



*Vooraf als je verkramping tegenkomt in
je lijf, je leven of je liefdesleven.*

the best project
you'll ever work on
is you

coaching & cranio

**een pakket
op maat gemaakt**

Friestijl

KvKnummer: 71299041

BTWnummer: NL001438788B93

Rekeningnummer: IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70

o.g.v. de kleineondernemersregeling heft Friestijl geen omzetbelasting



Praktijkadres: Brugstraat 7a2, 9712 AA Groningen

Website: www.friestijl.nl

Email: info@friestijl.nl

Mobiel: 06-21 81 79 39



Wat is jouw reden voor een traject op maat?

Je ervaart wellicht ergens een verkramping in je lijf, je leven, je relatie, het gaat ff niet zo lekker... al een tijdje niet of mogelijk al een hele poos niet. Zo'n verkramping is vaak (on)zichtbaar aanwezig in de vorm van 'uit contact gaan' (om wat voor reden dan ook en in welke vorm dan ook) maar dat is helemaal niet wat je wilt, je wilt verbinden. Vaak hebben we nog wel binding maar geen verbinding. Dat bestaat dan bijv. uit: 'zie je wel heb ik weer, voldoe ik wel, doe ik het wel goed, te hard je best doen, vasthouden aan iets ouds, te boos of te verdrietig zijn'. Als dit bij jou zo is en je wilt dit anders misschien is deze vorm van coaching met cranio | cranio met coaching dan iets voor jou?

Je wilt het op z'n minst nader onderzoeken en zoekt daarbij begeleiding. Laten we kennismaken! Dan inventariseer ik de knelpunten in een eerste gesprek en jij stelt mij ook vragen die belangrijk zijn om te kijken of er een klik is. Indien zowel jij als ik naar aanleiding hiervan besluiten om verder te gaan, spreken we in eerste instantie tien sessies af. Indien nodig en gewenst zijn er vervolgsessies. De sessies vinden plaats op regelmatige basis en ik ga uit van veranderingsbereidheid en commitment t.a.v. de sessies. Daarnaast hanteer ik een holistische werkwijze, dat wil zeggen dat ik naar het hele plaatje kijk: fysiek, emotioneel, mentaal als ook systemisch en ik kijk naar de hechting.

Wat houdt deze coaching met cranio in?

Het is ontstaan uit mijn eigen interesse naar het onderwerp **Voelen & Verbinden** het is tevens mijn afstudeeronderwerp van mijn opleiding tot Cranio Sacraal Therapeut. Met praten (coaching) alleen kom je een eind, maar veelal zit een verkramping dieper (in het lijf). Het lichaam is ook de ingang tot voelen. Daarom is de combinatie zo interessant. Tot slot is het deels geïnspireerd op het idee van Sue Johnson, relatietherapeut en schrijfster van het boek 'Houd me vast'. Zij ontwikkelde EFT (Emotionally Focused Therapy). EFT kent een aantal stappen, namelijk:

Niteraard is dat wat we bespreken strikt vertrouwelijk.

Stap 1 vastgeroeste patronen opsporen, herkennen en erkennen

In dit eerste gesprek verkennen we de oorzaken van de problematiek, de starheid, de stagnatie. Jouw probleem, hoe zou je dat omschrijven? Waar zoek je hulp bij? Sinds wanneer speelt dit? Is dit constant? Hoe is dit ontstaan volgens jou? Is dit gerelateerd aan een specifieke gebeurtenis? Zijn er invloeden van buitenaf? Hoe reageer je als dit zich aandient?

- Ik stel veel vragen om antwoord op te geven. Dit is belangrijk zodat we de problematiek goed in kaart kunnen brengen. Maar andersom kun je mij ook vragen stellen zodat we de verwachtingen goed kunnen managen.
- Daarnaast hanteer je waarschijnlijk een patroon waar je heel goed in bent geworden, iets wat je steeds doet. Ooit was het wellicht nuttig maar inmiddels zorgt het voor verwijdering: je leeft niet inwezig in jezelf en je neemt jezelf niet mee in contact met anderen. Zo'n patroon kan onbewust ook best destructief zijn, zeker als het een patroon van zelfverwijten is geworden. Zo beland je in een negatieve spiraal en dat wil je doorbreken.

Friestijl

KvKnummer: 71299041

BTWnummer: NL001438788B93

Rekeningnummer: IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70

o.g.v. de kleineondernemersregeling heft Friestijl geen omzetbelasting



Praktijkadres: Brugstraat 7a2, 9712 AA Groningen

Website: www.friestijl.nl

Email: info@friestijl.nl

Mobiel: 06-21 81 79 39



Stap 2 blanke plekken op je ziel

Logisch dat je gedrag ergens vandaan komt. We gaan niet tot in den treure kijken naar onderliggend trauma, dat is lang niet altijd functioneel namelijk. Wat we wel doen is kijken naar welke emotie onder dit gedrag zit. Is dat boosheid, angst, pijn of verdriet of misschien een variant hiervan. Gevoelens die ons gedrag bepalen laten we meestal niet zien en / of we zijn ons niet bewust hiervan. Echter, als je in staat bent om je gevoel te tonen kan je makkelijker praten over je behoeften en je verlangens. Je ervaart bijvoorbeeld frustratie, normaal gesproken zou je misschien sarcastische grappen maken, nu geef je aan wat er bij je leeft en waarnaar je verlangt (naar meer genegenheid en meer verbondenheid bijvoorbeeld). Het gevolg hiervan is dat je milder kunt kijken naar jezelf, je kwetsbaarheden en je behoeften. Tegelijkertijd breng je jezelf meer in, met meer empathie en meer begrip of misschien wel met meer duidelijkheid en helderheid. Hierdoor ontstaat openheid en begrip in de relaties die je hebt. Wat eerst nog hard was wordt zachter. Dat is tevens wat Cranio Sacraal Therapie hier kan doen: vertagen, verdiepen, versmelten, verstillen en verzachten.

Stap 3 kijk in de spiegel en neem verantwoordelijkheid

Het patroon, of de patronen zoals hierboven beschreven is ingesleten gedrag, een repeterende beweging zoals RSI. En als je dat al jaren deed ben je er inmiddels goed in geworden, je bent mogelijk zelfs een professional. Dat betekent dat we nog even doorgaan op dezelfde voet (doorbreken van oude patronen). Ik ben een enorme voorstander van eigenaarschap. Dus je gaat kijken naar je eigen aandeel. Het beest in de bek kijken, in de spiegel kijken, met de billen bloot. Nee dat is niet leuk, dat is confronterend, maar wel noodzakelijk. Dus: wat doe ik waardoor mijn relatie met mijzelf niet liefdevol verloopt? Vaak zijn we geneigd iets of iemand anders de schuld te geven, waardoor we in de rol van slachtoffer of criticus terecht kunnen komen.

Stap 4 de kracht van taal en de taal van het lichaam

Je krijgt meer inzicht in je patronen (gedrag, denkwijze en je wijze van communiceren), welke mooie kanten daar aanzitten en ook waar de groeipotentie zit. De kracht van taal werkt trouwens twee kanten op, je kan een ander iets duidelijk maken, je maakt ook iets duidelijk aan jezelf. Het lichaam heeft vaak zelf al een taal ontwikkeld maar ons hoofd heeft het woordenboek nog niet gevonden. Door overlevingsmechanismen (vechten, vluchten, bevriezen) schiet het lichaam in een kramp, op niveau van spierspanning, zelfs op celniveau, het krijgt mild zuurstoftekort. Waarom doet het lichaam dat? Het brein gebruikt lichamelijke pijn om niet te hoeven voelen, om niet te hoeven focussen op de emotionele pijn. Ook hier van Cranio Sacraal Therapie weer uitkomst bieden. Ergens in jou zit een stagnatie, ergens in jou zit een gekwetst kind. Als je daarnaar kunt kijken, contact mee kunt maken, het kind kunt laten uitrazen, gaat de pijn, de stagnatie weg.

Friestijl

KvKnummer: 71299041

BTWnummer: NL001438788B93

Rekeningnummer: IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70

o.g.v. de kleineondernemersregeling heft Friestijl geen omzetbelasting



Praktijkadres: Brugstraat 7a2, 9712 AA Groningen

Website: www.friestijl.nl

Email: info@friestijl.nl

Mobiel: 06-21 81 79 39



Stap 5 oefenen in contact

Tijd voor communicatiemodellen en oefeningen: de cirkel van vertrouwen, de drama driehoek, het drieluik van communicatie, geweldloze communicatie enzo meer. Oud zeer of pijnlijke gebeurtenissen, die nog een belemmerende rol kunnen spelen in de toekomst worden verkend en verwerkt. Het maakt de weg vrij, het maakt schoon. Dit is een belangrijke stap, je zult namelijk je straatje moeten schoonvegen en schoonhouden. Een mooie gesprekstechniek hierbij is een oefening met de toepasselijke naam 'het doodlopend straatje'.

Stap 6 verankeren, vertrouwen en verbinden

Als jij weer open en eerlijk naar jezelf kunt zijn, komt er meer zelfvertrouwen en meer verbinding. Ik zeg wel eens vanaf nu word je minder chanteerbaar. Je kent je zelf beter, je bent begrensd, je kan jezelf beter lezen en een ander kan dat ook. Om echt contact te maken met de ander is het heel belangrijk dat je goed bij jezelf kunt blijven. Als je werkelijk verbonden bent met jezelf ben je inwezig en je bent aanwezig in het contact met anderen. Om goed te verbinden is het noodzakelijk dat je in je basis kan zijn. Die basis is vergelijkbaar met het fundament van een huis. Het huis is dan de metafoor voor jezelf. Stel ik heb een prachtig huis maar ik kan er niet in of uit, hoe functioneel of hoe aangenaam is dat? Als ik stevig in mijzelf verankerd ben, kan ik verbinden met mijzelf (mijzelf verstaan) en vanuit deze basis kan ik verbinden met een ander. Hoe doe je dit? Tijdens een behandeling met Cranio Sacraal Therapie kan je dit zelf ervaren.

Stap 7 keep it stupid simple

Hoe nu verder? Blijf in contact en blijf alert op valkuilgedrag op sabotagegedrag. Weet ook dat de groei niet lineair is maar circulair. Voordat we afscheid nemen zullen we een plan maken (met praktische tips, opdrachten en handvatten om uit de buurt van je valkuilen te blijven) welke ook na de coaching met cranio nog makkelijk is om je aan te houden. Ik houd van lekker eten en gezond, maar ik haak af als het recept te ingewikkeld is. Het recept voor een leven vol voelen & verbinden mag ook simpel zijn. We sluiten af met een KISS oftewel keep it stupid simple oftewel een ritueel.

*Bij deze vorm van cranio met coaching
hanteer ik een aantal uitgangspunten, nl:*

Met deze uitgangspunten hoop ik dat je inziet dat ik het serieus neem, jou en je vraagstuk. Ik ga ervan uit dat jij dat ook doet, wat de uitkomst ook is. Daarom vraag ik ook altijd naar de veranderingsbereid.

Friestijl

KvKnummer: 71299041

BTWnummer: NL001438788B93

Rekeningnummer: IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70

o.g.v. de kleineondernemersregeling heft Friestijl geen omzetbelasting



Praktijkadres: Brugstraat 7a2, 9712 AA Groningen

Website: www.friestijl.nl

Email: info@friestijl.nl

Mobiel: 06-21 81 79 39



Zo snel als mogelijk zo langzaam als nodig (1)

Mijn idee is altijd de ander naar een hoger plan te begeleiden, zijn of haar next level, maar alleen in dat tempo dat past. Met zachte kracht en tactvol confronterend als dat nodig is. Zo'n reis heeft geen precieze bestemming en alle vertrekpunten zijn waar, dus waar jij nu zit, waar jij nu bent is precies het juiste punt om vandaan te vertrekken. Het is een onderweg, een proces. We doen het samen maar zo'n proces gaat vooral om jou, jouw tempo, jouw keuzes. Dat laat vaak meteen zien dat het geen quickfix is, ook al is dat wel je wens. Wees gerust, ik begeleid jou hierin, zo snel als mogelijk zo langzaam als nodig dus.

Eigenaarschap (2)

Eigenaarschap vind ik heel belangrijk, dat gaat over: Wat er is (nu) | Wat je ervaart (nu) | Wat je komt halen (vandaag). Dat betekent dat we zo veel als mogelijk in de tegenwoordige tijd met elkaar spreken, dat maakt het éénvoudig om uit de verhalen te blijven. Hoewel, makkelijker gezegd dan gedaan. Maar we doen een poging en het maakt je helemaal verantwoordelijk voor jezelf, je hoeft i.p. met niemand rekening te houden. Je krijgt alle ruimte, alle vrijheid om jezelf te zijn. Terwijl we natuurlijk allemaal begrensd zijn. Dat zijn de kaders. En als jij het nog niet zo gemakkelijk vindt eigenaarschap te nemen of jezelf te begrenzen dan help ik je hierbij.

Verantwoordelijkheid (3)

Het nodigt je uit om: helemaal jezelf te zijn. Daar verantwoordelijkheid voor te nemen. Als je dat doet zal je een ander niet nodeloos kwetsen want dat kan dan niet. Op deze manier kan je ook niet gekwetst worden, je kan wel geraakt worden trouwens, een emotie kan opkomen (mag die er zijn?). Of iets ouds kan naar de oppervlakte komen (mooi, dan kan dat getransformeerd worden, je hoeft er dus niet bang voor te zijn, je onbewuste laat je alleen dat opschonen wat je aankan). En ik zal er op letten dat het veilig blijft.

Practice what you preach (4)

Ik zet mijzelf in, zo eerlijk mogelijk. Met mijn positieve eigenschappen en kwaliteiten als ook met mijn eigenheden en mijn kwetsbaarheden. Voor mij is dat oké oftewel ik leef voor en daarmee hoop ik te inspireren. In sommige gevallen betekent dit dat ik extra uitleg geef en vaardigheden aanreik mocht dat helpend zijn.

I don't fix. I just invite the healing (5)

Ik ben er heilig van overtuigd dat je al heel bent. Je hoeft dus niet heel te worden, in de zin van dat je kapot bent, niet goed of niet goed genoeg bent. Alles is in wezen al aanwezig, dat is altijd al zo geweest. Er hoeft (gek genoeg misschien) ook niks opgelost, wees nieuwsgierig naar wat er komen mag. Dat is al een heel mooi begin.

voortgang en nazorg

Afhankelijk van de voortgang zullen sommige stappen sneller gaan dan andere.

Om bovenstaande stappen goed te doorlopen is het belangrijk om aandacht aan voelen & verbinden te blijven schenken. Na de afronding van dit traject bied ik nazorg. Dit houdt in dat wij elkaar nog een keer zien en waar nodig een stap herhalen.

Friestijl

KvKnummer: 71299041

BTWnummer: NL001438788B93

Rekeningnummer: IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70

o.g.v. de kleineondernemersregeling heft Friestijl geen omzetbelasting



Praktijkadres: Brugstraat 7a2, 9712 AA Groningen

Website: www.friestijl.nl

Email: info@friestijl.nl

Mobiel: 06-21 81 79 39



Contact

E-mail: info@friestijl.nl

Telefoon: (06) 21 81 79 39

Openingstijden

De praktijk is geopend van maandag t/m vrijdag. 'S avonds en in het weekend.

Ik werk op afspraak. Mail, app of bel me voor het maken van een afspraak.

De praktijk zit aan de Brugstraat 7a in Groningen.

Kom je met de auto, je kunt in de buurt parkeren, bijv. bij de Mediamarkt.

Kosten coaching met cranio | cranio met coaching

Voor een maatwerktraject betaal je € 1500,- (10 sessies).

Een sessie duurt max. 120 minuten.

De eerste afspraak staat gelijk aan stap 1. Je beslist dan of je een traject instapt of niet.

Ongeacht of je wel of niet door wilt gaan met het traject de eerste afspraak betaal je ook.

Natuurlijk wordt dit verrekend in de factuur als je besluit door te gaan met het traject.

De factuur van de 10 afspraken stuur ik vervolgens per mail toe. Na betaling krijg je van mij een gratis e-book.

Afmelden

Friestijl afspraken voor coaching met cranio kun je tot uiterlijk 24 uur van tevoren kosteloos afzeggen.

Bij afzeggingen binnen 24 uur of bij niet (tijdig) verschijnen breng ik de gereserveerde tijd in rekening.

Vergoeden

In sommige gevallen krijg je hiervoor een vergoeding bij je verzekeraar (meestal) uit de aanvullende verzekering. Deze informatie is te vinden in je polisvoorwaarden van je verzekering. Voor coaching met cranio is geen verwijzing nodig.

Friestijl

Kies je voor Friestijl dan betekent dat bewust kiezen voor zelf ont-wikkelen.

Tijdens deze innerlijke reis draag je daarvoor zelf de verantwoordelijkheid.

De begeleiding wordt gedaan door een ervaren professional:

Communicatietrainer, NLPcoach, Kundalini Yogadocent, Haptonoom of Cranio Sacraal Therapeut i.o.



Friestijl

KvKnummer: 71299041

BTWnummer: NL001438788B93

Rekeningnummer: IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70

o.g.v. de kleineondernemersregeling heft Friestijl geen omzetbelasting



Praktijkadres: Brugstraat 7a2, 9712 AA Groningen

Website: www.friestijl.nl

Email: info@friestijl.nl

Mobiel: 06-21 81 79 39