

Bij een intakegesprek leg ik uit wat de stappen van de Total Balance methode zijn. Daarna volgen de gesprekken en af en toe een thuisopdracht. Zodat je ook actief deelneemt aan je eigen traject.

De gesprekken zijn in het begin om de week en daarna wat minder frequent.

Weet je nog niet of je dit aan wil gaan, je kunt contact opnemen via het contactformulier of mailen: contact@riseagain.nl

Ik coach op persoonlijk vlak en niet als therapeut, en ga voor jouw persoonlijke resultaat.

Tijdens de coach gesprekken kijken we samen naar het hele plaatje. Waar sta je en wat zou je anders willen?

Ik doe niet aan symptoombestrijding, maar ga samen met jou terug naar de wortel, zodat het niet een terugkerend probleem is.

We kijken naar wie jij bent, wat en waar liggen de talenten, passies, zodat je je energie op de juiste manier in kunt gaan zetten.

Veel mensen komen er pas achter dat ze hun energie verkeerd inzetten wanneer ze fysieke of emotionele klachten krijgen. Kan zijn dat je te veel energie stopt in dingen die je geen energie geven, maar alleen maar nemen, dan loop je een keertje vast, of erger nog, je blokkeert. Hierdoor loop je in cirkels, totdat je ze gaat herkennen en eruit stapt.