

De 5 momenten waarop je jezelf saboteert

En hoe je daar wél doorheen breekt

AUTEUR **GILIA VAN DAM**

Introductie



Je weet vaak precies wat je moet doen.

En toch doe je het niet.

Je blijft hangen in denken. In twijfel. In wachten 'tot het goed voelt'. En ergens weet je: dit gaat niet over discipline. Dit gaat over iets wat zich onder de oppervlakte afspeelt. Automatische reacties. Patronen. Manieren waarop je jezelf - zonder dat je het doorhebt - tegenhoudt.

In deze gids ontdek je 5 van die momenten. Niet om jezelf te corrigeren maar om ze te leren herkennen. Want op het moment dat je ziet wat er gebeurt... ontstaat er ruimte om iets anders te doen.

Vriendelijke groeten

GILIA VAN DAM

01

JE BLIJFT NADENKEN IN PLAATS VAN KIEZEN

Wat er gebeurt

Je analyseert.
Overweegt. Voelt nog eens. Denkt opnieuw. En voor je het weet ben je een uur, een dag of een week verder. Zonder dat er iets veranderd is.

Hoe je het herkent

- “ik wil er nog even over nadenken”
- “Ik weet het nog niet helemaal zeker”
- Je blijft opties openhouden

Wat eronder zit

Twijfel lijkt verstandig, maar het is vaak uitgestelde verantwoordelijkheid. Zolang je niet kiest... hoef je ook niet te dragen wat er daarna gebeurt.



Wat kun je anders doen

Maak het kleiner. Je hoeft niet de perfecte keuze te maken. Alleen de eerstvolgende.

Vraag jezelf:

Wat is de kleinste stap die ik nu wel kan zetten? En doe die. Zonder verdere discussie

02

JE WACHT TOT HET GOED VOELT

Wat er gebeurt

Je stelt dingen uit omdat je er 'nog niet klaar voor bent'. Je wilt eerst rust. Zekerheid. Het juiste gevoel.

Hoe je het herkent

- "Ik voel het nog niet helemaal"
- Het moment is er nog niet
- "Ik moet eerst even in balans komen"

Wat eronder zit

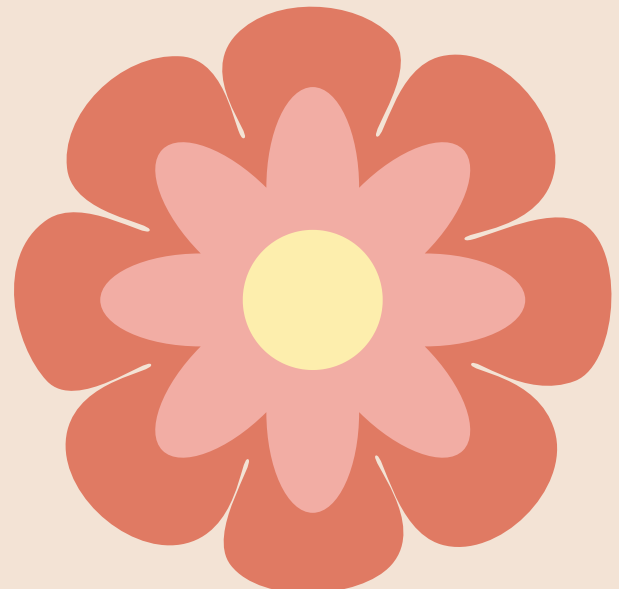
Je gebruikt je gevoel als graadmeter. Maar gevoel volgt vaak gedrag - niet andersom.

Wat je anders kunt doen

Draai het om.

Eerst actie - Gevoel daarna.
Niet groot. Niet dramatisch.
Maar klein en correct.

Je hoeft je er niet klaar voor te voelen. Je wordt er wel klaar dóór te doen.



03

JE WEET HET AL - MAAR DOET ER NIETS MEE

Wat er gebeurt

Je herkent alles. Je begrijpt het. Je kunt het zelfs uitleggen aan anderen. Maar in je eigen gedrag verandert er weinig.

Hoe je het herkent

- “Ja, dat weet ik wel”
- Je hebt al veel gelezen / geprobeerd
- Je blijft op hetzelfde punt hangen

Wat eronder zit

Inzicht zonder toepassing voelt veilig. Je hebt het idee dat je bezig bent zonder dat je echt iets hoeft te veranderen

Wat je anders kunt doen

Maak een inzicht praktisch.

Kies één ding dat je anders gaat doen. Vandaag nog.

Niet vijf. Niet tien.
EEN!

Herhaal dat. Tot het automatisch wordt



04

JE MAAKT HET GROTER DAN HET IS

Wat er gebeurt

Je blaast situaties op in je hoofd.

Wat een klein ongemak is, wordt een groot probleem.

Wat een simpele stap is, voelt als een enorme drempel.

Hoe je dit herkent

- “Dit is echt lastig”
- “Dit wordt ingewikkeld”
- Je ziet vooral wat er mis kan gaan

Wat eronder zit

Je brein probeert je te beschermen. Maar in plaats van helpen houdt het je klein.

Wat je anders kunt doen

Breng het terug naar de realiteit.

Vraag jezelf:

Wat is er feitelijk aan de hand?

Niet je verhaal

Niet je interpretatie

Alleen de feiten.

Vandaaruit wordt het vaak ineens... een stuk simpeler

05

JE SCHUIFT VERANTWOORDELIJKHEID SUBTIEL VAN JE AF

Wat er gebeurt

Je legt (onbewust) de oorzaken buiten jezelf. Het zijn de omstandigheden. Andere mensen. Timing.

Hoe je dit herkent

- "Ja maar,....."
- "Ik zou wel willen, maar.."
- "Het ligt nu even niet bij mij"

Wat eronder zit

Verantwoordelijkheid nemen is krachtig... maar ook vaak confronterend. Want dan ligt de volgende stap ook bij jou.

Wat je anders kunt doen

Niet hard. Niet streng. Wel eerlijk.

Vraag jezelf:

Wat is mijn aandeel hierin?

En daarna: Wat kan ik nu doen? Hoe klein ook.

Daar zit je invloed

Je hoeft jezelf niet te fiksen. Je bent niet stuk.
Je kunt wel leren zien wat er gebeurt op momenten
dat je vastloopt.
En dat is waar de verandering begint.

Niet groots.
Niet perfect.
Maar bewust.

Wat je hier gelezen hebt, gaat niet alleen over gedrag. Het gaat
ook over de wisselwerking tussen wat je denkt, wat je voelt en
wat er in je lichaam gebeurt.

Dat is ook waar veel mensen voor het eerst écht mee in
aanraking komen wanneer ze met reiki werken.
Niet als trucje. Maar als manier om te voelen, herkennen en
doorbreken.

Wil je meer weten? Kijk dan op [ReikiAcademieNederland.nl](https://www.ReikiAcademieNederland.nl)

© Copyright maart 2026 Gilia van Dam

Alle rechten voorbehouden. Gehele of gedeeltelijke overname op kopiëring, plaatsing op sites,
verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van in dit handboek
gegeven informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijk en dus aantoonbaar
toestemming is verleend door Gilia van Dam.