

Juni: Vertrouwen!

Enige tijd geleden was ik bij een seminar. Centraal stond het thema 'angst'. Naast angst voor vliegen of angst voor spinnen, ook angst om afgewezen te worden of angst om te falen.

Met deze laatste twee gaan, vaak onbewust, allerlei schema's in werking. We passen ons aan, doen iets wat we eigenlijk niet willen, voelen ons verstikt omdat we anderen niet teleur willen stellen, stellen nieuwe dingen uit of denken er niet eens over na. De beste remedie hierin is, zegt men, wél te doen ondanks je eigen tegenargumenten, ondanks de druk van anderen. Zo simpel is dat echter niet. We hebben bijvoorbeeld helderheid nodig over onze eigen waarden, normen, behoeften. We hebben zelfvertrouwen nodig en vaardigheden om ons plan te volgen en met valkuilen om te gaan.

Met de cursussen die ik aanbied rond communicatie, talentontwikkeling en vitaliteit kan je jezelf hierin ontwikkelen en groeien in zelfbewustzijn en zelfvertrouwen. Ik gun dit iedereen.

Er is soms moed voor nodig om ermee aan de slag te gaan en over mogelijke angsten heen te stappen, maar het is de moeite waard. Vaak zie je dat echter pas als je het zelf hebt ervaren. Vertrouw erop dat je niets te verliezen hebt. Je kunt alleen maar vooruit. Kijk eens op de website naar reacties die anderen hebben gegeven. Als zij het kunnen, waarom jij dan niet?



Het kan heel spannend zijn om een eerste stap te zetten. Daarom zijn er allerlei mogelijkheden om op een laagdrempelige manier eens kennis te maken met mij, mijn aanpak en de mogelijkheden. Neem gerust contact op. Zit je met specifieke vragen? Een oriënterend gesprek kan altijd, gratis en vrijblijvend. Geef jezelf de ruimte voor groei en ontwikkeling. Vertrouw erop!

Y-Challenge | Counseling, coaching & training
www.stopstressenzo.nl