

Ik heb een jarenlange ervaring als trainer-coach en als agogisch verantwoordelijke in de zorg achter de rug. Ik heb veel expertise opgebouwd in het ondersteunen van mensen in de kwetsbaarheid van hun leven en in het trainen en coachen van vrijwilligers en professionals. Ik volg(de) vele opleidingen omdat investeren in professionele en persoonlijke ontwikkeling mij veel voldoening gaf en nog steeds geeft.

Maar ik ben het meest gevormd door wat ik in mijn leven heb meegemaakt.

Ik heb een periode in mijn leven gekend dat zwaar was om dragen. Het waren jaren van machteloos toekijken en ondergaan van allerlei situaties tot het overlijden van onze zoon. Het verlies, het definitieve afscheid haalde mij er onderuit. Ik werd overstelpt met enorme gevoelens van angst, pijn, verdriet, boosheid, frustraties, schuld, onmacht Zowat elk domein van mijn leven werd er door aangetast. Sociale contacten werden teruggeschroefd omdat ik mij schaamde en mij schuldig voelde. Het hele gebeuren maakte mij ontzettend kwetsbaar.

Mijn weg naar de ontknoping : de weg naar mezelf

Stap voor stap ben ik mijn kwetsbaarheid in kracht gaan omzetten door de weg naar binnen te gaan en in mijn eigen hart en eigen ziel op zoek te gaan naar inzichten. De innerlijke rust nam steeds meer toe en leerde mij overgeven aan de stroom van het leven : een gevoel van overgave waardoor ik leerde vertrouwen, loslaten en de strijd en het verzet tegen angst, pijn op te geven en daarmee ontvankelijk te zijn voor wat er op mijn pad komt.

Mij overgeven aan deze pijnlijke gebeurtenis betekende accepteren dat het op mijn pad gekomen was. Vanuit acceptatie kon ik beginnen loslaten, leerde ik omgaan met het gemis, de rouw, de boosheid, de frustraties....Ik leerde om deze gevoelens niet langer te verdringen of te ontkennen maar ze juist toe te laten en te leren hanteren. Ik leerde opnieuw van mezelf te houden waardoor mijn angst, onzekerheid, schuld zich ophief en zich transformeerde tot iemand die trots is over zichzelf en zich angstloos boven het maaiveld laat uitsteken.

Door met mijn aandacht naar binnen te gaan vond ik de antwoorden en oplossingen in mezelf en heb ik een opwaartse spiraal in gang gezet waardoor mijn leven steeds leuker, eenvoudiger, lichter wordt en tevreden ben met mezelf. Een opwaartse spiraal die mij in mijn kracht zet, mij doet groeien en mij steeds verder doet ontwikkelen.

Doordat ik zelf een heel traject doorlopen heb, ook met vallen en opstaan mijn weg gezocht kan ik mij bijzonder goed inleven in de emotionele pijn, verdriet, frustratie die jij ervaart.

Vanuit de overtuiging dat het leven een constant proces is van bewustworden, leren uit ervaring en het ontwikkelen van jezelf is het mijn intentie en mijn doel jou door mijn coaching te inspireren, jou nieuwe inzichten te bieden, jou te helpen anders naar jezelf en je leven te kijken zodat je meer vreugde gaat ervaren met wie je bent en hoe je leven er op dit moment uit ziet; zodat je anders gaat kijken naar je verleden en de gebeurtenissen die jou gevormd hebben tot wie je nu bent.

Het is belangrijk om emotionele problemen op te lossen en ruimte aan te geven.

Als **Luisterkindwerker en als Holistische coach** richt ik mij tot **iedereen** (baby's, kinderen, jongeren, jong-volwassenen, volwassenen).

Vanuit mijn eigen levenservaring heb ik een sterke affiniteit met de doelgroep jongeren, jong-volwassenen die het gevoel hebben van hun pad te zijn afgedwaald en verder willen geholpen worden in het vinden van hun eigen authentieke levenspad.

Ik richt mij eveneens tot ouders die zich zorgen maken, waarbij het vertrouwen in hun eigen competentie als ouder onder druk staat, zich machteloos, schuldig,... voelen.

Vanuit spiritueel perspectief en op een zachte en doelgerichte manier begeleid ik jou om emotionele pijn in kracht om te zetten.

Spiritualiteit is dat wat ons leven adem geeft of bezielt.

Ik ga samen met jou op zoek naar de kern van jouw verhaal, naar wat je bezighoudt. Ik neem je mee de diepte in, naar jouw binnenwereld: een traject op reis naar jezelf.

Niet ik maar jouw levenskracht doet het werk. Door mijn aandacht en coaching worden levensprocessen in jou weer op gang gebracht. Mijn aandacht geeft ruimte aan de levenskracht in jou die altijd aanwezig is om zich van binnenuit in volledige vrijheid te kunnen ontwikkelen.

Wil je dat ik even met je meeloop in respectvolle betrokkenheid en aandacht?

Als mijn verhaal en de manier van aanpak jou aanspreekt en als jij de keuze maakt jou een stukje te laten begeleiden in jouw persoonlijk en uniek proces. Dan wil ik je helpen oriënteren op de nieuwe weg die je te gaan hebt.

Maak een afspraak, je bent welkom!