



Positief denken lukt een stuk makkelijker als je kalm bent...

Maar bij stress steken negatieve gedachten meteen de kop op...

Pijn, verdriet en moeilijke negatieve gevoelens zijn onderdeel van ons leven.

Bovendien krijgen we van jongs af aan te horen: "Niet zeuren, doorgaan. Niet huilen, niet bang zijn. Kalmeer of stel je niet zo aan..."

Er wordt verwacht dat je in staat bent om een knop uit te zetten en je gevoelens uit te schakelen...

Je moet je van je beste kant laten zien zoals iedereen, zoals je al helemaal ziet op sociale media.

Maar ook anderen worstelen met onzekerheden en angsten maar verbergen deze moeilijke gevoelens achter een soort van masker...met alle mentale en lichamelijke gevolgen...

Tijd om dit te doorbreken!

Dit is mijn passie en mijn missie...

Het is veel belangrijker dat je leert omgaan met die moeilijke gevoelens...

In plaats van dat je ze voor altijd weg wil hebben uit je leven...ze onder de arm te nemen en er iets mee doen.

Ik ga als een klankbord naar jou luisteren en jou helpen en technieken leren om mentaal flexibeler te zijn bij tegenslagen en problemen en als je een gebrek aan zelfvertrouwen hebt ga ik je vanuit een betrokkenheid leren flexibeler met dat gebrek om te gaan.

- Je mag onzeker zijn...
- Je mag iets moeilijk vinden...
- Je mag verdrietig zijn...

- Ik ga je leren om jezelf en dingen te accepteren, dingen te gaan doen, dingen gaat durven waardoor je stappen gaat maken...en groeien in je eigen mentale veerkracht...
- Nadenken over de dingen of personen die niet waardevol zijn in je leven en te durven veranderen...
- Te durven dromen en je haalbare doelen te stellen in kleine stapjes...
- Te denken in mogelijkheden en oplossingen en negatieve gedachten op afstand te houden...

Met mijn 5 stappen D.R.E.A.M. plan van aanpak.

- Ik ben losgekomen van mijn perfectionisme, mijn chronische stress, vermoeidheid en negatieve gedachten en altijd maar dat "moeten" ...dat bezwarend woord in onze taal...
- Ik heb een vrij gevoel en kan 100% mezelf zijn...
- Ik heb volop energie...en voel me een pak gezonder...
- Ik heb enorm enthousiasme voor de dingen die ik zelf wil doen
- Ik heb een super waardevol en relaxed leven voor mezelf gecreëerd aan de hand van mijn 5 stappen D.R.E.A.M. plan...

En dit is mij niet gelukt door eventjes die 5 stappen te nemen en klaar...

Het is een doorlopend proces waar ook ik mij nog steeds dagelijks mee bezig houdt, mijn leidraad...een vaardigheid die ik getraind heb en blijf oefenen en oefenen...en oefenen...

De aanpak voor een relaxter leven, gezond en met passie... en dat gun ik jou ook!