

Kiezen zonder Kiespijn!



Voor de keus

Je staat voor een keuze tussen meerdere opties, bijvoorbeeld: ga ik voor loondienst of voor zelfstandig ondernemerschap? Kies ik voor de ene studie of voor de andere? Geen keus kunnen maken kost al gauw heel veel energie. Voor alle verschillende opties valt wel iets te zeggen maar er is ook op allemaal iets af te dingen. Kiezen voor het één lijkt dan een keus tegen het ander te zijn. Dat voelt erg oncomfortabel. De keus die je definitief één kant op doet gaan, schuif je voor je uit maar in je achterhoofd blijft een niet gemaakte keuze zeuren bij alles wat je doet. Dat juist kost je bakken met energie.

Een verstandige keuze



Een verstandige keuze maak je door er goed over na te denken en alle voors en tegens tegen elkaar af te wegen. En als je er niet uitkomt, dan is er misschien goede raad van mensen om je heen en (over)weeg je opnieuw. En nog eens. Rationele argumenten zetten je vast. Ze doen je in kringetjes ronddraaien, je komt er niet uit.



Een krachtige keuze vanuit je hart

Een keuze maken vanuit je hart zegt het natuurlijk al: die maak je op gevoel. Laat je alle verstandige rationale argumenten dan zomaar los? Een antwoord hierop is niet zo zwart-wit. Ja en nee dus eigenlijk. Bij een krachtige keuze vanuit je hart maak je een keus waar je echt achter staat. Je hebt het gevoel dat het helemaal klopt en ja, dat is dan inclusief je ratio.



Doe de oefening en hak de knoop door

In bijgaand audiobestand neem ik je mee in een simpele oefening om een knoop door te hakken. Wat heb je hiervoor nodig? Een rustig moment en een plek waar je een kwartiertje niet gestoord wordt. Een audioapparaat om de opname af te spelen. Verder een paar papiertjes van gelijke kleur en grootte en een pen. Dat is alles.

Je zult versteld staan!



Over mij

Lange tijd heb ik gewerkt met heel jonge kinderen en dat was voor mij de perfecte weg om steeds meer vanuit mijn hart te gaan werken. Gelukkig stroomt het nu tussen mijn hoofd en mijn hart en dat geeft me veel ruimte en plezier. Waar ik goed in ben en waar ik steeds beter in wil worden is me steeds duidelijker geworden: mensen helpen die uit hun eigen stroom zijn geraakt, die het lastig vinden om keuzes te maken en besluiten te nemen met hun hoofd én hun hart. Ik vind het super als ik iets kan meegeven, waarmee de ander echt verder of op terugvallen kan, ook nog lang na het coachingstraject.

Heb je meer nodig?

Heb je meer nodig en wil je verder praten, bel of mail me dan gerust. Een kennismakingsgesprek is bij mij altijd vrijblijvend en kost je niets behalve tijd. Die tijd neem ik ook voor jou om je te leren kennen en samen met jou uit te zoeken waar ik je bij kan helpen. Je bereikt me op nr. 06 54331232 of per mail contact@cohencoaching.nl