

OPEN MIND ...



Ik ben het levende bewijs dat men op elke leeftijd kan starten met yoga. Yoga kwam vrij laat op mijn pad. Wat begon als een gewone "work-out", werd al snel een dagelijks ritueel. Yoga is een belangrijke leraar in mijn leven. Het veranderde mijn leven drastisch, zowel mentaal als fysisch. Jaren geleden was ik de connectie tussen lichaam en geest kwijt. Ik was tegelijkertijd uitgeblust en opgebrand. Tijdens mijn zoektocht naar een oplossing ontdekte ik de kracht van yoga.

Yoga hielp me de verbinding te herstellen en bracht opnieuw evenwicht in mijn leven.

Op mijn yoga mat kom ik thuis. Dat uurtje op die mat is mijn dagelijks cadeautje aan mezelf.

Omdat ik me verder wilde verdiepen in mijn "yoga", besloot ik een cursus te volgen.. Ik heb ondertussen mijn diploma "yoga docent" Mijn liefde voor yoga nam nog toe. En ik ontdekte een nieuwe passie : mijn kennis en liefde delen met zoveel mogelijk andere mensen.

Ik kijk er naar uit je te verwelkomen in één van mijn lessen. Maar wees gewaarschuwd : eens je de weldaden van yoga hebt ontdekt, is er geen weg meer terug !

Een sterke geest in een gezond lichaam, wie wil dat nu niet? Start vandaag nog met yoga en ervaar de vele voordelen die deze activiteit te bieden heeft. Versterk je lichaam dankzij de vele lichaamshoudingen en focus gelijktijdig op je ademhaling om stress te reduceren. Ontdek hier wat yoga voor jou kan betekenen.

Yoga vergroot je flexibiliteit Yoga versterkt je uithoudingsvermogen Yoga bevordert je bloeddoorstroming Yoga verbetert je lichaamshouding Yoga helpt je detoxen Yoga verlaagt je bloeddruk Yoga verbetert je balans Yoga helpt je ontspannen Yoga maakt je gelukkiger ...

Wil je ervaren wat yoga met jou doet? Schrijf je snel in voor een verwenjaar aan 10€ per beurt. Wees welkom in de praktijk Carpe Diem iedere donderdagavond van 19 u tot 20 u in Laarstraat 33 te 2070 Zwijndrecht.

Lieve lezer,

begeleiding vraagt studie en studie vraagt begeleiding ... om binnen mijn praktijk de beste resultaten te blijven leveren en jullie allen een blijvende professionele begeleiding / coaching aan te bieden neem ik dagelijks de tijd om te studeren. Momenteel ben ik een cursus praktische psychologie aan het verwerken. In mijn kast ligt de cursus Alternatieve geneeskunde te wachten.

Warme groet Anne

IN DIT NUMMER :

Wat is een coach.. P 2

Hoop en geloof in de toekomst P 3

Mindfulness... P 4

Emoties verbergen P 5

Loslaten ontkooien ... P 6

Coaching is een methode ... P 7



Wat is een coach, een life coach ...

Je hoort vaak dat het mensen zijn die je kunnen helpen met leven. Met ademen alleen kom je er niet hoor, want in een dag moet je heel wat keuzes maken en weten wat je wil. Daarom zijn er life coaches die jou kunnen helpen. Supertof, maar wat doet zo'n life coach dan?

Ik ben zelf life coach en werk met zowel zakelijke als particuliere cliënten. Ik werk voornamelijk met de kracht in de mens

Life coaching is een vorm van coaching waar naar het hele leven van de mens wordt gekeken. Dit in tegenstelling tot vele andere vormen van coaching waarin alleen het werk centraal staat. Het doel van Life coaching is dan ook om het levensgeluk op alle levensgebieden te verhogen. Als je het allemaal niet meer goed weet en geen idee hebt van wat je moet doen met je leven, kan je beroep doen op een life coach. Dat is iemand die je helpt je doelstellingen te bereiken. Laten we eerlijk zijn, zo iemand klinkt toch "made in heaven"?

Het is geen geheim dat iedereen het druk heeft en weinig vrije tijd heeft.

Sommigen hangen zelfs vast aan een job die ze niet leuk vinden en hechten amper of zelfs geen belang meer aan vrienden. Vrije tijd? Hobby? Wat is dat? Als jij je herkent in deze woorden, dan kan een heldhaftige coach je misschien wel uit de nood helpen. Zo'n coach inschakelen kan je helpen en tonen wat je moet doen om balans te vinden in je drukke leven.

Een life coach zorgt ervoor dat je terug op een gezonde manier gaat leven.

We spreken hier niet over gezond eten en sporten, maar vooral over hoe je in het leven staat. Zo'n coach maakt je wat wegwijs in hoe je moet leven en kan je meer inzicht geven op bepaalde vlakken. Hierdoor leer je jezelf beter kennen en kan je bepaalde dingen sneller beseffen zoals: "Eigenlijk haat ik mijn job", en "Ik zie mijn vrienden nooit." Dankzij een life coach kan je jezelf dus ontplooiën. En door jezelf beter te leren kennen, maak je veranderingen die dan gunstig zijn voor je leven. Kernwoorden zoals geluk, welzijn, innerlijke rust en zin in het leven zijn erg belangrijk voor een life coach.

Zo'n coach dient niet alleen voor je persoonlijke leven, maar kan ook worden ingeschakeld op je werk. Hier is de insteek een beetje anders, maar heb je ongeveer eenzelfde doel: gelukkiger zijn in het leven. Een life coach op het werk zorgt ervoor dat de communicatie beter verloopt op de werkvloer. Daarnaast leer je ook beter om te gaan met je collega's en kan de sfeer verbeteren op het werk.



Wat zo leuk is aan coachen is de hoop en het geloof in de toekomst ...

Wanneer men een probleem heeft, wordt men immers meestal niet gelukkiger van dat probleem steeds maar opnieuw te analyseren en te bekijken wat in het verleden toch zo fout liep. Bij coachen kijkt men naar de toekomst en stelt men zich de vraag : wat wil ik en wat kan mij helpen om dit te bereiken. Een coach daagt je uit om naar die gewenste toekomstplannen te kijken en helpt je om daar te geraken. Anne Vansteenkiste coacht zowel volwassenen als kinderen. Vanuit mijn ervaring als familiaal coach ben ik vooral gespecialiseerd in thema's rond relaties, gezin, eigen ontwikkeling, nieuw samengestelde gezinnen, kinderen en scheiding, angsten, burn-out ... enz.

Waarom kiezen mensen wél voor coaching?

1. Bewustwording en inzichten te verkrijgen.
2. Ervan te leren, een stap verder te komen, betere kwaliteit van leven.
3. Eigen antwoorden te ontdekken.
4. Doelen te bereiken.
5. Mijn klacht/probleem op te lossen.
6. Meer zelfvertrouwen te krijgen.

Interessant... en geen heel grote verrassingen. Misschien nog wel interessanter is de vraag waarom mensen (nog) niet voor coaching kiezen. Want dat is het deel waar wij als professioneel begeleiders op in kunnen spelen. Daarom de volgende top 5.

Waarom kiezen mensen niet voor coaching?

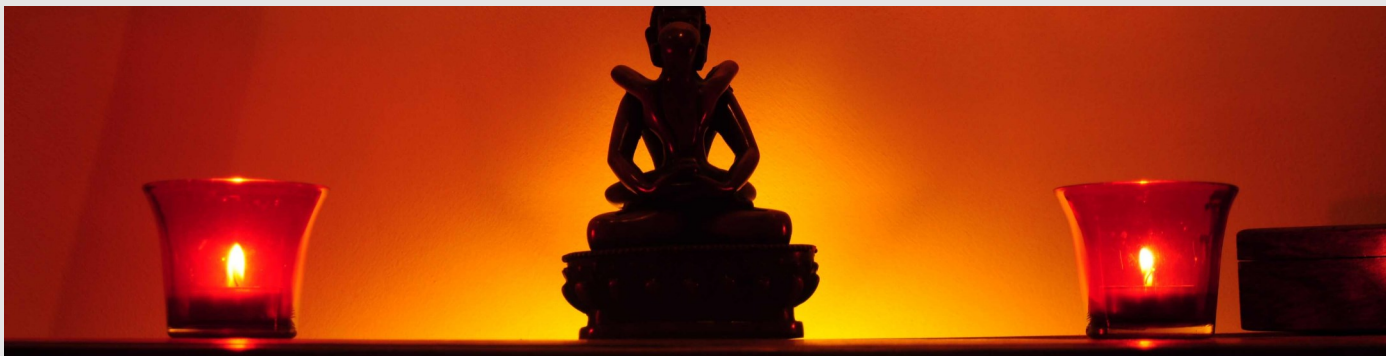
1. Drempel te hoog en angst voor confrontatie.
2. Ik moet het zelf kunnen. Ik schaam me, het is een teken van onvermogen.
3. Het is niet te voorspellen wat coaching oplevert en ik twijfel aan de kwaliteit van coaches.
4. Coaching is te duur.
5. Coaching is onbekend.

Coaching biedt hulp om persoonlijke twijfels of problemen gericht op te lossen.

Wil je van job veranderen? Lig je in de knoop met jezelf? Krijg je een verlies maar moeilijk verwerkt?

Verder is coaching ook een ideale aanvulling op therapie. Zeker als het samen met paarden gebeurt. Paarden hebben een zeer rustgevend effect op mensen. Daarnaast kunnen ze ook energie geven en je levensvreugde nieuw leven inblazen.

Ontdek zelf wat coaching is, kijk even op mijn website en ontdek wie ik ben en hoe ik werk. Neem dan even contact op, ik luister graag naar je vraag om je daarna raad te geven i.v.m. de juiste coaching voor jou.



Mindfulness wordt een steeds gebruikelijkere term om een staat van “zijn” mee te omschrijven. Het is geen religie of filosofie, maar een techniek die acceptatie, waardering en leven in het moment aanmoedigt.

3 sleutel elementen van mindfulness zijn :

Bewustzijn : helpt ons om te leren omgaan met stressvolle gedachten en gevoelens door er aandacht aan te schenken. Wanneer we ons zorgen maken over anderen kunnen we ons ervan bewust worden dat zorgen slechts gedachten zijn, slechts een gevoel, en dat we het kunnen opmerken en voorbij laten gaan.

Niet-oordelen : wanneer we ons opmerkzaam worden van onze gedachten of gevoelens of onze eigen reacties, kunnen we ons er gewoon bewust van worden en ze weer los laten zonder er een waardeoordeel over te vellen. Het staat ons toe empathisch en geïnteresseerd te zijn in dingen en mensen, zonder ze te willen veranderen of gevoelens over hen te ontkennen. We kunnen ze accepteren zoals ze zijn zonder angst.

In het moment leven : mindfulness herinnert ons er aan dat Nu het enige moment is dat er toe doet. Door in het moment te leven, zeker wanneer je dit doet met behulp van mindfulness technieken zoals meditatie, yoga of lopen, kunnen we het effect van negatieve gedachten verminderen en ruimte voor vrede en kalmte creëren om ons te ontwikkelen. Door oefening zal mindfulness jou de kans geven om rustiger aan te doen, het mentale gekletter te stoppen en alleen maar te ademen. Tijd vrij maken voor alleen-zijn, om even uit te gaan, voor creativiteit, voor wandelingen in de natuur, is essentieel voor het gevoel van welzijn. We weten intuïtief dat we het nodig hebben, dat we er naar smachten, vooral als we gestrest zijn, en toch slagen de meesten van ons er niet in om zichzelf die gelegenheid te gunnen. Vraag jezelf af of dat misschien is omdat je denkt dat je het niet verdient. Heb je steeds aan anderen je aandacht gegeven, je eigen behoeftes op een laag pitje gezet. **Houd de mindful manier voor ogen en onthoud dat er alleen vandaag is, er is alleen maar de ervaring die we nu hebben, en we hebben het niet nodig om anderen of onszelf hard te veroordelen voor wat we voelen.**



Emoties verbergen doen we allemaal ...

Je legt de pijn het zwijgen op en kropt je angstgevoelens, je angst en woede op. Maar beetje bij beetje is het verbergen van je emoties niet meer functioneel. Het veroorzaakt zelfs geestelijke blokkades en verhindert een goede gezondheid, spontaniteit en persoonlijke groei. Al meerdere eeuwen lang heeft de maatschappij ons opgevoed met de overtuiging dat het verstand het belangrijkste in onze wereld is.

“Descartes heeft gezegd “cogito ergo sum” (ik denk, dus ik ben)”

En dat heeft bepaald hoe we vandaag de dag over emoties denken.

Emoties en alles wat we ermee verbinden, brengen ons verder weg van alle beschaafde dingen.

Gevoelens verbergen heeft een hoge kostprijs. Misschien denk je dat je daardoor beter wordt. Want tenslotte wil je die aandacht niet en blijf je nog steeds productief voor de maatschappij. Maar hoelang zal je in staat zijn om dat masker te dragen?

Zie emoties als energie, als innerlijke impulsen die uitdrukking en beweging nodig hebben. Als je jouw emoties verbergt, dan keert deze energie zich naar binnen. Het resultaat is spierspanning, maag – en darmproblemen, hoofdpijn, enzovoort.

Onthoud dat hoe sterker de onderdrukking is, hoe sterker de emotionele uitdrukking uiteindelijk zal zijn. Uiteindelijk zoeken alle onderdrukte emoties een oplossing, een uitweg. Soms komen ze dan op de ergst mogelijk manier naar buiten. We zien dit vaak gebeuren wanneer we woede of ontgoocheling onderdrukken. Want uiteindelijk zal je al die spanning op de verkeerde persoon afreageren of buiten proportie (met geweld) reageren.

Hoe kan ik mijn emoties sturen?

Je weet nu dat je gevoelens onderdrukken, verbergen of doen alsof ze verdwenen zijn, geen oplossing is. Want de emotionele energie is er en zal er blijven. De sleutel is dan om het te laten stromen.

Als je besluit om je emoties lange tijd te onderdrukken, word je ziek.

Water dat lange tijd stil blijft staat, wordt brak. Het ruikt slecht en verrot.

Soms zijn emoties net als een orkaan of een tsunami. Ze vallen met zoveel woede en minachting op anderen, dat ze uiteindelijk anderen kwetsen.

Wees als een waterrad, laat het water door het rad bewegen. Het vloeit er op een vlotte en harmonieuze manier doorheen. De beweging is zachtjes en niets wordt vastgehouden. Het water blijft vers en staat nooit stil. Dit is de beste keuze. Laat je emoties er zijn, ga die uiten en laat ze los.



Carpe Diem Anne Vansteenkiste geeft mensen de ruimte om te ontkooien en om de kracht in zichzelf te ontdekken.

Om te ontkooien moet je leren loslaten. Hierbij gaat het om het loslaten van je ego, want het ego geeft je het idee dat je de wereld om je heen kunt controleren. Maar dit is valse schijn. Het leven, jouw leven gaat zijn eigen gang. Met het loslaten van je ego geef je de controle uit handen en geef je ruimte aan het zinvolle toeval. Loslaten is als een parachutesprong. Op het moment dat je springt geef je je over aan het lot. Je weet voor 99% dat het goed komt maar je bent er nog niet helemaal zeker van. Het leven van de meeste mensen is tot in de puntjes geregeld en gepland. We zijn controlefreaks die het leven denken te sturen. Word wakker !

Loslaten is de kunst. Het probleem met loslaten is dat je wel weet wat je hebt, maar niet weet wat je krijgt. Toon moed en volg je hart, je passie ! Loslaten is een vaardigheid die je kunt leren maar het is vooral een levenshouding. Je vertrouwt erop dat het goed komt. Geef het leven een kans om zich in jou te manifesteren. Laat je leven een spannend boek worden in plaats van een last. Wie ontmoet je vandaag en welke kans doet zich voor ?

“THINK DIFFERENT”

Het is tijd om op te vallen. We zoeken naar authenticiteit en toegevoegde waarde. Iedereen beseft het en de meeste mensen willen het. Eenvoud is niet simpel.

Onthoud de belangrijke uitspraak van de Chinese filosoof Confucius 2500 jaar geleden had hij al diep inzicht in het menselijke gedrag.

“ Vertel het me en ik zal het vergeten, laat het me zien en ik zal het onthouden, betrek me erbij en ik zal geïnspireerd geraken.”

*Van harte welkom bij Carpe Diem
Anne Vansteenkiste
Laarstraat 33,
2070 Zwijndrecht*

GSM : 0478 240 373
E-mail : anne.vansteenkiste@telenet.be
Web-site : www.gezondereten-beterleven.be



Carpe Diem : een zoektocht naar bezieling en evenwicht...

Voedingsadvies, Coaching ... Voor persoonlijke ontwikkeling en begeleiding. Bij innerlijke processen voor inzicht en uitzicht.

Alsook voor lichamelijke en emotionele klachten.

Al geruime tijd is mijn praktijk in Zwijndrecht een gevestigde waarde als
Diëtiste / Mental coach / Yoga docent

Het is mijn passie om iedereen die de weg vindt naar mijn praktijk hierin
zo goed mogelijk te begeleiden met een zichtbaar krachtig resultaat.

Tijdens de individuele consulten bied ik je op een integere wijze, profes-
sionele, inzichtelijke en een toepasbare Begeleiding.

De Voordrachten worden gegeven op een interactieve manier. Vanuit
een , kracht en samenspraak met mijn publiek.

Coaching is mee evolueren in de tijd en de mens.

