



Welkom Good Girl

en hallo grenzen stellen, voor jezelf zorgen
en volledig in jouw kracht staan

Studio
Unlimited
SOULCOACH

By Hannah Carlier



"You do not simply wake up & become the butterfly. Growth is a process"

Rupi Kaur

Hey jij,
Wat fijn dat je hier bent.

Ik ben Hannah Carlier, oprichter van Studio Unlimited in Mechelen. Als coach begeleid ik mensen die verlangen naar échte verandering — niet de snelle oppervlakkige fix, maar diepe, duurzame transformatie. In onze studio werk ik samen met een team van gepassioneerde therapeuten en begeleiders die elk op hun manier bijdragen aan jouw groei: via ademcoaching, NEI-therapie, orthomoleculaire voeding, mindset coaching en energy healing.

Wij geloven dat heling niet in een vakje past. Dat je meer bent dan je hoofd of je lichaam. Daarom bieden we trajecten aan die lichaam, geest én energie aanspreken — in een veilige ruimte waar je niet hoeft te presteren, waar je mag landen, loslaten en thuiskomen.

Met deze startbundel wil ik je een eerste glimp geven van hoe die reis eruit kan zien. Het is geen stappenplan, maar een uitnodiging: om stil te staan, te voelen en te luisteren naar wat er in jou leeft. En wie weet prikkelt het je zintuigen en verlang je hierna nog wel naar meer. Meer groei, meer halen uit dit leven simpel weg.

Wat je daarvoor nodig hebt?

Enkel een open geest & de belofte om voor jezelf wat tijd vrij te maken.

xo Hannah

CHECKLIST GOOD GIRL SYNDROME

Je intuïtie versterken en meer vertrouwen in jezelf creëren



GOOD GIRL JOURNAL

Overzicht creëren en productief blijven zonder jezelf te verliezen



GOOD GIRLS WHEEL OF LIFE

Je lichaam voeden op een manier die je energie, rust en helderheid geeft



CHECKLIST GOOD GIRL

Te veel 'ja' gezegd?

Misschien leef je nog volgens het Good Girl Syndrome.

We zijn opgegroeid met het idee dat

“lief, behulpzaam, meegaand en sterk” de norm is.

Maar wat als je die norm al jaren volgt ten koste van jezelf?

Doe de check:



Good Girl Syndrome

CHECK LIST



Good Girl Syndrome – Herken jij jezelf hierin?

- ✓ Je wil het voor iedereen goed doen, ook al voel je vanbinnen weerstand
- ✓ Je voelt je verantwoordelijk voor de sfeer, het succes of het comfort van anderen
- ✓ Je twijfelt of je “te gevoelig” bent, of “te veel” vraagt
- ✓ Je voelt je schuldig als je “nee” zegt of grenzen stelt
- ✓ Je geeft advies, helpt, luistert en draagt... maar vraagt zelden iets terug
- ✓ Je stelt je eigen behoeftes uit, en noemt dat “sterk zijn”
- ✓ Je bent bang om anderen teleur te stellen of afgewezen te worden
- ✓ Je hoort regelmatig: "Je hebt het allemaal zo goed voor elkaar", terwijl je zelf voelt dat je op automatische piloot leeft

3 of meer vinkjes gezet?

Dan ben je niet zwak, dramatisch of ondankbaar.

Dan ben je toe aan terug thuiskomen bij jezelf.

Oefening 1

GOOD GIRL JOURNAL

Duur: 5 minuten per dag

Doel: inzicht verwerven en meer vertrouwen in jezelf creëren



DATE

Mood

DAILY JOURNAL

WAT IS VANDAAG IETS WAAR IK JA OP ZEI
MAAR LIEVER NEE HAD OP GEZEGD? HOE HAD
IK KUNNEN TROUW BLIJVEN AAN MEZELF?

DATE

Mood

DAILY JOURNAL

WAT VOEL IK ALS IK DENK AAN MEZELF OP DE
EERSTE PLAATS ZETTEN?

DATE

Mood

DAILY JOURNAL

WAT ZOU EEN KLEINE DAAD ZIJN VAN
ZELFLIEFDE DIE IK VANDAAG KAN STELEN?

 Je mag het brave meisje loslaten.

BONUS TIP

Je intuïtie versterk je door rust te nemen en te luisteren. Probeer dus ook regelmatig eens een meditatie. Geen idee hoe hier aan te beginnen?

Laat je begeleiden in onze 1-1 sessies of kom het eens uit testen tijdens pranayama. Door kleine dagelijkse gewoontes te maken van intuïtief voelen, leer je stap voor stap meer op jezelf te vertrouwen en vallen moeilijkere beslissingen makkelijk omdat je dichter bij jezelf bent.

Oefening 2

WHEEL OF LIFE

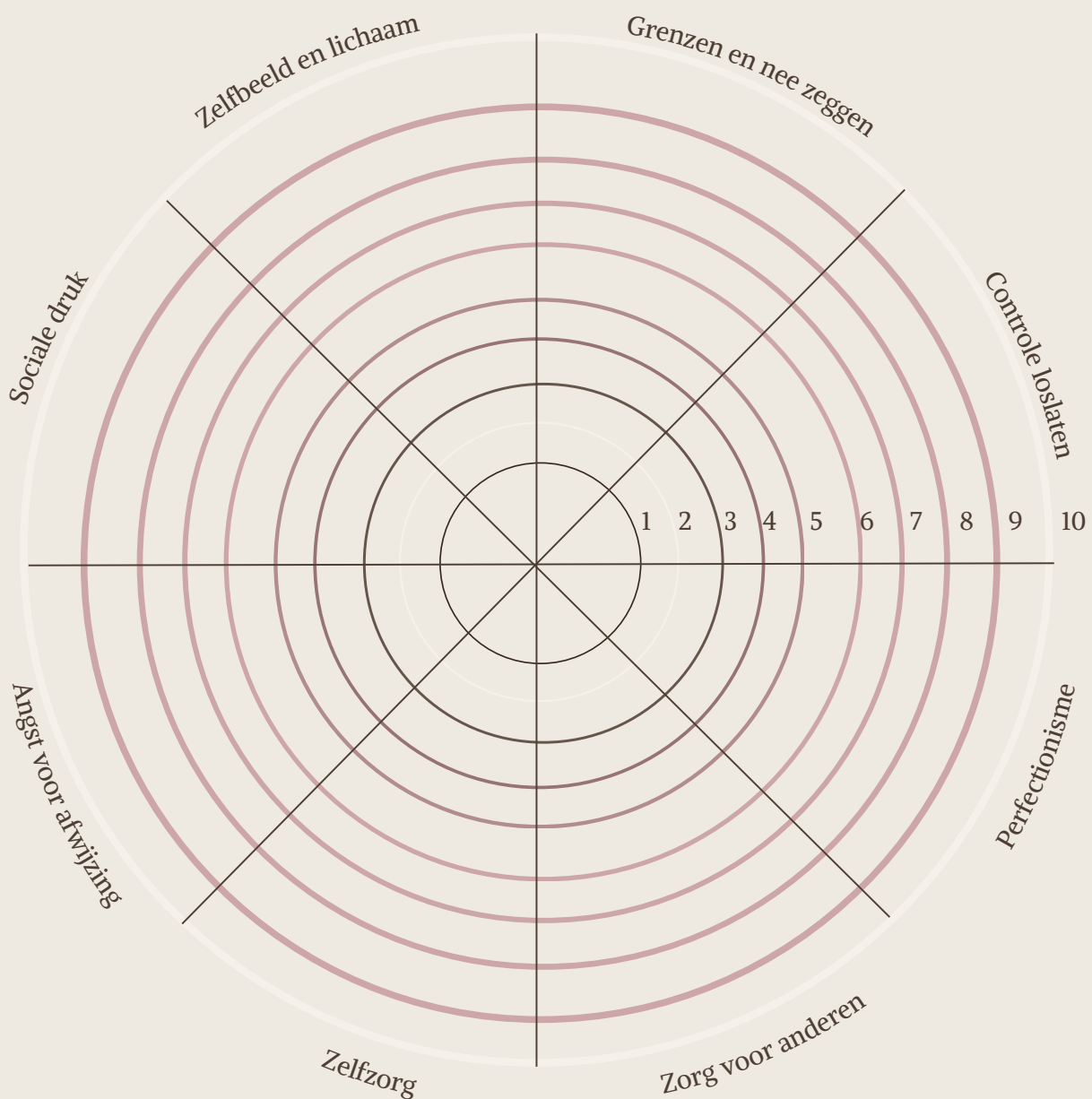
Duur: 10 minuten reflectie

Doel: balans & disbalans visueel maken + doelen stellen



WHEEL OF LIFE

- Kijk naar de acht gebieden in je leven en bedenk hoe tevreden je bent op elk van deze levenslijnen.
- Geef jezelf een tevredenheidsscore op 10
- Voeg ten slotte de rijen samen om je Wheel of Life-kaart te zien.



WHEEL OF LIFE

Kijk naar de balans in je levenswiel, hoe tevreden ben je hierover?

Over welke gebieden ben je het meest tevreden?

Welke gebieden verrassen je?

Welke gebieden wil je verbeteren?

WHEEL OF LIFE

Hoe ga je deze gebieden verbeteren?

Wat zal er als eerste moeten veranderen?

Welke stappen kan je nemen om meer balans te krijgen?

Van wie heb je hulp nodig om hier in te veranderen en groeien?

Klaar voor de volgende stap?

Je kreeg al inzichten in jezelf, je eigen Good Girl patroon. Stond stil bij zaken die ervoor misschien vanzelfsprekend waren. Je maakte een wheel of life dat je zwart op wit toont waar je nog een extra duwtje kan gebruiken.

🎓 Wil je hier dieper in duiken? En vooral tot oplossingen komen om de Good Girl in jou te laten evalueren naar Boundary Boss.

In mijn online coachingstraject “Good Girl Syndrome” begeleid ik je stap voor stap:

- 🌀 naar intekenen op jouw innerlijke rust
- 🌀 naar meer helderheid over je patronen
- 🌀 naar het bewust zijn van juiste communicatie
- 🌀 naar proactieve reacties
- 🌀 naar een 4 weken plan vol oefeningen

✉️ Koop ons digitale masterplan nu in onze digitale corner

Onze diensten

EEN OVERZICHT



1.MASTERCLASS GOOD GIRL SYNDROME

Geschikt voor

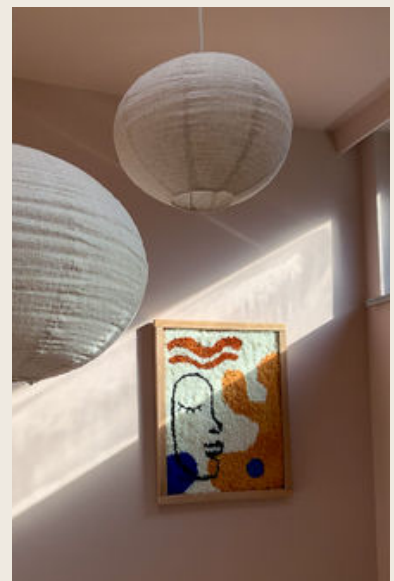
- Perfectionisme, pleasegedrag, zelftwijfel
- Behoefte aan meer zelfvertrouwen en helderheid
- Vrouwen die vastlopen in het Good Girl-syndroom

Hoe werkt het?

Online en op je eigen tempo, ontrafelen jouw overtuigingen en patronen. Door te vertragen, voelen en oefenen, maak je nieuwe keuzes vanuit kracht en mildheid.

Na de sessie

Voel je je steviger, helderder en meer afgestemd op jezelf. Je krijgt inzichten én praktische tools mee.



2.MINDSET COACHING MET HANNAH

Geschikt voor

- Perfectionisme, pleasegedrag, zelftwijfel
- Behoefte aan meer zelfvertrouwen en helderheid
- Vrouwen die vastlopen in het Good Girl-syndroom

Hoe werkt het?

In 1-1 sessies ontrafelen jouw overtuigingen en patronen. Door te vertragen, voelen en oefenen, maak je nieuwe keuzes vanuit kracht en mildheid.

Na de sessie

ideaal voor wie klaar is om het roer écht om te gooien.



Let's connect!

Je vindt ons in
Nattehofstraat 33B
2800 Mechelen

Je kan ons bereiken via
info@studiounlimited.be

Volg ons op
www.instagram.com/studio_unlimited
www.facebook.com/studio.unlimited.mechelen

