



Vrijheid door jezelf te zijn.

Gratis e-book

Woord vooraf



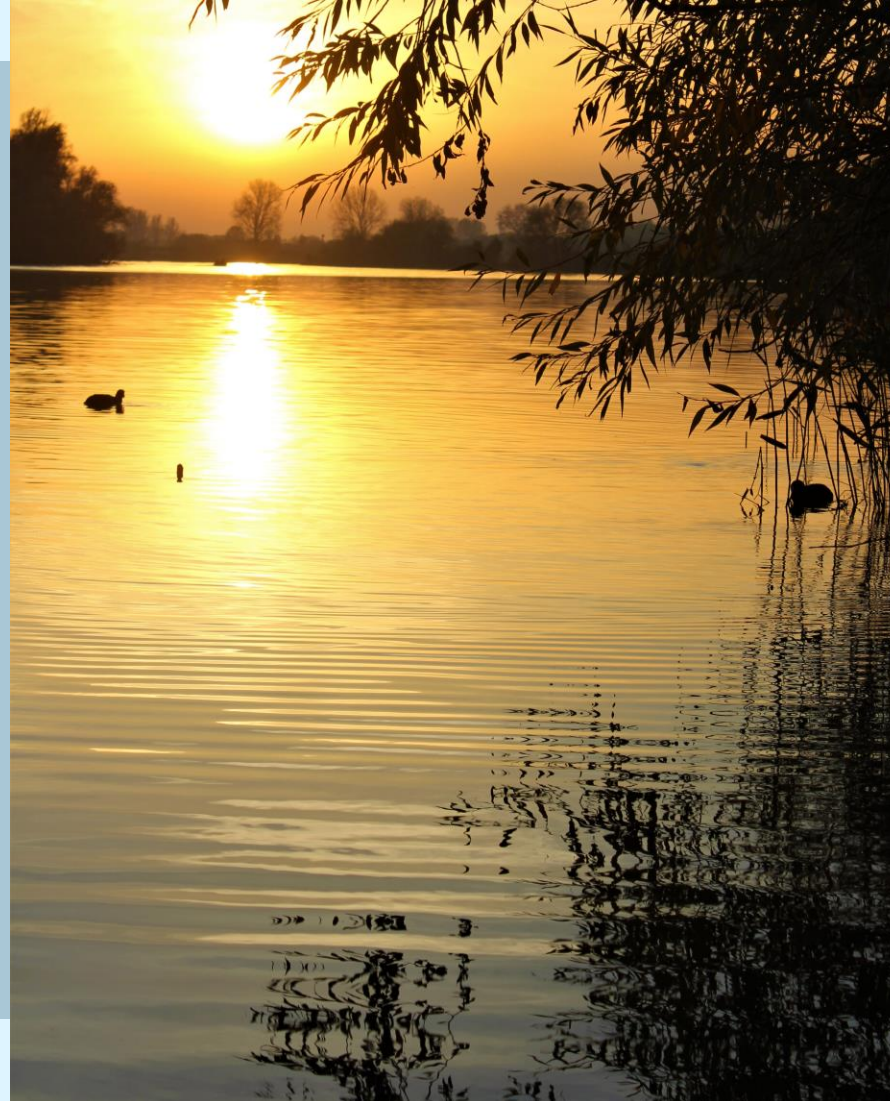
Ruim zeven jaar ben ik nu actief als coach. Mooi dat al mijn cliënten bij mij passen als coach. Het is die ene regel op mijn website, welke raakt: "Op zoek naar vrijheid door jezelf te zijn".

Deze regel nodigt je uit om verder te lezen, maar roept ook meteen heel veel vragen op.

Wie wil ik zijn voor mezelf?
Aan welke kwaliteiten wil ik de ruimte geven?
Wat wil ik bijdragen aan de wereld?
Waarom loop ik zo vast in deze maatschappij?
Wat is de diepere betekenis van mijn leven?

Diepgaande vragen in verschillende stadia van iemands leven. Maar stuk voor stuk een mooi uitgangspunt om te onderzoeken.

Want niet jezelf kunnen zijn, geeft onrust. Ergens voel je die onbalans, maar wat zit daar nu achter? Je voelt je moe, soms zelfs uitgeput. Ergens zit er veel emotie in jou, maar wat moet je daarmee? Wat wil het jou vertellen?



Veel van mijn coachees ervaren dat hoofd en hart niet op één lijn liggen. Zij gaan over eigen grenzen heen, geven naar anderen geen grenzen aan. Zij gaan voorbij aan eigen behoeftes en wensen, verliezen op deze manier alle energie. Hoog tijd om opnieuw richting te kiezen, voordat die burn-out onvermijdelijk is.

Vaak is het onze mindset die bepaalt, hoe we ergens over denken. De mindset is gevoed door onze omgeving. Maar wat zou er gebeuren als je deze negatieve gedachten nu eens kritisch tegen het licht zou houden?

Mijn coachgesprekken gaan over persoonlijke groei op allerlei niveaus. Als jij bereid bent om te willen groeien, nodig ik je van harte uit om verder te lezen. En als je na het lezen denkt, dat je klaar bent om de verandering aan te gaan, kijk dan ook eens op mijn website:

<https://arnopeters-coaching.nl>

Blader maar door!

Opnieuw leren kijken, wat ga je tegenkomen?

In het intakegesprek ga ik met jou inventariseren, waar het allemaal aan schort. Het is een opsomming van allerlei gebeurtenissen, waardoor je nu aan de bel trekt. Je lijf geeft aan dat er iets moet veranderen, maar vaak is het moeilijk te benoemen waar het vandaan komt. Geen wonder ook, vaak is de reden ook een combinatie van oorzaken.

Het mooie van het moment als je dan zo diep zit, is dat er bereidheid is om te veranderen. Het kan zo niet langer doorgaan. Voor mij als coach een mooi startpunt, waar ik het commitment van je vraag. Want ik kan je niet veranderen, dat mag je zelf doen. Samen gaan we in het traject allerlei gebieden onderzoeken, waar jij wat te leren hebt óf waar je eens met andere ogen naar mag kijken. Opnieuw kijken, zonder streng te zijn, zonder jezelf op de kop te geven. Opnieuw kijken, vanuit liefde.

Dan gaan de gesprekken over het leren accepteren van jezelf. Je mooie kant, maar ook die kant die je soms zo in de weg zit. Wat verandert er als je deze 'donkere' kant gaat bekijken als een kwaliteit, dat eruit haalt wat je iets op gaat leveren. Veel cliënten voelen veel meer dan ze toe willen geven. Maar hoe ga je daarmee om, wat mag je er mee? Maar vooral wat hoeft je er niet mee? Hoe hou jij je energie bij je, zodat jij lekker in je vel zit?

Dan gaan de gesprekken over je alleen voelen, je niet begrepen voelen. Maar durf jij je hart te openen en jezelf kwetsbaar op te stellen? Of blijf jij veilig achter die stevige muur verscholen zitten? Waarom denk je dat die ander er niet voor je zou willen zijn? Wat zit er in de weg om open en eerlijk te zijn?

Nog zo'n ding is eerlijkheid naar onszelf. Hoe vaak doe jij dingen, waar je hele systeem zegt, dat je niet aan jezelf denkt op dat moment. Waarom vergeet je om hier je grens aan te geven? Waarom luister je niet naar die alarmbel, die irritatie heet? Waarom neger je fysieke klachten? Waarom vind jij jezelf niet belangrijk genoeg, om je grenzen aan te geven? Want als jij je grenzen niet aan gaat geven nu, komt die burn-out (of erger nog, die depressie) vanzelf.

Het gaat er dus om dat je in contact bent met jezelf, luistert naar wat jou wordt 'ingefluisterd'. Dat je leert om te vertrouwen op wat goed voelt voor jou, waar jij blij en energiek van wordt. Dan gaat het dus om bewustwording en zelfvertrouwen.

Dan gaat het dus om het onderkennen van je eigen waarheid en je verantwoording hierin nemen. Dan gaat het om jezelf serieus nemen, om je plek in te nemen.

Mooi is als uiteindelijk die onderliggende vraag naar boven komt. Die vraag waarop het antwoord jou je vrijheid terug gaat geven, zodat jij echt jezelf kan en mag zijn. Dan gaat het ineens over het leven.

Die vraag over invulling, zingeving, compassie, autonomie, in verbinding zijn. Je kan jezelf op je kop blijven geven, dat je het allemaal niet goed gedaan hebt, maar hoe zou het zijn als je kan zien, dat dit jouw groeiproces is op weg naar volwassenheid? Soms mag je keihard je neus stoten, voordat je een nieuwe stap kan maken.

Het geeft voldoening en invulling om jou daar bij te mogen helpen. Omdat ik graag in contact ben met een ander, oprecht begaan ben, met de intentie om je verder te helpen. Soms stevig in de confrontatie met wat we tegenkomen, maar met maar één doel: Ook jij mag jezelf zijn, met alles wat daarbij hoort. Jij mag groeien. Geïnteresseerd? Maak dan een afspraak voor een gratis kennismaking.



Samenvatting

Aan het einde van dit e-book wil ik je nog een paar dingen meegeven, die je niet mag vergeten in jouw zoektocht naar jezelf. Het zijn de pijlers die houvast geven, wanneer je het even niet meer weet.



Compassie

Compassie is een gevoel van medelijden, mededogen met de ander, met de ander meevoelen, de ander aanvoelen en begrijpen. Compassie zorgt voor verbinding, omdat jij iets voor de ander mag betekenen. Compassie maakt ons als mens compleet.



Balans

Gelukkig zijn is zorgen voor een goede energiebalans. Niet alleen maar voor die ander er willen zijn, maar eerst uitgaan van wat jij zelf wil en waar je zelf behoefte aan hebt. Met jezelf in verbinding zijn en blijven. Durf jij jezelf op de eerste plek te zetten?



Zelfliefde

Jij bent de beste versie van jezelf! Waarom zou het universum je überhaupt afgeleverd hebben, wanneer je niet goed genoeg zou zijn geweest? En al die blunders dan, vraag jij je af? Dat zijn de lessen van het leven.



Dit ben ik

Fijn dat je er bent! Mijn naam is Arno Peters (1968). De reis van mijn eigen zoektocht naar wie ik ben, inspireert mij nu een ander richting te geven in mijn eigen coachpraktijk. Omdat ik blij word en ik er voldoening en energie van krijg.