

COACHINGSTRAJECT 'TAKE A STEP'



HERKEN JIJ JE IN ONDERSTAANDE?

- Je bent veel aan het piekeren en de gedachten razen daarbij maar door in je hoofd
- Je voelt je geregeld onrustig/bedrukt en vraagt je af waar dat gevoel vandaan komt
- Je hebt moeite met het uiten van je emoties
- Het aangeven van je grenzen en keuzes maken is een uitdaging voor je
- Je bent op zoek naar God en in die zoektocht loop je tegen allerlei vragen aan

Verlang jij zo naar innerlijke rust en vrede met jezelf, een doelgericht / betekenisvol leven en wil je God bij dit alles betrekken? Ben je klaar met dat bedrukte gevoel en verlang je ernaar het leven weer door je heen te voelen stromen? Wil je rust in je hoofd en in het NU leven?

Als jij ervan houdt om daarbij ook letterlijk in beweging te komen, dan heb ik speciaal voor jou iets bijzonders!

WAAR GAAN WE MEE AAN DE SLAG?

Ik geloof dat we in ons leven onder andere gevormd worden door overtuigingen, die ons kunnen blokkeren. En wanneer je Gods waarheid over jezelf kent en omarmt, je tot bloei komt en er een gezonde verbinding ontstaat met jezelf, je relaties en God.

ONTMASKER DAAROM DE LEUGENS WAARIN JE BENT GAAN GELOVEN, VERNIEUW JE DENKEN EN GA IN VRIJHEID!

Ook ben ik ervan overtuigd dat dat veel 'in je hoofd zitten' kan leiden tot fysieke klachten.

KOM DAAROM VANUIT HET DENKEN MEER IN JE LIJF, ZODAT JE KAN GAAN LEVEN IN HET NU!

Ik help je graag om zicht te krijgen op wat jou op het moment belemmert om voluit te kunnen leven en jezelf te zijn. Ook help ik je om te landen vanuit je hoofd in je lijf, door lichaamsgericht en ervaringsgericht bezig te zijn. Zo zal je stevigheid gaan ervaren en weer gaan stralen!



WAT ONTVANG JE?

- **Kennismakingsgesprek**, online (ca 30 min)
- **6 coachingsessies**, waarvan 3x op locatie, 2x wandelcoaching en 1x bokscoaching (een gewone sessie duurt 60 minuten, wandelcoaching/bokscoaching is 90 min)
- **Follow-up gesprek**, ongeveer 6 weken na afloop, op locatie



Na dit traject heb je een duidelijk zicht op wat jou op het moment belemmert en heb je weer ervaren hoe het is om in het NU te leven. Ook heb je een gericht plan gemaakt wat je hier de komende tijd mee wilt in je dagelijks leven.

VOOR WIE?

Dit traject is voor mensen die verlangen naar doorbraak in geest, ziel en lichaam. Ben jij zo iemand? Dan hoor ik graag van je!

NB: Verandering is een proces en dat kost tijd. Laat dit traject een eerste stap zijn tot een onomkeerbaar proces van vernieuwing van je denken en handelen!

WIE BEN IK?

Mijn naam is Tineke Pierik-Jol, christelijk integratieve coach. Ik coach christenen die verlangen te groeien in een gezonde verbinding met zichzelf, de ander en God.

SPECIAAL AANBOD

Dit is een pilot, daarom bied ik dit pakket NU aan met 10% korting en is je investering **€575**. In ruil daarvoor vraag ik jou een korte review te schrijven na afloop van het traject.



KeepYourFaith
christelijk integratieve coaching

✉ tineke@keepyourfaith.nl

☎ **06-27551335**

🌐 www.keepyourfaith.nl