

# (OUTDOOR) LIFE COACHING

Leven naar wat voor jou belangrijk is en zoals écht bij je past is niet altijd makkelijk. Je kunt je richting kwijt zijn, je belemmerd voelen in het heden of door je verleden, door klachten of omstandigheden. Denk bijvoorbeeld aan: Spanningsklachten, overbelasting, veel piekeren, perfectionisme, somberheid, verlieservaringen, moeilijk beslissingen kunnen nemen, angsten, werkdruk, emotie-eten, de gevolgen van misbruik of manipulatie.

Dit kan je het gevoel geven dat je opgesloten zit en niet kunt uitgroeien in je privé- of maatschappelijke leven. Of dat je wilt veranderen, maar het niet lukt. Je bent uit balans of van je koers geraakt. Vaak komt dit door belemmerende overtuigingen of automatische patronen waarvan je je niet bewust bent. LifeCoaching is een vorm van begeleiding met als doel het vinden, onderzoeken en overwinnen van de patronen die jouw levensgeluk beperken.

Tijdens een coachingstraject:

- Krijg je inzicht in je (belemmerende) automatische patronen
- Leer je stappen zetten om de gewenste richting te geven aan jouw leven
- Leer je mild om te gaan met jouw negatieve emoties of pijn
- Leer je in het hier en nu te zijn
- Leer je meer waardering te hebben voor jezelf en anderen

## PRAKTISCHE INFORMATIE

In een kennismakingsgesprek onderzoeken we of je vraag passend is voor een coachingstraject. We besluiten of we het traject samen ingaan en schatten in hoeveel sessies nodig zijn. Tijdens de sessies bespreken we kort hoe het met je gaat en aan welke vraag of welk thema je die dag wilt werken. Door middel van vragen en werkvormen werken we vervolgens je vraag uit. Een coachingssessie duurt 1,5 uur. De duur van een traject is afhankelijk van je vraag, maar minimaal 4 tot maximaal 10 sessies. Of je voldoende bagage hebt meegekregen om zelf verder te kunnen beslis je zelf. Actuele tarieven vind je op [www.branchnbloom.nl/ tarieven](http://www.branchnbloom.nl/tarieven).

## NOG VRAGEN OF WIL JE AANMELDEN?

Je kunt voor vragen of aanmelding bellen naar **06 134 265 49**. Ook via de website of met een mailtje naar [info@branchnbloom.nl](mailto:info@branchnbloom.nl) kun je contact opnemen.