lighthouse coaching

RICHTING GEVEN AAN EEN LEVEN VOL VEERKRACHT

4 stappenplan voor een meer

VEERKRACHTIG LEVEN

Wat leuk dat je het Lighthouse Coaching Stappenplan hebt gedownload. Deze eerste stappen richting een leven vol veerkracht helpen je om bij tegenslag niet uit het veld te worden geslagen. Maar met moed verder te gaan, en je reis te aanvaarden zoals deze komt.

In dit boek neem ik je eerst mee op mijn reis. Mijn reis van de afgelopen jaren was lang en behoorlijk zwaar. Veel was anders dan ik had verwacht en gewenst. Ik heb steeds weer veerkracht moeten ontwikkelen om verder te kunnen. Hierdoor ben ik heel actief bezig geweest om uit te vinden hoe dat nu werkt, veerkracht cultiveren.

Niet elke tegenslag is zo zwaar en donker, en het duurt ook niet altijd lang. Maar ook als je kleinere tegenslag ervaart kan je er behoorlijk stuk van zijn, of jezelf streng toespreken over wat er gebeurt. En precies daar gaat veerkrachtig omgaan met tegenslag over: wat vertel jij jezelf als er iets gebeurt wat je anders had gewild.

Door het vertellen van mijn verhaal wil ik je laten zien dat je mogelijkheden hebt. Het leven is niet altijd maakbaar, er is niet voor alles een oplossing en vroeg of laat hebben we ervaringen die voor altijd voor verdriet zorgen. Het leven vraagt van je dat je flexibel bent, aanpassingsvermogen hebt en tegen een stootje kan. Vanuit volledig contact met jezelf.

We kunnen allemaal leren om op zo'n manier met tegenslag om te gaan dat je het gevoel houdt dat jij de regie hebt. En dat je in contact blijft, in plaats van je afsluiten en liever door wilt gaan met focus op iets positiefs. In dit stappenplan voor meer veerkracht lees je daar alles over.

Aanvullend op dit stappenplan, heb ik al mijn inzichten, ervaring en kennis uit opleidingen verzameld in mijn veerkracht coaching programma's. Want nu ik weet wat ik moet doen om veerkracht te cultiveren en mijn voorraad aan te vullen, wil ik heel graag dat veel meer mensen zich sterk voelen om te groeien van tegenslag!

Liefs, Simone

Inhoud

Hoe vul ik elke keer mijn veerkracht aan?
Wat is veerkracht? En vooral, wat is het niet?

4 stappenplan
Ontwikkel meer veerkracht!
Stap 1 Ontdek: Wat moet ik onder ogen komen?
Stap 2 Onderzoek: Wat voel ik daar allemaal bij?
Stap 3 Onthul: Wat vertel ik mezelf hierover
Stap 4 Ontwikkel: Is dat waar en hoe kan ik het ook anders zien?

Mijn verhaal over hoe ik steeds weer veerkracht kon ontwikkelen.

We duiken er meteen in. De laatste jaren heb ik nogal wat tijd doorgebracht op de bodem van mijn persoonlijke diepe put, uit het veld geslagen door wat mij in mijn leven overkwam.

In 2016 is mijn dochter geboren. Na een paar maanden werd geconstateerd dat ze een ernstige aandoening (een metabole ziekte) heeft. Dit heeft haar hersenen beschadigd. We moesten leren omgaan met een enorme zorgtaak en verantwoordelijkheid. De tijd die daarop volgde was zwaar en verdrietig. Maar we kwamen eruit, met elkaar. We hadden een ritme opgebouwd, ik had tijd genomen om te herstellen. En ondanks dat de rouw om het verlies van een gezond kind niet voorbij gaat, had ik een manier gevonden om ruimte te geven aan mijn verdriet en toch gelukkig te zijn. Geluk en ongeluk kunnen naast elkaar leven weet ik nu. Ik voelde vertrouwen, maar ik voelde me ook breekbaar. Ik was onzeker geworden en had moeite om me met mijn nieuwe bagage te verhouden tot de wereld om me heen.

Wat me perspectief gaf, was het vooruitzicht van een nieuw kindje. We verlangden ernaar om ons gezin compleet te maken, een kindje op te zien groeien dat -hopelijk- wel gezond is. Ik hield me hieraan vast: dit vooruitzicht was onderdeel geworden van mijn proces. Ik had voor mezelf een nieuw verhaal geschreven op de bodem van de put. Ik had mijn verlies, pijn en verhaal onder ogen gezien. Alles doorvoelt wat er te voelen viel en me aangepast aan de situatie.

Van “wat een ellende dit gaat nooit meer over, ik zal voor altijd de moeder van het gehandicapte kind zijn, we kunnen geen kant op en ik zal nooit meer vrijheid voelen”

ging ik naar

“dit hoort erbij in het leven, dit is mij nu overkomen maar ik ben een sterke vrouw en wij zijn een liefdevol gezin, we kunnen dit aan. Ik ben veel meer dan de moeder van het gehandicapte kind. We gaan met liefde een mooi gezinnetje creëren en zijn verrijkt door de ervaring van een gehandicapt kind in ons leven. We weten nu dat het niet perfect hoeft te zijn, dat je ook met een handicap en ziekte een heel gelukkig leven kan leiden.”

Ik had een nieuwe stip op de horizon. Vol goede moed kon ik weer vooruit kijken.

Alleen blijkt nu, dat wij driedubbel pech hebben. Na veel verschillende pogingen lijkt de kans op een nieuw kindje in ons gezin heel klein geworden. Ik ben onverklaarbaar onvruchtbaar.

Het eindeloze vruchtbaarheidstraject heeft impact op alle facetten in mijn leven:

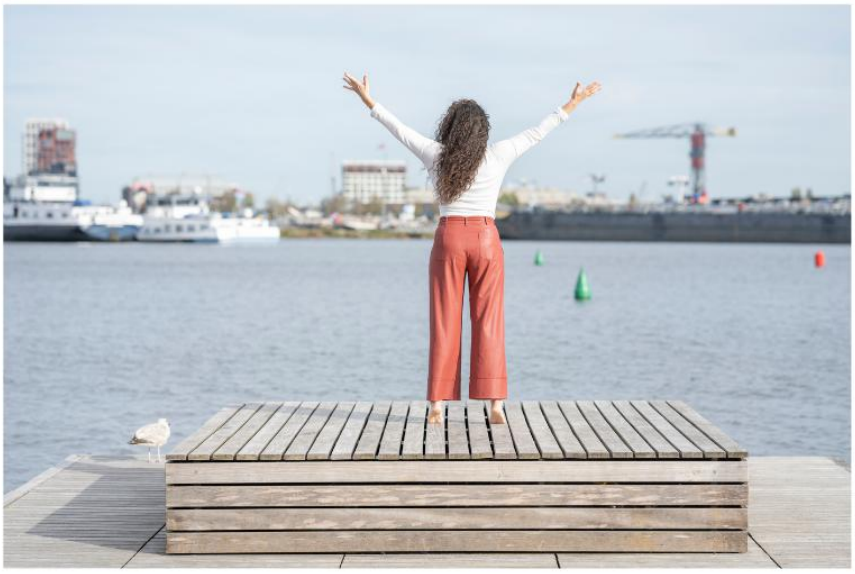
- niet de beslissingen maken in mijn loopbaan die ik wil;
- niet die vakanties plannen;
- niet die opleiding beginnen;
- niet die uitdagingen aangaan waar ik diep van binnen naar verlang;
- niet mijn vrienden en relaties de aandacht geven die ze verdienen;
- niet een nieuw leven opbouwen in de wijk waar we zijn gaan wonen.

Alles lag stil te wachten op mijn aandacht. Ik was verdrietig en sloot me steeds meer af. Daarnaast had ik last van de effecten van de hormonen in mijn lichaam. Ik werd alleen maar ongelukkiger, onzekerder en verdrietiger.

In de zomer van 2021 daalde het besef in hoe diep die put was. Het tweede jaar corona, voor iedereen zware tijden. En wij kregen na de zoveelste ivf-poging weer het nieuws dat het niet gelukt was. Het was diep, donker, eenzaam en overweldigend op de bodem van die diepe put.

En in het midden van dat donker heb ik besloten dat dit niet zo door zou gaan. Zo ging mijn leven niet worden: een aaneenrijging van teleurstelling en verdriet.

Ik kan niet veranderen dat er een boel dingen in mijn leven zijn waar ik geen invloed op heb. Ik kan alleen veranderen hoe ik ermee omga. En ik kan ervoor kiezen om me te richten op de dingen waar ik wel invloed op heb.



En dat deed ik.

Ik koos ervoor om in beweging te komen en de verandering in te zetten. Dat had ik al eerder geprobeerd. Wat maakte dat het ook lukte om daadwerkelijk te veranderen?

- Ik heb ruimte gemaakt voor herstel, bewust aandacht gegeven aan mijn emoties en ervoor gezorgd dat ik dat niet meer wegstop. Ik heb mezelf een groot cadeau gegeven: Tijd om te voelen.

- Ik heb gewerkt aan mijn staat van bewustzijn, aan het kunnen waarnemen van gedachtes en het reflecteren op mijn deel van wat er gebeurt.

- Ik ben in staat om mijn emoties onder ogen te komen, te leren herkennen wat er zich allemaal afspeelt in mijn lichaam en te erkennen hoe ontzettend veel pijn ik had.

- Ik heb mezelf een spiegel voorgehouden: wat denk ik nu allemaal, wat vertel ik mezelf? Wat klopt daarvan, wat is het verschil tussen wat ik denk en wat echt zo is? Hoe eerlijk ben ik? En wat laat ik wel en niet zien.

En toen, en dit is een organisch proces, ben ik een nieuw verhaal gaan schrijven. Ik ben gestopt met luisteren naar al die gedachtes die me in de weg zaten.

Ik heb moed getoond en ben aan de slag gegaan om mijn verhaal te veranderen:

- Ik heb mijn baan opgezegd
- Ik heb nog meer ruimte voor herstel genomen
- Ik ben een yoga teachertraining gaan doen
- Ik ben op een skitour gegaan
- Heb mezelf daarvoor fit getraind
- Ik ben begonnen met een coachingsopleiding
- Ik heb besloten mijn eigen bedrijf te beginnen
- Ik heb een workshop en coachprogramma over veerkracht ontwikkeld
- Ik heb de drive in me aangewakkerd om mijn dromen waar te maken
- Ik richt mijn aandacht op het hier en nu
- Ik heb mijn verhaal verteld in het Comedy Café
- Ik heb verbinding gemaakt met heel veel nieuwe fijne mensen

Maar bovenal: ik heb mijn angsten laten varen. Ook als dit allemaal niet lukt, weet ik dat het goedkomt. Omdat ik deep down van binnen voel dat alles wat ik nodig heb er is.

- Ik heb alles geaccepteerd, ook alle imperfecties
- Ik leef vanuit mijn hart en in diepe verbinding met mijzelf
- Ik ben niet bang meer
- En ik ga er helemaal voor

Ik heb mezelf bloot gegeven, keuzes gemaakt die voor mij belangrijk zijn waardoor ik nu weet: ik leef vanuit mij! En dat is spannend, dit verhaal opschrijven en delen is ook spannend. Maar hiermee maak ik alle ruimte voor verbinding die ik nodig heb om met liefde te leven, ook als ik mij niet goed voel.

Mijn reis was het grootste avontuur waar ik me nooit voor heb ingeschreven. Ik snap nu dat groots leven betekent dat je er voor de volle 100% bij bent, bij alle toppen en bij alle dalen. En nee dat is niet altijd leuk, en dat hoeft ook helemaal niet. Maar het is wel altijd echt, oprecht leven vanuit mijn volle menszijn.

Liefs, Simone

Wat is veerkracht? En wat is het niet

Veerkracht is niet een woord waar we een eenduidige definitie voor hebben. Om duidelijk te maken hoe ik het bedoel, begin ik ermee om te vertellen wat veerkracht voor mij niet is:

- Het gaat niet om positief kijken
- Of dat er nooit problemen zijn
- Dat je niet mag vallen van jezelf
- Je hoeft niet altijd gelukkig te zijn
- Of succesvol
- Niet alles wat je doet of meemaakt moet rendement opleveren
- En het is ook niet "What doesn't kill you makes you stronger"
- Als we dat doen ontwikkelen we ongezonde cooping mechanismes
- Zoals je heel sterk houden
- Doen alsof het allemaal goed met je gaat
- Je pijn niet laten zien
- Maar verdoven en jezelf afleiden
- In de hoop dat de tijd het wel zal helen.

Veerkracht is niet denken dat je alles aankan. Gewoon doorgaan, ook als het leven tegenvalt. Je emoties niet laten zien, vooral niet aan anderen.

Als je met tegenslag omgaat zoals hierboven beschreven bouw je intern veel spanning op. Met deze methodes wapen je jezelf voor de strijd en zorg je dat je naast genoeg wapens om te vechten ook een groot schild hebt om jezelf te beschermen. Hiermee sluit je jezelf af van wat er werkelijk gebeurt.

Wat is het dan wel?

Veerkracht is onze potentie om terug te veren van de uitdagingen in het leven en onverwachte tegenspoed. Het hebben van geestelijke kracht om te herstellen en een diepe bron van vertrouwen dat je dat aankan. Waardoor je dichtbij jezelf kan blijven, je emoties de ruimte kan geven, je kerndoel en je integriteit kan behouden.

Van moeilijkheden kan je sterker worden, wijzer worden van wat er gebeurt als je gevallen bent en elke keer een stukje sterker opstaan. Dat betekent niet dat we niet meer vallen. En dat betekent ook niet dat sterker ergens uitkomen een doel op zich is. Of dat we altijd overal maar van moeten leren.

Het betekent dat we moedig zijn en weten dat je kan vallen. En daar niet meer bang voor zijn. Omdat je je eigen gekwetstheid onder ogen kan zien. Het gaat erom dat je vertrouwen kan hebben dat je ondanks wat er ook gebeurt je in staat bent om meer en meer met hart en ziel te leven.

Dat is veerkracht hebben. We worden allemaal uit het veld geslagen, de manier hoe we weer opstaan is verschillend. Het maakt niet hoe groot of klein dit is. Jouw perspectief bepaalt dat en jij bent de enige die dat weet, voelt en ervaart.

Een gebalanceerd en stabiel leven begint bij het hebben van veerkracht.

4 stappenplan om je veerkracht te ontwikkelen.

In dit stappenplan gaan we op zoek naar waarheid en ontwikkelen we moed om het onder ogen te komen. Je leert wat je verzint over je situatie en kijkt vervolgens wat er voor nodig is om dat anders te doen.

Het omgaan met tegenslag stappenplan

Stap 1 Ontdek: wat moet ik onder ogen komen?
Stap 2 Onderzoek: Wat voel ik daar allemaal bij?
Stap 3 Onthul: Wat vertel ik mezelf hierover
Stap 4 Ontwikkel: Is dat waar en kan ik het ook anders zien?

Bovenstaand plan lijkt een lineair proces, maar in de praktijk ga je kriskras door het proces van je tegenslag heen. Omdat emoties, gedachtes en gedrag meestal hand in hand gaan.

Allereerst kom je onder ogen wat er met je gebeurt; In eerste instantie je emoties. En in plaats van je daarvoor afsluiten, ga je in stap 2 voelen wat er gebeurt. Als je dat kan voelen met alles wat erbij hoort, word je eigen positie in de gebeurtenis helderder. In stap 3 check je in bij je gedachtes: wat vertel ik mezelf hierover? Welke gedachtes komen er bij me op over deze situatie? En de belangrijkste: is dat ook waar? We zijn zo ontzettend goed geworden in het verzinnen van allerlei verhalen. Maar in deze stap willen we volledig oprecht zijn in het verhaal dat we naar onszelf vertellen. Zodat we in stap 4 kunnen bepalen of dit echt is. Of wat jij je vertelt over je worsteling echt is. En wat er voor nodig is om het anders te doen. Wat heb jij nodig om niet te ontkennen of te verstoppen, maar te aanvaarden en te laten zien.

Ik daag je uit om met een moedige en nieuwsgierige blik naar jezelf te kijken. Maar wees ook lief voor jezelf, alles wat je doet is oké, jij bent meer dan goed genoeg.

Dit proces gaat je helpen in het ontwikkelen van niet alleen jouw veerkracht, maar je kracht in het leven om helemaal jezelf te zijn.

STAP 1 Ontdek: wat moet ik onder ogen komen?

In deze eerste stap neem je onder de loep wat er allemaal gebeurt als je tegenslag hebt. Je hebt te maken met een nare situatie: ja ik heb ruzie, ja ik ben ontslagen, ja ik moet mijn huis uit, ja mijn kind is gehandicapt. Wat voel je daar allemaal bij?

Als het over gevoel gaat, moet je soms opnieuw naar jezelf te kijken. Wat heb jij geleerd over de omgang met emoties? Veel mensen zijn opgegroeid met het idee dat onze emoties onze aandacht niet waard zijn. Als we blij en vrolijk waren, moesten we niet zo druk doen. Als we boos en verdrietig waren, werd ons verteld dat we ons niet zo moeten aanstellen. Met emoties omgaan is iets dat je moet leren, en als je dat niet hebt gedaan, kan je dat alsnog.
Hiervoor is een beetje moed nodig, want emoties kunnen gepaard gaan met heftige reacties in je lichaam. Daarnaast kunnen er gevoelens zijn die je moeilijk onder ogen kan komen: zoals angst, schaamte, jaloezie, verdriet, schuldgevoel.

Dat is niet makkelijk, maar het alternatief - de gevoelens ontkennen en afstand nemen van onze emoties - betekent ervoor kiezen om ons leven in het donker te leven. Met een muur om ons heen. Als we besluiten om ons verhaal onder ogen te zien en te leven naar onze waarheid, brengen we licht in onze duisternis.

In deze stap ben je eerlijk met jezelf: wat heb ik onder ogen te komen. Dat is ook het moment dat je accepteert dat je nooit meer terug kan naar de situatie zoals die hiervoor was. Dit roept spanning op: je voelt wat er mogelijk is als je de moed in jezelf omarmt. Maar de veilige haven van niet aanvaarden en misschien zelfs wentelen, voelt vertrouwd. Wat heb je nodig om verder te gaan?

Naast dat tegenslag gepaard gaat met emoties, zijn er ook veel gedachtes die in je opkomen. Gedachtes die er vaak voor zorgen dat we ons niet goed genoeg of de moeite waard voelen. En die emoties en gedachtes gaan vaak hand in hand. Want gevoelens als boosheid, roepen misschien nare gedachtes op, die vervolgens weer nare gevoelens oproepen. Hierdoor blijven we hangen. Het is dus nodig om afstand te nemen en vanaf een waarnemende positie naar jezelf te kijken. Dan kunnen we door naar de volgende stappen:

In Stap 2 gaan we onderzoeken wat de emoties zijn en wat die met je doen
In Stap 3 onthullen we voor onszelf wat we ons allemaal vertellen hierover.

STAP 2 Onderzoek

In deze stap ga je onderzoeken wat je voelt in je lichaam als je tegenslag ervaart.

Oefening

Kies een moment dat je tegenslag had. Sluit even je ogen. Denk terug aan het moment en breng je aandacht naar je lichaam. Welke emoties heb je? welke sensaties in je lichaam horen daarbij?

Dit was de tegenslag die ik had:

Deze gevoelens had ik toen het gebeurde:

En dat ervaarde ik op deze manier in mijn lichaam:

Wat heb je vervolgens gedaan met deze gevoelens, hoe ben jij met je emoties omgegaan?

Is er iets wat je tegenhoudt om de emoties te aanvaarden?

Is er iets waar je bang voor bent? Wat ga je tegenkomen?

Proces

Als het je niet meteen lukt om goed te voelen of onder woorden te brengen wat er gebeurt, laat je dan niet weerhouden om verder te gaan. Het voelen, herkennen en erkennen van je emoties is een heel proces. Je blijft oefenen met naar je lichaam gaat en waar te nemen wat het effect is van gebeurtenissen. En in plaats van je af te sluiten van gevoelens, blijf je erbij.

STAP 3: Onthul

In deze stap is het tijd voor de waarheid.

Zoals benoemt wekt een emoties een gedachte op. Dit kan een automatische patroon zijn dat je hebt aangeleerd omdat er door je omgeving op bepaalde momenten op je gereageerd is.

Om hier meer grip op te krijgen, begin je in oefenen in het waarnemen van je gedachtes. Kan je aan jezelf onthullen wat je gedachtes zijn? En kan je ze dan laten gaan om plaats te maken voor een volgende gedachte? Misschien komt er ook weer een emotie op, die je weer iets nieuws laat voelen. Wat gebeurt er dan in je hoofd?

Hierin is een bepaalde oefening in mindfullness van toegevoegde waarde. In mindfullness leer je om afstand te nemen van je gedachtes. Dit geeft je de ruimte om te observeren wat je hoofd eigenlijk allemaal met je doet. Jij bent niet jouw gedachtes: je hersenen zijn enorm complex en als je de gedachtes de vrije loop laat blijf je malen en ratelen. De enorme gedachtenstroom een beetje leren temmen zorgt voor een vrijer leven.

Veel gevoelens die we hebben in tijden van tegenslag kunnen gepaard gaan met gedachtes over wat we waard zijn: Ik ben niet goed genoeg om, ik verdien het niet om.

We bevestigen onszelf in dat de mislukking ons wel toekomt en het succes niet. Hoe verdrietig is het dat je je eigenlijk al enorm rot voelt over wat er gebeurt en vervolgens jezelf nog even verder de put in praat. Dat kan anders!

Oefening: Welk verhaal vertel ik mezelf.

Zeg de zin hieronder hardop en laat dan alles in je opkomen. Doe dit zo vaak totdat je zeker weet dat je alles wat je aan jezelf vertelt over de situatie die je hebt gekozen, hebt opgeschreven.

Nu ik in deze situatie zit, is het verhaal wat ik daarover verzin:

Lees terug wat je hebt opgeschreven. Is het waar? Zet kruisjes door wat niet waar is.
Welke overtuigingen zitten hierachter?

Het verschil: Krijg je inzicht in wat het verschil is tussen wat je jezelf vertelt en wat je laat zien? Is je gedrag in lijn met wat je voelt? Zijn je gedachtes de waarheid? Schrijf je bevindingen op.

Het verschil tussen wat we verzinnen over onze ervaring en de waarheid die we ontdekken: dat is de plek waar we de betekenis en wijsheid van deze ervaring tegenkomen. Het leren reflecteren op je eigen emoties, gedachtes en gedrag is hierin de belangrijkste ontwikkeling.

Oefening: Mijn verhaal onder ogen zien.

Wees eerlijk over de verhalen die je jezelf vertelt over je worsteling. Zet vraagtekens bij die fantasieverhalen en veronderstellingen en stel vast wat ervan waar is, wat zelfbescherming is en wat je kan veranderen in dat verhaal om vanuit je volle menszijn te leven.

Wat moet ik nog leren en begrijpen over de situatie?

Wat moet ik nog leren en begrijpen over de anderen in dit verhaal?

Wat moet ik nog leren en begrijpen over mezelf in dit verhaal?

STAP 4 Ontwikkel

Als je hier bent aangekomen, kijk dan even terug op je proces. Hoeveel moed je hebt getoond om je daadwerkelijke verhaal onder ogen te komen. Wat heb je allemaal laten zien aan jezelf dat je eerder verborgen hebt gehouden. Het is een proces waarin je steeds zal blijven ontwikkelen als je het eenmaal hebt ervaren: welke wereld gaat er voor jou open als je ophoudt met verstoppen. Als je blijft kijken en voelen, zijn de mogelijkheden die je voor jezelf kan creëren eindeloos, omdat je in verbinding met jezelf en daardoor ook met anderen kan zijn. En dat maakt dat je kan leven vanuit je volle zelf.

In het nieuwe verhaal ontwikkelen staat centraal:
Hoe kan ik het ook anders doen?

Dit doe je op basis van de belangrijkste dingen die je tijdens het reflecteren geleerd hebt. Wat is mijn aandeel hierin en wat kan ik anders doen? Dat nieuwe, vaak moedigere verhaal gebruik je om te veranderen hoe je de wereld tegemoet treedt. Je integreert steeds meer dat je onderzoekt en aanpast, in plaats van dat je angst regeert en je verstopt.

Als je dat doet, kies je voor moed boven gemak; kiezen voor wat juist is boven wat leuk, snel of gemakkelijk is; en ervoor kiezen om onze normen en waarden in praktijk te brengen in plaats van die alleen maar te verkondigen.

- Accepteer je imperfectie
- Open je hart
- Wees niet bang
- Ga ervoor!

En hoe nu verder?

Als je tot hier hebt gelezen, dan wil ik je als eerste bedanken voor je onverdeelde aandacht. Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om je te verdiepen in wat ik je wil vertellen.

Kan ik je ook feliciteren met de eerste stappen richting een leven met meer veerkracht? Met moedig zijn en je verhaal recht in de ogen kijken? Met voelen wat er gevoeld moet worden en dat aangaan?

Als je meer van bovenstaande gaat doen, neem je steeds weer de regie over je leven. En precies dat is wat ik denk dat het doel is van coachen. Dat jij je in staat voelt om te leven zoals jij dat wilt. Wat voor jou past en hoe het vanuit jouw hart komt. Dat je voelt dat je echt bent, en er helemaal bij bent. Dat je niet geleefd wordt, maar jouw leven leidt. En dat je door middel van het coachen van jezelf, steeds meer leert over wat dat voor jou is.

Ik help je graag met het verder ontwikkelen van deze vaardigheid. Continue persoonlijke ontwikkeling. Dat maakt het leven zo reuze boeiend en de moeite waard. Maak nu de krachtige keuze om de regie over jouw leven te nemen.

Lijkt het je leuk om
kennis te maken?
Plan een gratis belafspraak

Ja lijkt me leuk!

Liever even een mailtje sturen met een reactie? Kan ook! Simone@lighthousecoaching.nl

lighthouse coaching

Coaching in een groep

Bij mij kun je niet alleen kiezen voor 1-op-1-coaching maar ook voor coaching in een kleine groep. In de groep zorgt herkenning voor opluchting: ik ben niet alleen. Ervaringen delen, samen analyseren en van elkaar leren. Dat inspireert, zet je weer in beweging en zorgt voor een grote versnelling in jouw persoonlijke leerproces.

Doordat je in de geborgenheid van de groep kan oefenen vindt er echt vooruitgang plaats: Jezelf laten zien, je verhaal vertellen, tevoorschijn komen, het gebeurt allemaal in contact met de ander. Dáár is het ook spannend, gaat het schuren, wordt het ongemakkelijk. In deze omgeving ontdek je hoe je helemaal bij jezelf kan blijven en toch volledig kan verbinden met de ander. Als je dit voelt in de groep, kan je het ook in de buitenwereld.

De groep schijnt ook licht op momenten dat je niet meer bij jezelf bent, wanneer ga jij je best doen, je aanpassen, iets verbloemen? Al deze leermomenten om in contact met jezelf je keuzes te maken neem je daarna mee de wereld in.

Ik geloof in de kracht van de groep!
Wil jij die kracht ervaren?

Klik hier voor meer info en startdata

Meer weten over groepscaching?
Plan een gratis belafspraak

Ja lijkt me leuk!

Liever even een mailtje sturen met een reactie? Kan ook! Simone@lighthousecoaching.nl