

Werken aan je eigen herstel!

Iedereen worstelt na ziekte/burn out/een ongeluk met onmacht. Je wilt weer aan het werk en denkt dat je binnen drie weken wel weer je leven op kunt pakken waar het gestopt is.

Niets is minder waar, helaas...

Je bent volledig in vertwijfeling:

Wie ben ik nog als ik niet meer kan werken?

Wie ben ik nog als ik niet meer de partner, vader/moeder kan zijn die ik voorheen was?

Wie ben ik nog als ik niet meer de dochter/zoon kan zijn die ik was?

Wie ben ik nog als ik niet meer de voorzitter, penningmeester, secretaris kan zijn?

Wie ben ik nog als ik niet meer de mantelzorger kan zijn voor mijn gehandicapte broer/zus of demente ouder?

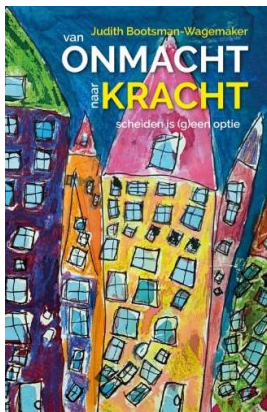
Ofwel:

Hoe kom je Van Onmacht Naar Kracht (V.O.N.K)? Dat heb ik vormgegeven in een boek en een praktische (online) training.

Door eerst de VONK terug te vinden in jezelf kun je je vervolgens echt & opnieuw verbinden met de ander. Deze methode combineert verschillende theorieën en disciplines met elkaar en gaat uit van de veerkracht die ieder mens in zich heeft.

Graag begeleid ik je in vier stappen Van onmacht naar kracht! Dit betreft 1-op-1 sessies en te zijner tijd ook in groepsverband.

1. Maak de balans op van Geven & Ontvangen van de relatie die je met jezelf hebt.
2. Mogelijke opties om te werken aan je herstel: fysiek, emotioneel, mentaal, energetisch, systemisch, spiritueel. Waar liggen jouw grenzen en verlangens?
3. Keuzes maken & prioriteiten stellen: wat heeft de meeste aandacht nodig? We stellen samen een VONK stappenplan op zodat je altijd weet waar je staat en waar je naartoe werkt.
4. Hoe nu verder met jouw kracht: een onderhoudsprogramma waarin de verbinding tussen lichaam en geest centraal staat.



Van onmacht naar kracht 2020 ©