

C O A C H

voor levensloopproblematiek

Jezelf leren kennen
In evenwicht komen
Je kracht tot uitdrukking brengen
Eigen verantwoordelijkheid nemen
Eigen keuzes maken
Het leven zin geven

Omgaan met boosheid en verdriet
Rouw verwerken
Angsten onder ogen zien
Werken aan je partnerrelatie
Contact maken met jezelf en anderen

Pas als je weet wie je bent, weet je wat je wilt

Je hebt een klacht, een vraag, een dilemma of je bent in de rouw want je moet op de een of andere manier van iets in jezelf of van iemand afscheid nemen. Misschien ben je iemand verloren door scheiding of sterven. Je voelt je ongelukkig waardoor je niet goed functioneert. Het kan ook zijn dat jij en je partner begeleiding nodig hebben of dat situaties in je gezin vragen om aandacht. Misschien vraag je je af wat de betekenis is van jouw leven. Stress speelt vaak een rol of vormt de hoofdklacht. Onderliggende problemen veroorzaken of verergeren vaak somberte, fobieën, angsten, onzekerheid, agressie, verdriet, overspannen- en burnout-klachten, overgangsklachten, hyperventilatie, vermoeidheid.

Bewustwording

Je proces van bewustwording verloopt langs twee lijnen.
 Aan de ene kant verwerf je inzicht door bewustwording als een innerlijke beweging, een proces waarin helder wordt wie je bent en waarom je de dingen doet zoals je ze doet.
 Aan de andere kant kijk je naar de praktijk van alledag, naar hoe je functioneert op je werk, in je relatie, in je gezin, in je sociale leven. Ik begeleid je bij dat proces dat volgens jouw eigen unieke tempo en ritme verloopt.

De grote drie

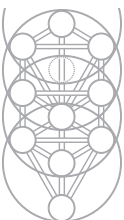
Geleidelijk leer je onderstaande drie onderscheiden:

*Je innerlijke **stem** die jou veroordeelt*
*Je innerlijke **pijn** die daar uit ontstaat*
*Je innerlijke **kern** die je echt bent*

Ik ga je begeleiden bij het ontdekken van je innerlijke kern. Op een liefdevolle manier worden ingesleten patronen doorbroken en verdwijnen vaste overtuigingen. Pijn verdwijnt of verzacht. Er ontstaat steeds meer ruimte en kracht in jezelf. Je leert jezelf steeds beter kennen.

De sessies

De coaching bestaat uit gesprekken, zachte ontspanningsoefeningen en geleide meditaties die je voor een deel ook thuis kunt doen.
 De aandacht gaat daarbij steeds uit naar je innerlijke kracht, je kern die in essentie sterk, evenwichtig en compassievol is. Je zelfvertrouwen groeit en je laat je niet meer leiden door wat anderen van je verwachten want je weet wat je zelf wilt. Je leert hoe je op een ontspannen, harmonieuze manier in het leven kunt staan.



De coaching bestaat uit individuele gesprekken of gesprekken met partners of gezinsleden. Een individuele sessie duurt een uur of anderhalf uur en met meerdere personen twee uur. Kosten per uur € 75,-. Kosten worden niet vergoed door de verzekering.

Afspraken worden gemaakt via de mail: scholtes@xs4all.nl.

Afspraken die niet 48 uur vantevoren worden afgezegd worden in rekening gebracht.

Praktijkadres: Wittenburgergracht 271 1018ZL Amsterdam 0653947373

Els Scholtes studeerde esoterische psychologie en hypnotherapie, werkt als trainer/leraar en als raadgever/coach. Zie ook www.yezirah.nl voor kabbalah onderricht.