

ONTDEK IN 10 MINUTEN WAAROM JE BLIJFT
TWIJFELEN EN HOE JE WEER LEERT
VERTROUWEN OP JEZELF.

WAAROM TWIJFEL IK ALTIJD?

“DE WAARHEIDSCHECK”

Je lichaam weet het antwoord vaak al.



Waarom deze check?

We hebben geleerd om eerst na te denken.
Om logisch te zijn.
Om rekening te houden met anderen.

Maar jouw lichaam weet vaak al veel eerder wat klopt.

Deze zeven vragen helpen je om weer contact te maken met wat je diep van binnen al voelt. Niet met wat hoort of verstandig lijkt, maar met jouw waarheid.

Neem een paar minuten de tijd.
Adem rustig in en uit.
Lees elke vraag langzaam en voel voordat je antwoord geeft.

Er is geen goed of fout.
Alleen eerlijk.

Vragen

Stop niet bij het eerste antwoord.
Neem per vraag één minuut.
Schrijf op wat als eerste in je opkomt.
Niet wat logisch klinkt.
Maar wat je lichaam zegt.

Voel ik ruimte....
of voel ik druk?

01

Maak ik deze keuze uit
liefde... of uit angst?

02

Moet ik mezelf uitleggen...
of voelt het vanzelf
kloppend?

03

Word ik meer mezelf...
of raak ik mezelf juist
kwijt?

04

Deep Truth Methode™

Vragen

Voelt mijn lichaam ontspannen... of gespannen?

Schrijf hier je antwoord

Als niemand iets van mij zou vinden... zou ik dan dezelfde keuze maken?

Schrijf hier je antwoord

Voelt deze keuze als een JA... of probeer ik mezelf ervan te overtuigen?

Schrijf hier je antwoord

Voelde één vraag ongemakkelijk?

Deep Truth Methode™

Je wist het eigenlijk al.

Misschien bevestigen deze vragen alleen maar wat je diep van binnen al voelde.

Dat er iets mag veranderen.

Dat je jezelf niet langer hoeft kwijt te raken.

Dat je meer op jezelf mag vertrouwen.

Of misschien...

Dat je eindelijk mag kiezen voor wat écht bij jou past.

Stel je eens voor...

...dat één gesprek niet alleen inzicht geeft, maar ervoor zorgt dat je eindelijk keuzes durft te maken waar je lichaam al maanden om vraagt.

Dat is precies wat we doen tijdens een Deep Truth Session.
Geen trucjes.

Geen standaard coaching.

Maar terug naar wat jouw lichaam allang weet.

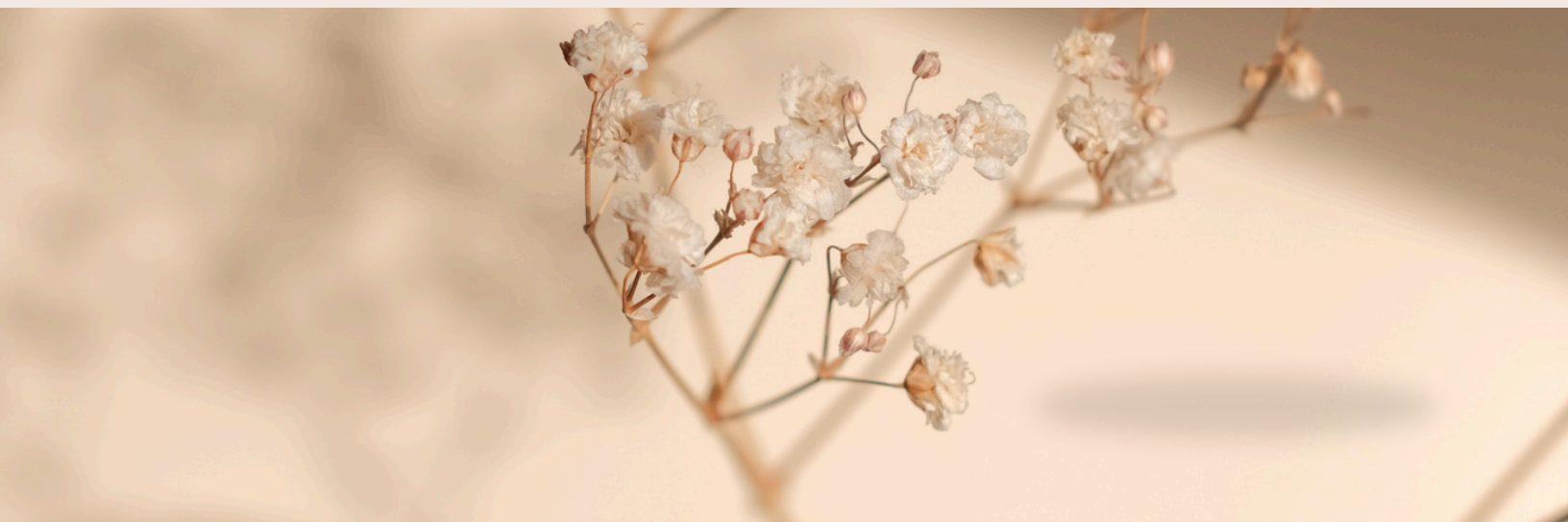


Deep Truth Methode™

Klaar voor de volgende stap?

Tijdens een Deep Truth Session gaan we niet nóg meer nadenken.

We onderzoeken samen wat jouw lichaam je al probeert te vertellen, zodat je keuzes kunt maken vanuit jouw waarheid.



👉 [Boek hier jouw gratis Deep Truth Session](#)

Deep Truth Methode™
© 2026 Kristel van der Grinten.
Alle rechten voorbehouden.
www.kristelvandergrinten.com
[@kristelvandergrinten](#)

Deep Truth Methode™