

Het Ik Wil Voluit Leven programma

In 16 weken 1-op-1 coaching naar
meer zelfvertrouwen, plezier, passie en energie.



Leer Voluit Leven vanuit rust en ontwikkel je optimale kracht.

Stel je eens voor dat.....

Je zelfvertrouwen een enorme boost krijgt.

Je vol overtuiging JA tegen jezelf gaat zeggen.

Je geen energie meer gaat verspillen aan de verwachtingen van anderen.

Je die dingen gaat doen waar je energie van krijgt en met plezier je leven echt kan veranderen.

Je nu die stappen gaat zetten waar jij over twijfelde, waardoor jouw dromen en doelen bereikbaar worden.



**Zonder dat je hoeft te vrezen mensen weg te stoten
als je voor jezelf kiest.**

Dit is het probleem...

Ik zie bij veel vrouwen dat ze maar blijven doorgaan op wilskracht, tot uitputting toe.



Ze worden geleefd door anderen omdat ze niet gewend zijn nee te zeggen, of zelfs niet nee durven zeggen.



Ze weten dat het leven veel leuker zou kunnen zijn als ze wat vaker ja tegen zichzelf zouden zeggen, maar krijgen dat stemmetje in hun hoofd niet stil dat dat tegenspreekt.



Ze worden doodmoe van hun gepieker en overdenken. Ze willen het zo ontzettend graag 100% goed doen voor hun gezin, werk, vrienden... dat er geen tijd voor zichzelf overblijft.



Ze vertrouwen niet voldoende op hun eigen gevoel, waardoor ze niet de stappen zetten die ze eigenlijk zouden willen zetten.

Ze willen ontzettend graag een leuker en energieke leven hebben, maar het lukt ze niet om dat stemmetje te laten verstillen en stappen te zetten. Maar dat hoeft niet zo te zijn!

Hi, Ik ben Carin Smeets, coach, natuurgeneeskundige en ervaringsdeskundige



Ik help vrouwen naar meer zelfliefde waardoor ze vanuit zelfvertrouwen met meer plezier en energie hun leven ten volle kunnen leven.

Mijn passie om je te inspireren en te ondersteunen is ontstaan vanuit mijn eigen struggels. Ik weet als geen ander hoe het voelt om te leven met veel te weinig zelfliefde en te weinig zelfvertrouwen. Nee zeggen stond niet in mijn woordenboek, al moest ik kruipen. Ik meende dat ik juist heel sterk en sociaal was, omdat ik altijd 'ja' zei. En oké, ik kreeg daardoor best veel voor elkaar. Maar vraag me niet hoe ontzettend vermoeid ik vaak was. Als er een rustig weekeinde (eindelijk) kwam, lag ik uitgeput op de bank i.p.v. leuke dingen te gaan doen.

Het is een zoektocht geweest met vallen en opstaan. Maar wat heb ik veel geleerd. Vooral vanaf 2012 heb ik enorme groeiprocessen mogen doorlopen. Ik weet inmiddels precies wat er nodig is om stappen te (blijven) zetten. Uiteraard dien jij ook stappen te gaan zetten, maar je hoeft het niet alleen te doen. En je hoeft niet elke keer eerst tegen een deur te lopen. Ik zet de deur voor je open en deel mijn ervaring en kennis op een liefdevolle maar doeltreffende wijze heel graag met je. Hierdoor kun jij veel sneller die stappen zetten die je nodig hebt om weer voluit te leven.

Het zien hoe iemand groeit in zijn processen en helemaal open bloeit en dat partner, familie, vrienden al gauw genieten en haar bewonderen om hoe ze stappen in haar groeiproces zet. Geweldig. Je doet niet alleen jezelf een enorm cadeau geven, maar ook je omgeving.



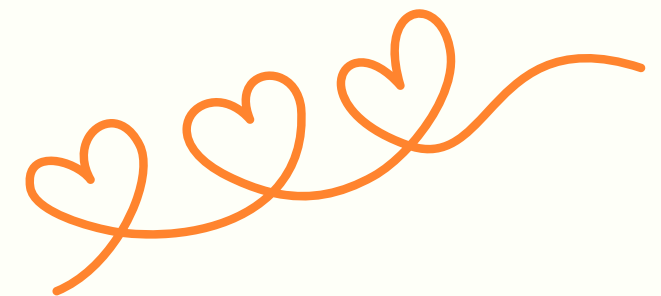
Met wie werk ik?

- ♡ Ik weet dat mijn programma het best werkt bij deze groepen:
Vrouwen die veel ballen in de lucht houden, die er 100% zijn voor hun gezin, werk, vrienden, maar voelen dat er veel meer levensvreugde voor zichzelf mogelijk is, maar nog worstelen met dat vervelend stemmetje in hun hoofd en daarom nog geen stappen zetten.
- ♡ Gedreven vrouwen die al stappen aan het zetten zijn, maar nog niet zo ver zijn in hun leven als ze zouden willen zijn. Er is nog iets dat hun onbewust tegenhoudt en ze weten nog niet hoe ze dat kunnen oplossen.



Wat maakt dat ik anders ben?

- ♡ Ik werk met een bewezen methode die ontstaan is uit de opleiding (HBO-lichaamsgerichte psychotherapie en veel ervaring, zowel privé opgedaan als door mijn coach werkzaamheden in mijn praktijk vanaf 2003.
- ♡ Ik leer je vanuit zelfliefde en vertrouwen je grenzen aan te geven en te groeien naar een liefdevolle energieke vrouw waar je omgeving respect voor heeft.
- ♡ Het is mijn passie je veilig door je uitdagingen te loodsen totdat jij vanuit zelfliefde en vertrouwen verder kunt groeien. Alles wat je nog tegenhoudt gaan we bij de kern aanpakken!
- ♡ Ik ben er voor je door middel van coachcalls en support via mail/messenger.
- ♡ Ik ondersteun je in het tempo dat bij je groeiproces past. Je gaat resultaat bereiken waar je de rest van je leven van profijt van zult hebben.



Hoe gaan we te werk?

In het coachtraject zijn 5 tot 12* **1-op-1 coachsessies**. Tijdens de sessies bepalen we elke keer waar je staat, waar je naar toe wilt, in welk tempo en wat er nodig is.

Deze coachsessies gaan je door je transformatie proces loodsen, zodat je niet hoeft te twijfelen of jij dit wel kunt.

Module 1: Inzicht

In deze module maak je kennis met Numerologie en wat je geboortedatum nu precies betekent. Niet alleen ga jij jezelf beter begrijpen maar ga je daadwerkelijk deze inzichten inzetten voor je persoonlijke ontwikkeling.

*in het kort traject zijn er 5 sessies, in het uitgebreide traject zijn er 12 sessies.

Hoe gaan we te werk?

Module 2 bewustwording, uit je comfortzone, uit je hoofd komen

De inzichten en bewustwordingen die je in de eerste module hebt opgedaan worden in deze module verder verankerd als nieuwe /vernieuwde informatie in je hersens. Je gaat binnen één maand stappen zetten waar je anders maanden zo niet jaren over doet! Weg met belemmerende overtuigingen!

Module 3 Stop uitstelgedrag

In deze module gaan we uitstelgedrag tackelen. Jij gaat inzicht krijgen in wat je eigen valkuilen zijn en hoe jij jezelf kunt motiveren om uitstelgedrag te stoppen!

Module 4 Uitdagingen aangaan

Het leven bevat nu eenmaal uitdagingen waar we niet altijd invloed op hebben. Hoe we daarmee omgaan is onze keuze. Daarom deze module over onze levensthema's die onze levensenergie beïnvloeden via onze chakra's. Je gaat leren deze zelf in balans te brengen. Is er balans in je chakra's? Dan is er balans in je gezondheid zowel fysiek als mentaal.

Hoe gaan we te werk?

Module 5 Grenzen voelen, respecteren aan aangeven

Deze module gaat duidelijk maken waar je eigen grenzen liggen en hoe het zit met NEE zeggen. Je gaat begrijpen wat je eigen valkuilen en belemmerende gedachten zijn en hoe je dit via mindset kunt veranderen. Je gaat tijdens deze module enorm veel zelfvertrouwen en zelfrespect opbouwen.

Module 6 Zelfsabotage en verdieping voor ontspanning en focus

In deze module zet je belangrijke stappen voor je toekomst. I.p.v. je terug te trekken als er een uitdaging op je pad komt ga je leren hier op een positieve manier mee om te gaan, zodat je belangrijke stappen blijft zetten in je persoonlijke ontwikkeling. Naast zelfsabotage gaan we in deze module verder aan de slag met zelfliefde, affirmaties, loslaten, ontspanning e.d. Je hebt daardoor alle tools om vanuit zelfliefde en vertrouwen je leven voluit te kunnen leven.

Module 7 Rituelen

Traject klaar en niet terugvallen in oude patronen? Via rituelen ga je zorgen dat je stappen blijft zetten, ook na het afronden van dit traject.

Resultaten

Ik heb door de coaching zoveel meer geleerd over mijn weerstanden en zie nu in hoe ik mijzelf geen toestemming gaf voor een heleboel belangrijke aspecten in mijn leven. Om als persoon te groeien en te ontwikkelen “moet” ik rust creëren en tijd nemen om energie in mijzelf te steken. Deze oefeningen zijn nodig voor mij en ik ervaar nu de onmisbare flow om in beweging te komen en hoe dat mijn brein flexibeler maakt. Ik ervaar vooral bewustwording en een gevoel dat ik mij kan openstellen voor verandering. Neem de tijd voor deze cursus. Dat wil ik graag meegeven aan nieuwe cursisten. Ik vind de aanpak van Carin heel goed en ik ben van mening dat ze met recht mag zeggen dat ze goed weet hoe ze mensen mag helpen.

Janneke



Door het bewust bezig te zijn met de modules Ik Wil Volut Leven van Carin ben ik aan het leren met meer bezieling te leven. Niet maar doorgaan totdat je erbij neer valt. En zoveel mogelijke dingen doen die vreugde geven. Dit geeft ruimte en voelt licht aan. Ik ben enorm vooruitgegaan en kom beter voor mijzelf op vanuit zelfliefde. Mijn angst en schuldgevoel kan ik nu veel beter opzij zetten en mijn zelfliefde laten overwinnen. Het voelt weer meer als thuis zijn in mijn eigen lichaam.

Jessica

Resultaten

Na het volgen van de eerste 2 modules: Mijn doel was/is dichterbij mezelf te komen. Niet in verwarring te raken van mijn omgeving, maar vanuit mezelf te blijven reageren en accepteren wat ik voel en dit mogen loslaten. De ene dag gaat het beter dan de andere. Ik leef soms langs mezelf ipv in mezelf. Maar de bewustwording hiervan is er. Ondanks ik deze online cursus confronterend ervaar, voel ik dat ik tevens groei en een gevoel van hoop en rust ervaar. Ik blijf oefenen en ben heel benieuwd naar de volgende modules.

Ineke

Jij hebt mij geleerd dat je je lichaam kunt trainen maar ook je hersenen/gedachten kunt trainen wat dan beter bij je (nieuwe) zelf past. Dit opent groei mogelijkheden en daardoor kan ik weer vooruit in plaats van jaren lang te blijven hangen in bepaalde (beperkende) gedachten.

Marly

Het in beweging komen daagt je uit om "dingen" anders te gaan ervaren. Eerst voelde dit wat vreemd, duurde de twee minuten lang, nu zijn ze zo om... ik ben daardoor veel bewuster (mindfuller) bezig met wat ik doe. Ik ervaar meer ruimte in mijn geest en ben klaar voor de volgende stappen in mijn leven.

N.



Resultaten

Ik ben met je online coaching traject begonnen omdat ik graag wil leren het overdenken van dingen en controle los te laten. Leren om mij meer op mijn gemak te voelen met lichamelijke sensaties (ook mijn pijnklachten), nee mogen zeggen en vertrouwen in mijzelf en in de toekomst te hebben op mijn gemak te voelen met lichamelijke sensaties. Beginnen met dit traject was zeer confronterend voor mij. Ik werd opeens moe en kon mij niet meer concentreren op de tekst, mijn pijnklachten kwam naar boven. Ik heb je hierover gemaild en je hebt me goed geholpen met je tips en liefdevolle aandacht. De video's zijn zeer prettig. De meeste meditaties heb je ingesproken en je hebt een prettige kalme stem.

Miranda



De fijne (coach) gesprekken helpen mij om meer rust te ervaren in mezelf. Ik zal blijven oefenen en wil mijn hersens trainen dat veranderingen mogen en het lukt steeds beter en het geeft ook goed ontspannen gevoel. Het geeft ook een gevoel van eigenwaarde en ik ben trots dat ik het heb aangedurfd om hiermee te beginnen. Ben trots op mezelf dat ik al vaker nee durf te zeggen en me dan toch niet schuldig voel. Ook zal ik blijven leren om dingen los te laten want vooral naar mijn kinderen toe moet ik begrijpen dat ze een eigen leven moeten opbouwen en ik niet alles voor ze kan blijven invullen en doen. Zal ze wel met alle liefde blijven helpen maar zal moeten begrijpen dat ze zelf moeten/mogen vragen. Bedankt voor je luisterend oor en de tips/inspiratie die ik van je kreeg en krijg.

Marlies

Ik Wil Voluit Leven

Ik Wil Voluit leven is een 1-op-1 programma waarin je afreken met je belemmerende overtuigingen waardoor jij vanuit zelfvertrouwen en zelfliefde kunt gaan voor het leven dat jij wilt en dat bij je past. Je ontvangt:

- ♡ 4-10* maanden lang persoonlijke begeleiding.
- ♡ 1 jaar toegang tot alle online modules.
- ♡ 5-12* coachsessies via videobeeld bellen of in mijn praktijk.
- ♡ Trainingen met schriftelijke toelichtingen en ondersteuning via video- en audio.
- ♡ 4-10* maanden extra ondersteuning via mail of Messenger.

En je gaat ook heel veel plezier beleven tijdens je transformerende reis. Elke module heeft een extra oefening ter ontspanning en focus. Dat gaat van heerlijke ontspanningsmuziek, dansoefeningen tot stil zitten en geleide meditaties volgen.

*afhankelijk van je traject keuze.



Wil je samen aan de slag?

Plan een vrijblijvend gesprek met mij in. Tijdens het gesprek kunnen wij kennis maken en zal ik jou wat vragen stellen over je leven, waar je nu staat en waar je naartoe wilt.

Aan het einde van het gesprek zal er 1 van de 2 dingen kunnen gebeuren.
Of jij wordt helemaal enthousiast omdat mijn coachingsprogramma perfect voor je is en we gaan samen aan de slag. **Yes, laat onze reis beginnen.**

Of, dat het niet helemaal past, dat is dan ook helemaal prima. Er zijn namelijk geen verplichtingen en zeker geen hard feelings als het niet het programma voor je is. Ik zal iets anders aan je voorstellen om je in de goede richting te wijzen zodat jij verder kunt gaan om jouw doelen in je leven te bereiken.



Plan hier jouw gratis gesprek

Of mail: praktijksmeets@ziggo.nl