



# 21 INSPIRERENDE TIPS

voor 2021

[www.stopurineverliesnu.nl](http://www.stopurineverliesnu.nl)



Erna Beers

Na een veelbewogen 2020 hebben we met zijn allen heel veel hoop gevestigd op 2021.

Een jaar waarin we weer licht en lucht willen in ons leven. Verbinding, vertrouwen, vrijheid.

Ik geef je graag 21 inspirerende tips voor 2021. Het zijn tips of citaten die mij persoonlijk altijd helpen. En die ik ook geregeld deel met de vrouwen die hun urineverlies stoppen. Zelf. Zonder operatie.

Ik wens je een liefdevol en gezond jaar!

*erna*



DOE VANDAAG  
IETS WAAR JE  
TOEKOMSTIGE  
ZELF JE VOOR  
ZAL BEDANKEN.

*Je acties en beslissingen van vandaag bepalen  
hoe je in de toekomst zult leven.*

[www.stopurineverliesnu.nl](http://www.stopurineverliesnu.nl)



"Als er niks uit je handen komt, dan  
gaat het waarschijnlijk niet echt  
goed met je.

Goed zorgen voor jezelf is dan  
zinvoller dan jezelf dwingen al je  
taken te doen."

[www.stopurineverliesnu.nl](http://www.stopurineverliesnu.nl)



Gaan voor een snel resultaat  
werkt vaak hetzelfde als een  
crashdieet:

Veel gedoe op korte termijn,  
eventjes een goed gevoel en  
vervolgens  
weer terug bij af (of erger).



“  
*Of je denkt dat je het  
kunt of denkt dat  
je het niet kunt,  
je hebt gelijk.*  
”

Henry Ford

Vraag hulp aan degenen die jou  
kunnen helpen.

Niet in een appje of een mailtje,  
maar in een echt gesprek.



Dat motiveert, zorgt voor  
helderheid en je haalt er  
supergoede ideeën uit.

[www.stopurineverliesnu.nl](http://www.stopurineverliesnu.nl)



*Actie is de sleutel tot alle succes*

**PABLO PICASSO**

[www.stopurineverliesnu.nl](http://www.stopurineverliesnu.nl)





*"Pijn vermijden kost altijd meer dan de pijn  
aankijken en het moeilijke doen wat je hebt te  
doen.*

*Durf die stap te zetten waarvan je weet dat  
die nodig is."*



Een obstakel is  
vaak een  
springplank

JOHN PRESCOTT



# WACHT NIET

Er komt geen perfect moment.

[www.stopurineverliesnu.nl](http://www.stopurineverliesnu.nl)

— “

If you want  
something new,  
you have to stop  
doing something old.

” —





Een doorbraak komt niet ineens uit  
de lucht vallen.

Het is vaak simpelweg een optelsom  
van consistent de juiste keuzes  
maken, niet teveel de verkeerde  
richting opgaan en gewoon door  
blijven gaan.



# Be your own mother

LIEFDEVOL, MILD, GEDULDIG



“

Wie wil, zoekt  
een mogelijkheid.



Wie niet wil, zoekt een reden.

[www.stopurineverliesnu.nl](http://www.stopurineverliesnu.nl)



"Maak jezelf belangrijk:

Wat helpt beter tegen urineverlies:  
de vaatwasser per se nú inruimen,  
nog even snel de was vouwen of  
de oefeningen doen om je  
urineverlies te stoppen?"

# You never fail until you stop trying

Albert Einstein



A cluster of light-colored wooden hearts is positioned on the left side of the image, overlapping each other. The background is a light blue surface with a subtle, horizontal wood-grain texture.

**"Bepaal  
wat voor jou  
het meest  
belangrijk is.**

**Bouw je leven  
daaromheen."**





"Je urineverlies  
stoppen is als  
een zaadje  
planten en  
water geven.

Dagelijkse inzet  
en geduld  
zorgen voor  
resultaat."



*"Rivers know this:  
There is no hurry.  
We shall get there some day."*

A.A. Milne

"Fout is gewoon een van de manieren  
waarop je iets kunt doen."

Katherine Graham





"Niet de dingen zelf maken mensen van  
streek, maar hun denkbeelden  
erover." - Epictetus

[www.stopurineverliesnu.nl](http://www.stopurineverliesnu.nl)



A close-up, low-angle shot of a child's legs as they walk or run. The child is wearing light-colored, wide-leg pants with a drawstring waist and dark-colored sneakers with light-colored soles. The background is a bright, warm, out-of-focus sun, creating a strong lens flare and casting long, soft shadows on the ground. The overall mood is warm and positive.

"Beloon jezelf om je  
inzet, niet om de  
uitkomst."

## Wat ga jij doen in 2021?



Je urineverlies stoppen kan het moeilijkste, maar ook het mooiste zijn wat je kunt doen dit jaar.

In de afgelopen jaren heb ik honderden mensen geholpen hun urineverlies succesvol te stoppen. Zonder operatie.

Met mildheid, geduld én doorzettingsvermogen kun je jouw urineverlies stoppen.

Ruim 800 mensen zijn je voorgegaan. Zij hebben het allerbelangrijkste teruggekregen waarvoor ze zijn gestart: vertrouwen in zichzelf, in hun eigen lichaam. En vrijheid.

Ik hoop dat ik je een aantal inzichten heb kunnen geven op basis van mijn 21 inspirerende tips voor 2021.

Mocht je willen weten waarom ik dit werk doe en hoe ik ben begonnen, [klik dan hier](#).

Maak er een prachtig, inspirerend jaar van!