ♦ meer ruimte, rust en autonomie wil ervaren



Of je nu in je werk, je gezin of je relatie tegen je grenzen aanloopt: dit werkboek leert je dat 'nee' geen afwijzing is, maar een daad van zelfzorg.

Je hoeft niet harder je best te doen voor anderen. Je mag zachter zijn voor jezelf.

 Ontdek de kracht van een liefdevol 'nee' – als onderdeel van de bundel "Leven in balans".



Werkboek

LAAT MAAR LOS

Laat maar los

Voor iedereen die blijft malen, zorgen maken of zichzelf gevangen houdt in het verleden

“Ik blijf hangen in dingen die allang voorbij zijn.”

“Mijn hoofd draait door, ook al weet ik dat ik niets meer kan doen.”

“Ik wil het loslaten, maar het lukt me niet.”

Voel jij dat ook? Dan is dit werkboek voor jou.

Loslaten is geen zwakte – het is ruimte maken voor jezelf

Soms houden we ons vast aan oude patronen, gedachten, angsten of verantwoordelijkheden. Niet omdat we dat willen, maar omdat we niet weten hóé we moeten loslaten. En hoe langer je blijft vasthouden, hoe zwaarder het wordt. Niet alleen mentaal, maar ook fysiek en emotioneel.

“Laat maar los” helpt je om:

- te begrijpen wat jou (onbewust) vasthoudt
- controle en perfectionisme te herkennen
- te oefenen met acceptatie, vertrouwen en mildheid
- afstand te nemen van wat jou niet meer dient
- innerlijke rust en ruimte terug te vinden

Wat kun je verwachten?

Dit werkboek is jouw gids in het loslaten van dat wat je niet langer hoeft te dragen. Geen vaag ‘laat het los’, maar praktische stappen met diepgang.

Je krijgt:

- uitleg over controlemechanismen, perfectionisme en angst om los te laten
- herkenbare voorbeelden uit het dagelijks leven
- oefeningen om inzicht te krijgen in je patronen
- tools om spanning los te laten – mentaal én fysiek

LAAT MAAR LOS

Resultaat

Na het doorlopen van dit werkboek:

- ✓ weet je wat jou vasthoudt en waarom
- ✓ ervaar je meer rust in je hoofd en lijf
- ✓ leer je vertrouwen op jezelf en het proces
- ✓ ontstaat er ruimte voor wie jij wilt zijn

Voor wie is dit werkboek?

Voor iedereen die:

- ◆ blijft hangen in oude situaties of relaties
- ◆ veel piekert over het verleden of de toekomst
- ◆ moeite heeft met loslaten van controle of schuld
- ◆ verlangt naar innerlijke rust en emotionele vrijheid

Of je nu worstelt met werk, relaties, verwachtingen of zelfkritiek – dit werkboek geeft je praktische handvatten om zachter te worden voor jezelf en het leven lichter te maken.

Loslaten is niet opgeven. Het is jezelf toestemming geven om verder te gaan.

 Werk aan je eigen rust en ruimte met “Laat maar los” – als onderdeel van de bundel “Leven in balans”.



Adem je vrij

Voor iedereen die gespannen leeft, slecht slaapt of vaak ‘vergeet’ te ademen

“Mijn adem zit hoog, vooral als ik stress heb.”

“Ik ben moe, zelfs na een nacht slapen.”

“Ik wil ontspannen, maar mijn lijf blijft onrustig.”

Komt dit je bekend voor? Dan is dit werkboek voor jou.

Je adem is de snelste weg naar rust

We ademen de hele dag door. Maar onder stress verandert je adem: hij wordt oppervlakkiger, sneller en zit vaak ‘vast’ in je borst. Je lijf staat continu in de actiestand. En zonder dat je het doorhebt, versterkt dat je onrust, angst en vermoeidheid. Goed ademen is geen luxe — het is een basisbehoefte. En het mooie is: je kunt het leren.

“Adem je vrij” helpt je om:

- je adem bewust te leren gebruiken als rustgever
- spanningen los te laten via je ademhaling
- beter te slapen en sneller te herstellen
- je zenuwstelsel tot rust te brengen
- letterlijk weer lucht te voelen in je leven

Wat kun je verwachten?

Dit werkboek combineert uitleg over ademhaling met praktische oefeningen die je direct kunt doen — thuis, onderweg of op je werk.

Je krijgt:

- heldere uitleg over de werking van adem en stress
- inzicht in jouw eigen ademgewoonten
- rustige ademhalingsoefeningen (geen zweverigheid)
- praktische opdrachten voor meer rust in je hoofd en lijf

 Resultaat

Na het doorlopen van dit werkboek:

- ✓ voel je je rustiger en helderder
- ✓ slaap je beter en herstel je sneller
- ✓ heb je meer grip op stress in je lijf
- ✓ gebruik je je adem als anker in onrustige momenten

 Voor wie is dit werkboek?

Voor iedereen die:

- ◆ leeft met veel spanning of stress
- ◆ zich vaak moe, opgejaagd of uitgeput voelt
- ◆ behoefte heeft aan rust zonder complex gedoe
- ◆ praktisch wil leren ontspannen via ademhaling



Of je nu jong bent, midden in je drukke werkende leven zit of herstelt van burn-out: dit werkboek brengt je terug naar de basis — naar jouw adem, naar jezelf.

Je hoeft niet harder je best te doen. Je hoeft alleen maar te ademen.

 Begin vandaag nog met ontspannen ademen – als onderdeel van de bundel “Leven in balans”.

Werkboek

ALTIJD AARDIG, ALTIJD UITGEPUT

Altijd aardig, altijd uitgeput

Voor iedereen die (te) vaak ja zegt terwijl je eigenlijk nee bedoelt

“Ik wil niemand teleurstellen.”

“Ik pas me aan, ook als het ten koste gaat van mezelf.”

“Ik ben zó moe van altijd maar rekening houden met iedereen.”

Voor wie altijd klaarstaat, maar zichzelf vergeet

Pleasegedrag klinkt vriendelijk, maar is vaak vermomde stress. Je doet je best, je bent loyaal, maar ondertussen raakt je energie op. Je zegt ja terwijl je nee bedoelt. Je voelt je verantwoordelijk voor hoe anderen zich voelen. En ergens diep vanbinnen knaagt het gevoel dat je jezelf aan het kwijtraken bent.

Dit werkboek helpt je om dat patroon te doorbreken. Niet door egoïstisch te worden, maar door vriendelijk te zijn voor jezelf.

“Altijd aardig, altijd uitgeput” leert je:

- herkennen hoe pleasegedrag zich uit bij jou
- waar het vandaan komt en wat het je oplevert (en kost)
- hoe je jezelf serieuzer kunt nemen
- hoe je grenzen stelt zonder schuldgevoel
- hoe je van vriendelijk naar vrijer gaat

Wat kun je verwachten?

Een warm en confronterend werkboek dat je helpt uit het patroon van aanpassen, voldoen en uitputting te stappen.

Je krijgt:

- praktische uitleg over pleasegedrag
- inzichtgevende opdrachten en reflectievragen
- concrete oefeningen om nieuwe keuzes te maken
- handvatten om steviger en liefdevoller in het leven te staan

05

ALTIJD AARDIG, ALTIJD UITGEPUT

Of je nu op je werk over je grenzen laat gaan, in relaties je eigen behoefte vergeet of altijd bang bent voor afwijzing — dit werkboek geeft je inzicht én richting.

Resultaat

Na het doorlopen van dit werkboek:

- ✓ herken je jouw pleasepatronen sneller
- ✓ voel je beter aan wat jij nodig hebt
- ✓ durf je vaker je grenzen aan te geven
- ✓ voel je je minder uitgeput en meer jezelf

Voor wie is dit werkboek?

Voor iedereen die:

- ◆ zichzelf regelmatig wegcijfert
- ◆ conflicten uit de weg gaat om de sfeer te bewaren
- ◆ zich verantwoordelijk voelt voor het welzijn van anderen
- ◆ merkt dat 'aardig zijn' steeds vaker voelt als 'teveel geven'

Je hoeft niet minder aardig te worden.
Je mag leren om ook aardig te zijn voor jezelf.

Stop met jezelf steeds weggeven. Je bent het waard om ruimte in te nemen.

 Als onderdeel van de bundel “Leven in balans”.



Werkboek

GRIP OP PIEKEREN

Grip op piekeren

Voor iedereen die vastzit in een hoofd dat maar blijft malen

“Wat als het misgaat?”

“Ik blijf maar denken aan wat ik anders had moeten doen.”

“Mijn hoofd staat nooit stil. Het put me uit.”

Piekergedachten zijn als een eindeloze stroom. Ze kosten je energie, halen je uit je slaap en maken het moeilijk om te ontspannen of te genieten. Je weet heus wel dat piekeren niets oplost — maar stoppen lukt ook niet.

Voor wie moe is van mentale rondjes draaien

“Grip op piekeren” is ontwikkeld voor mensen die verlangen naar rust in hun hoofd. Die willen begrijpen waarom hun brein blijft herhalen, herkauwen en voorspellen — en vooral: hoe je uit die cirkel kunt stappen.

In dit werkboek leer je:

- waarom piekeren zo hardnekkig is
- welke soorten piekergedachten er zijn (en hoe je ze herkent)
- hoe je gedachten leert onderzoeken en uitdagen
- hoe je bewust rustmomenten kunt creëren
- hoe je het piekeren stap voor stap afbouwt

Wat kun je verwachten?

Een praktisch, nuchter en empathisch werkboek dat je helpt om weer ruimte te krijgen in je hoofd.

Je krijgt:

- heldere uitleg over de psychologie van piekeren
- opdrachten die je helpen overzicht te krijgen
- oefeningen om je gedachten te ordenen en los te laten
- tools om rust in te bouwen in je dag

GRIP OP PIEKEREN

Of je nu ligt te woelen in bed, blijft hangen in wat je fout deed of bang bent voor wat er komt — dit werkboek helpt je om weer grip te krijgen op je mentale wereld.

💡 Resultaat

Na het doorlopen van dit werkboek:

- ✓ herken je jouw piekerpatronen sneller
- ✓ weet je hoe je piekergedachten kunt onderbreken
- ✓ voel je meer regie over je gedachten en emoties
- ✓ ervaar je meer rust, focus en ruimte

🎯 Voor wie is dit werkboek?

Voor iedereen die:

- ♦ vaak blijft malen over wat er mis kan gaan
- ♦ moeite heeft met slapen door een druk hoofd
- ♦ zich verantwoordelijk voelt voor alles en iedereen
- ♦ behoefte heeft aan mentale rust en helderheid

Je hoeft je hoofd niet uit te zetten.
Maar je kunt wel leren hoe je ermee omgaat.

Stop met overdenken. Start met leven.

🌱 als onderdeel van de bundel “Leven in balans”.



Werkboek

PRESTATIEDRUK

Prestatiedruk

Voor iedereen die zichzelf voorbijloopt in de drang om goed genoeg te zijn

“Ik wil het goed doen. Altijd.”

“Ik leg de lat hoog. En dan nog is het nooit af.”

“Ik voel me schuldig als ik rust neem.”

Je werkt hard, bent verantwoordelijk, hebt ambities — en toch knaagt er iets. Rust voelt als falen, ‘nee’ zeggen als zwakte. En steeds maar doorgaan voelt als de enige optie. Tot je vastloopt in stress, twijfel of uitputting.

Dan is dit werkboek voor jou.

 Voor wie altijd op ‘aan’ staat

Prestatiedruk komt niet alleen van buitenaf. Het zit vaak ook in jezelf. In je overtuigingen, je innerlijke criticus en je verlangen om alles goed te doen.

“Prestatiedruk – Meer rust, minder moeten” helpt je:

- de oorzaak van jouw prestatiedruk te herkennen
- inzicht te krijgen in jouw drijfveren en overtuigingen
- los te komen van perfectionisme en bewijsdrang
- gezonder te presteren zonder jezelf voorbij te lopen
- ruimte te maken voor rust zonder schuldgevoel

Wat kun je verwachten?

Een verdiepend en activerend werkboek voor iedereen die zichzelf wil herontdekken los van het moeten, de druk en het presteren.

Je krijgt:

- inzicht in je eigen prestatiedrukmechanismen
- oefeningen om los te laten wat je niet meer dient
- handvatten om mildheid en grenzen toe te passen
- reflectievragen om jouw ‘moeten’ om te buigen naar ‘mogen’

PRESTATIEDRUK

Of je nu vastloopt op werk, in je studie of in je rol als ouder, partner of mens — dit werkboek helpt je terug naar jezelf.

💡 Resultaat

Na het doorlopen van dit werkboek:

- ✓ herken je je eigen patronen van bewijsdrang en perfectionisme
- ✓ weet je hoe je beter om kunt gaan met verwachtingen
- ✓ voel je je vrijer in wie je bent, los van wat je doet
- ✓ geef je jezelf vaker toestemming om het goed genoeg te laten zijn

🎯 Voor wie is dit werkboek?

Voor iedereen die:

- ♦ zich opgejaagd voelt door verwachtingen van zichzelf of anderen
- ♦ moeite heeft met loslaten of 'genoeg is genoeg' zeggen
- ♦ rusteloos is, zelfs tijdens ontspanning
- ♦ zichzelf (te) vaak meet aan succes of prestaties

Rust is niet voor later. Rust is nodig om op jouw manier te kunnen floreren.

Je hoeft niets te bewijzen. Je bent al genoeg.

📖 als onderdeel van de bundel "Leven in balans".





Journal

MENTALE DETOX

Mentale detox journal

Voor iedereen die verlangt naar rust in het hoofd en ruimte in het hart

“Mijn hoofd voelt vol.”

“Ik weet niet eens meer wat ik denk of voel.”

“Ik wil helderheid. Rust. Ademruimte.”

Soms heb je geen behoefte aan nóg een boek met uitleg. Je wilt gewoon even uit je hoofd en terug naar jezelf. Het Mentale Detox Journal is daarvoor ontwikkeld: een praktische, rustgevende en reflectieve tool voor 30 dagen mentale verademing.

 Voor wie behoefte heeft aan een mentale reset

Je hoeft geen zware therapie te doen of je hele leven om te gooien om meer rust te ervaren. Kleine momenten van bewust stilstaan kunnen al het verschil maken.

In dit journal:

- sta je dagelijks stil bij hoe je je voelt
- breng je je gedachten op orde
- geef je ruimte aan wat er écht toe doet
- creëer je overzicht, rust en richting

 Wat kun je verwachten?

Een uitnodigend, gestructureerd dagboek dat je helpt om 30 dagen lang je hoofd op te schonen — met slechts een paar minuten per dag.

Je krijgt:

- een vaste dagstructuur voor ochtend en avond
- ruimte voor reflectie, loslaten en intenties
- korte schrijf oefeningen en affirmaties
- ruimte om te voelen, kiezen en bijsturen



MENTALE DETOX JOURNAL

Of je nu overweldigd bent, veel piekert, of gewoon bewuster wilt leven — dit journal helpt je terug in balans.

Resultaat

Na 30 dagen Mentale Detox:

- ✓ heb je meer overzicht in je gedachten en emoties
- ✓ voel je je mentaal rustiger en helderder
- ✓ herken je sneller wat energie geeft of juist kost
- ✓ ben je milder, bewuster en meer aanwezig in je dag

Voor wie is dit journal?

Voor iedereen die:

- ◆ vastloopt in mentale ruis en onrust
- ◆ behoefte heeft aan overzicht en ordening
- ◆ zichzelf wil aanleren om dagelijks even stil te staan
- ◆ stress en onrust wil verminderen zonder groots plan

Je hoeft niet perfect te zijn. Je mag gewoon beginnen.

Gun jezelf 30 dagen rust, helderheid en zachte richting.

 als onderdeel van de bundel “Leven in balans”.



“Ontdek wat jij nodig hebt voor mentale veerkracht”



MENTALE RUST



Werkboeken:

Grip op piekeren, Laat maar los, Mentale Detox Journal



GRENZEN & ZELFZORG



Werkboeken:

Altijd aardig, altijd uitgeput, Nee is ook een antwoord, Mentale Detox Journal

BUNDEL LEVEN IN BALNS



OMGAAN MET DRUK



Werkboek:

Prestatiedruk – Meer rust, minder moeten



ADEM & ONTSPANNING



Werkboek:

Adem je vrij

? 1.
IS DIT EEN FYSIEK BOEK OF DIGITAAL?

NEE, DIT IS EEN DIGITALE BUNDEL. JE ONTVANGT DE WERKBOEKEN DIRECT NA AANKOOP ALS DOWNLOADBARE PDF-BESTANDEN, ZODAT JE ER METEEN MEE AAN DE SLAG KUNT – OP JE EIGEN TEMPO, WAAR JE OOK BENT.

? 2.
HOE ONTVANG IK DE BUNDEL NA AANKOOP?

NA BETALING KRIJG JE EEN E-MAIL MET EEN DOWNLOADLINK NAAR ALLE WERKBOEKEN. HEB JE NIETS ONTVANGEN? CHECK EVEN JE SPAMFOLDER OF STUUR ONS EEN BERICHTJE – WE HELPEN JE GRAAG.

? 3.
IK HEB GEEN E-MAIL ONTVANGEN. WAT NU?

DAT IS VERVELEND! CONTROLEER EERST JE ONGEWENSTE MAIL/SPAM. NIETS GEVONDEN? MAIL ONS DAN OP [JOUW MAILADRES] EN WE ZORGEN DAT JE DE BUNDEL ALSNOG SNEL ONTVANGT.

? 4.
KAN IK DE WERKBOEKEN OOK PRINTEN?

JAA, ZEKER! DE WERKBOEKEN ZIJN GESCHIKT OM ZOWEL DIGITAAL IN TE VULLEN ALS TE PRINTEN. VEEL GEBRUIKERS PRINTEN ZE UIT OM ER MET PEN IN TE SCHRIJVEN.

? 5.
HOE LANG HOUD IK TOEGANG TOT DE BESTANDEN?

NA DOWNLOADEN ZIJN DE BESTANDEN VAN JOU. JE KUNT ZE BEWAREN, HERHALEN EN GEBRUIKEN WANNEER JE WILT – VOOR ALTIJD.

? 6.
IS DEZE BUNDEL GESCHIKT VOOR MIJ?

DEZE BUNDEL IS VOOR IEDEREEN DIE MEER RUST, GRIP EN BALANS ZOEKT IN HET DAGELIJKS LEVEN. OF JE NU STRESS ERVAART, PIEKERT, GRENZEN MOEILIK VINDT OF JEZELF VAAK VOORBIJLOOPT – DE BUNDEL HELPT JE STAP VOOR STAP VOORUIT.

? 7.
WAT ALS IK MERK DAT HET TOCH NIET BIJ ME PAST?

WE WILLEN DAT JIJ ÉCHT GEHOLPEN BENT. DAAROM MAG JE BINNEN 14 DAGEN NA AANKOOP CONTACT OPNEMEN. WE KIJKEN DAN SAMEN NAAR EEN PASSENDE OPLOSSING OF EVENTUEEL EEN TERUGBETALING.

? 8.
IS ER OOK PERSOONLIJKE BEGELEIDING MOGELIJK?

JAA! WIL JE EXTRA BEGELEIDING? DAN KUN JE EEN COACHSESSIE OF ONLINE TRAINING BOEKEN VIA BEUMER COACHING. IN DE E-MAILSERIE NA AANKOOP VERTELLEN WE JE DAAR MEER OVER.

✨ HET IS TIJD OM TE KIEZEN VOOR JEZELF

Je hebt nu kennisgemaakt met de zeven werkboeken en het Mentale Detox Journal uit de bundel Leven in balans. Misschien heb je jezelf herkend in het altijd maar doorgaan, het piekeren, het pleasegedrag, de prestatiedruk of het moeite hebben met loslaten.

Misschien voel je al langer: **dit mag anders. Dit móet anders.**

Deze bundel is er niet om jou **nóg** meer te laten doen.

Het is er juist om jou te helpen **ont-moeten**.

Om weer rust te vinden. Om je energie te beschermen.

Om ruimte te maken voor wat er echt toe doet: **jij**.

✅ Dit krijg je als je kiest voor de bundel:

- 7 volledige werkboeken vol theorie, herkenbare voorbeelden en praktische oefeningen
- 1 Mentale Detox Journal voor dagelijks inzicht, reflectie en rust
- Direct toepasbare tools om zelf de regie te nemen over jouw balans
- Meer grip op stress, grenzen, zelfzorg en mentale rust

Normale waarde: €99,95

Nu tijdelijk voor: slechts €39,95

🎯 Gun jezelf de rust, helderheid en kracht die je verdient

Of je nu aan het begin staat van persoonlijke groei, vastloopt in je dagelijks leven, of gewoon verlangt naar meer rust — deze bundel geeft je richting én houvast.

👉 Je hoeft het niet alleen te doen.

👉 Je hoeft niet te wachten tot het misgaat.

👉 Je mag nu kiezen voor jezelf.

📦 Bestel nu de bundel

Leven in balans

En zet vandaag nog jouw eerste stap naar minder stress en meer veerkracht.

[🔗 Klik hier om te bestellen](#)