



Wat doet een Lifecoach?

Voor Particulier :

Soms kan het zijn dat je het even niet meer weet...
Soms kan het zijn dat je totaal geen energie meer hebt...
Soms kan het zijn dat je overal aan twijfelt...
Soms kan het zijn dat je je niet meer kunt ontspannen...
Soms kan het zijn dat alle geluiden, kleuren en beelden te veel zijn...
Soms kan het zijn dat een goede nachtrust ver te zoeken is...
Soms kan het zijn dat het lichaam overal pijnlijke heeft.....
Soms kan het.....
Soms kan....
Soms....

Wat kan een Lifecoach dan voor jou betekenen?

Jouw helpen met het oplossen van **positieve hulpvragen** vanuit jouw **eigen mentale kracht!**
Gedurende het gesprek gaan we samen op zoek naar jouw oplossingen/antwoorden.
Dat doen we door vanuit de huidige situatie naar het hoofd te gaan, door naar het hart (gevoel) terug naar het hoofd en weer naar de gewenste situatie.

Doel van deze gesprekken:

- Een gewenste situatie uitspreken die:
- Positief geformuleerd is
- Binnen eigen controle liggen
- Specifiek zijn (SMARTI)
- Eventueel met hulpbronnen

Waardoor jij weer:

- Goede energie krijgt
- Leert doelen te stellen en daarop leert focussen om succesvol te zijn
- Meer energie krijgt d.m.v., simpele ontspanningsoefeningen. (Energie management)
- Minder lichamelijke klachten hebt (stress gerelateerd) en je sterker voelt
- Meer controle over je eigen gedachten krijgt
- Zelfverzekerder wordt
- Lekkerder kunt slapen
- Enz.

*Zet je in jouw kracht,
zowel fysiek als mentaal.*