



Jouw Reis naar Herstel: Een Holistische Reset

Welkom. Als je dit leest, heb je waarschijnlijk een punt bereikt waarop je lichaam en geest "stop" hebben gezegd. Dat is pijnlijk, maar het is ook het begin van een transformatie. In mijn praktijk werken we niet alleen aan het 'oplossen' van je burn-out; we werken aan een fundament voor de rest van je leven.

Mijn Werkwijze: De Kracht van de Combinatie

Ik geloof niet in een eenzijdige aanpak. Daarom combineer ik de biologische feiten met de diepgang van coaching:

- **De Biologische Reset:** Gebaseerd op de methode van **Stichting Burn-out** (Hamming & Vandenabeele), herstellen we eerst je ontregelde stresssysteem. We kijken naar de feiten: je slaap, je hormoonbalans en je fysieke rust.
- **Co-Active Coaching:** Je bent meer dan je burn-out. In onze sessies gaan we uit van jouw creativiteit en kracht. We onderzoeken wie jij in essentie bent (je *Future Self*) en welke 'Saboteurs' jou tot nu toe in de weg hebben gezeten.
- **Mindfulness & HeartMath:** Met HeartMath-technieken maken we je herstel meetbaar. Je leert hoe je jouw hartslag en zenuwstelsel zelf kunt kalmeren, zodat je weer de regie krijgt over je lijf.
- **Wandelcoaching & Natuur:** De natuur is onze tweede coachingsruimte. Wandelen helpt je hersenen te ontspannen en maakt ruimte voor nieuwe perspectieven die binnen vier muren vaak verborgen blijven.

- **Positieve Psychologie & Muziek:** We richten ons op wat er wél is. Met muziek als anker en de focus op jouw unieke karaktersterkten (**VIA Strengths**), bouwen we aan een duurzame vorm van geluk en veerkracht.

Wat kun je verwachten?

Geen snelle pleisters, maar een diepgaand traject waarin we:

1. Je lichaam de **veiligheid** teruggeven om te herstellen.
2. Jouw **interne kompas** (waarden) opnieuw instellen.
3. Je leren **grenzen** te bewaken vanuit zelfcompassie in plaats van schuldgevoel.

Je hoeft het niet alleen te doen. We ontwerpen samen een traject dat past bij jouw tempo en jouw energie van vandaag.