

Een paniekaanval zette even mijn hele leven stil en toen kwam de vraag en wat nu? Op internet kwam ik 'Loop jezelf beter' tegen en dat leek mij wel wat. Gebeld en voordat ik het mij goed en wel realiseerde liep ik met Han door natuurmonumenten, langs een veld met vlas en heel veel koolwitjes, wat mij meteen het gevoel gaf: zoveel vlinders om mij heen, dat moet met coaching weer goed komen. Maar wat was en is het nog hard werken.

Een kleine impressie van de "laatjes" die tijdens de coaching weer open zijn gezet:

Praten stoppen, oefeningen doen -> gedachten weer rust. **Je ademhaling, lichaam voelen** Waarom toch

doorgaan? **Te hard van stapel lopen!** Te grote passen Stilstaan bij de kruising, welke richting?

Meer variatie? Meer rust? Wat kies je? **Waarom op het pad blijven en niet kiezen er van af te**

**gaan?** Ander pad inslaan Teruglopen en opnieuw kiezen *Voel je ademhaling, stop het denken.* **Van slapen word je**

**ook moe**

**Is dit het pad wat ik wil?** Signaal van het lichaam om te stoppen -> vertrouwen in mijzelf terug Lopen:

wat denk je? Wat voel je? Wat hoor je? Wat zie je? Wat neem je waar? *Verskil in paden. hard <-> zacht, voel het*

*Wat doet het met je, wanneer je veranderd Waar ben ik goed in?* Variatie brengen in het pad

wat je afloopt **Voel je lichaam uit je hoofd!** Waar sta ik zelf? Elke keuze die je maakt zal de

ander niet tevreden stellen, dus kies wat jij wilt, blijf bij je eigen gevoel. **Duidelijker aanwezig zijn voor de**

**ander; assertief** MET VERSTAND EN GEVDEL ENERGIE VERDELEN, ZDDAT JE NDG WAT DVERHDUDT VDDR AVDND EN

WEEKEND KIJK DM JE HEEN *Waarom haasten? Geniet van het moment en neem de rust er te*

*komen Geen goede grensbewaking* De kennis is er **Pauses inlassen** Wat als je iets niet afmaakt?

Claimen om langer door te gaan *Je mag altijd later erop terugkomen* Te snel lopen **Meer rustpunten** Tijd

en energie overhouden om iets met een ander te doen Acties van anderen beschouwen en overdenken

**Werk om geld te verdienen om te leven** *Strategisch zijn bij eigen gevoel blijven* Een sollicitatiegesprek is om te onderzoeken

of de werkplek voor jou interessant is **Goed om ook chagerijnigheid toe te laten** Een kans, lees ik

hieronder. Super! **Voelend, met vallen en opstaan, kom je steeds verder** **Betrokkenheid en vertrouwen**

Even naar jezelf kijken **Het loopt !**

De "laatjes" staan weer open en ik mag er weer "gewoon zijn".



Dank je wel, Han! Voor je respect voor mij en je integriteit!

Iris