



Inclusief  
begeleide  
meditatie

**Voel je energiek en vrij!**

4 super krachtige methodes om jezelf te helen

# Mijn naam is Pieter Nederveen

**Als transformatiecoach help ik jou om vrij en energiek te worden. Zodat je de dingen gaat doen die helemaal bij jou passen en jij je niet meer laat tegenhouden door angsten en aangepast gedrag.**

Ik weet hoe het is om vanuit wilskracht te leven. Vanuit angst en beperkende overtuigingen. Gelukkig heb ik ondertussen een aantal issues getransformeerd, waardoor ik nu een heel ander persoon ben dan 20 jaar geleden. Ik leef veel meer vanuit mijn intuïtie en gevoel. Mijn verstand gebruik ik nog steeds, maar rationeel kan je mij niet meer noemen. Eerder spiritueel.

De verschillende oefeningen in dit e-book gaan je helpen om meer jezelf te worden. Je gaat eerst bewustwording creëren op gebeurtenissen uit het verleden die impact hebben gemaakt op je. Met de begeleidende meditatie en de andere oefeningen kun je vervolgens aan de slag gaan om deze gebeurtenissen op een goede manier te verwerken. Zodat je authentieker wordt en vanuit je eigen kracht dingen gaat ondernemen.

Dit is geen e-book om even door te lezen om er vervolgens nooit meer naar om te kijken. In dit e-book staan praktische oefeningen en tips waar je direct mee aan de slag kunt. Als je de oefeningen serieus doet, zul je meer vrijheid en rust ervaren. Je zult keuzes gaan maken die beter bij jou passen. Waardoor je iedere dag vol enthousiasme tegemoet gaat.



# Wat kun je verwachten?

Door je op je verleden te richten, kan je emotionele wonden en patronen die in je vroege jaren zijn ontstaan helen. Het begrijpen en helen van kind ervaringen (je 'innerlijke kind') zorgt ervoor dat je persoonlijk zal groeien. Je zult fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel beter in balans komen. Daardoor ga je je vrijer en energieker voelen.

In dit e-book vind je 4 methodes waar je direct mee aan de slag kunt om jouw emotionele wonden en patronen te (h)erkennen en te helen. De oefeningen in hoofdstuk 1 helpen je om bewustwording te krijgen op ervaringen uit je verleden die nu nog van invloed zijn op je doen en laten. De methodes uit de volgende hoofdstukken zullen je helpen om de ervaringen te verwerken op een zachte en liefdevolle manier.

Houd er rekening mee dat het proces soms emotioneel uitdagend kan zijn. Wees daarom zorgzaam en geduldig met jezelf terwijl je deze reis maakt. Overweeg professionele begeleiding als je het gevoel hebt er zelf niet uit te komen.

Dit e-book bestaat uit de volgende hoofdstukken:

## 1. Zelfbewustzijn

## 2. Meditatie en visualisatie

## 3. Schrijf een brief

## 4. Tekenen

## 5. Creatieve expressie

# 1. Zelfbewustzijn

**Als je zelfbewust bent, dan ben je je bewust van je eigen gedachten, gevoelens en je identiteit. Je hebt een goed besef van wie je bent, wat je voelt en wat je denkt. Zelfbewustzijn stelt mensen in staat om te reflecteren op hun eigen gedrag en ervaringen. Er zijn verschillende manieren om bewustzijn te krijgen op jezelf en op je verleden.**

Je kunt bijvoorbeeld in gedachten terug gaan naar je verleden. Je kunt gesprekken voeren met familieleden of fotoalbums doorbladeren. Ook schrijven over jeugdervaringen zorgt voor bewustzijn. Net zoals dromen over je kindertijd je nuttige informatie kunnen geven.

De bedoeling van bewust worden van je verleden is om specifieke ervaringen te identificeren die mogelijk impact hebben gehad op je zelfbeeld, je overtuigingen en je emotionele reacties. Je kunt de oefeningen in de volgende hoofdstukken gebruiken om deze ervaringen te verwerken. Neem bijvoorbeeld tijdens de meditatie een gebeurtenis uit het verleden in je gedachten en volg de stappen die tijdens de meditatie worden genomen om het stuk te helen.

Hier volgen de verschillende mogelijkheden die je kunnen helpen bij het identificeren van deze ervaringen.

## Zelfreflectie

Ga op een rustige plek zitten waar je niet wordt afgeleid. Neem de tijd om diep na te denken over je jeugdherinneringen. Denk aan gebeurtenissen, mensen en omgevingen die een sterke indruk op je hebben gemaakt. En vraag jezelf af of er bepaalde gebeurtenissen zijn die steeds weer naar boven komen. Je kunt jezelf de vraag stellen: “Welke gebeurtenissen uit mijn jeugd hebben nog steeds invloed op mij?” Als gebeurtenissen naar boven komen, kun je de vraag stellen: “Hoe voelde ik mij toen dat gebeurde?” Stel jezelf open voor emoties die opkomen. Erken ze, hoe ongemakkelijk dit misschien ook kan zijn. Dit helpt om een dieper begrip te krijgen van hoe het verleden je huidige emoties en gedrag beïnvloedt. Schrijf de gebeurtenissen en emoties op in een dagboek of notitieboek.

## Familiegesprekken

Praat met familieleden, zoals ouders, grootouders, broers en zussen, om herinneringen op te halen. Ze kunnen je helpen om een breder beeld te krijgen van je jeugdervaringen en

gebeurtenissen die je misschien bent vergeten. Bespreek vooral de 'grotere' en opvallende gebeurtenissen die impact hebben gemaakt. In veel families zijn er onderwerpen die beter niet besproken kunnen worden. Dat komt omdat er te veel emotie op het onderwerp ligt. Het heeft een flinke impact gemaakt op de betrokkenen. Het nadeel hiervan is dat de emotie opgekropt wordt en daardoor blokkeert. Daardoor lekt er energie weg, wat niet bevorderlijk is voor je gezondheid. Het kan heel heilzaam zijn om deze onderwerpen toch ter sprake te brengen. Het zet van alles in beweging. Dat kan lastig zijn en misschien kan niet iedereen het aan. Maar het kan ook zorgen voor meer begrip. Voor verwerking van wat ooit te zwaar was om naar te kijken. Het zorgt ervoor dat de energie weer gaat stromen. En dat issues niet doorwerken naar de volgende generaties. Want ooit zal het issue opgelost moeten worden. Gebeurt het niet nu, dan zal het wellicht een kleinkind zijn die deze taak op zich mag nemen. Hoe eerder heling plaatsvindt, hoe beter het is voor het hele familiesysteem. Probeer goed in te schatten of het mogelijk is om een onderwerp ter sprake te brengen. Zoals gezegd kan niet iedereen het aan en is het mogelijk dat relaties juist meer beschadigd zullen raken.

## Foto's en voorwerpen

Blader door oude fotoalbums en bekijk objecten of voorwerpen uit je jeugd. Deze visuele hulpmiddelen kunnen je helpen om herinneringen op te roepen en specifieke situaties te herkennen. Veel foto's zijn genomen op bijzondere momenten. Door middel van de foto's kun je makkelijker voor je halen hoe bepaalde momenten eruit zagen, wie erbij betrokken waren en welk gevoel je bij de momenten had. Het is een mooie aanleiding om dingen ter sprake te brengen en om meer begrip te krijgen van situaties. Wellicht geeft het een kans om dingen uit te spreken die eerder niet uitgesproken konden worden.



## Schrijfoefeningen

Probeer schrijfoefeningen zoals automatisch schrijven, waarbij je zonder censuur schrijft wat er in je opkomt. Dit kan diep begraven herinneringen naar boven halen. Ga daarvoor op een rustige plek zitten met pen en papier. Zet een alarm op bijvoorbeeld 10 of 15 minuten en focus je op je jeugd. Schrijf alle herinneringen op die boven komen. Blijf schrijven, ook al komt er even niets boven. Blijf denken aan je jeugd. Je kunt bijvoorbeeld alle jaren afgaan tot je 18<sup>e</sup> levensjaar. Al kunnen daarna ook 'innerlijke kind' stukken ontstaan.

## Dromen en flashbacks

Let op dromen of onverwachte momenten van herinnering die kunnen optreden. Dromen kunnen soms onbewuste herinneringen naar voren brengen. Ze kunnen je bewust maken van bepaalde gebeurtenissen of emoties die diep in je onderbewustzijn verborgen liggen. Dit gebeurt meestal op een indirecte en symbolische manier. Het is belangrijk om te begrijpen dat dromen niet altijd een letterlijke weergave van het verleden zijn. Schrijf deze dromen op als ze in je bewustzijn komen.

Dromen kunnen fungeren als verwerkingsmechanisme voor onverwerkte emoties uit het verleden. Als je een traumatische ervaring hebt gehad of iets belangrijks hebt meegemaakt, kunnen deze emoties zich in je dromen manifesteren. Dit kan je helpen om deze emoties te herkennen en ermee om te gaan. Het kan ook zijn dat een droom een onverwacht verband legt tussen gebeurtenissen uit het verleden en heden. Ze kunnen je helpen om inzicht te krijgen in hoe bepaalde ervaringen of mensen uit het verleden van invloed zijn op je huidige situatie en emoties. Soms veranderen de details van een gebeurtenis in een droom of plaatsen ze die gebeurtenis in een andere context. Daardoor kun je nieuwe perspectieven ontwikkelen en beter begrijpen wat er is gebeurd.

## 2. Meditatie en visualisatie

**Meditatie en visualisatie helpen je om contact te maken met je ‘innerlijke kind’. Jouw kleine ik van vroeger. Door middel van meditatie kom je meer in je onderbewuste. De hieronder beschreven meditatie kun je meerdere malen doen. Je kunt per keer een herinnering nemen die is bovengekomen tijdens de ‘zelfbewustzijn’ stap. Je kunt jezelf ook voorstellen op verschillende leeftijden in je kindertijd (één leeftijd per meditatie).**

Er kunnen situaties bovenkomen die je ver weg had verstopt. En waar je nu iets mee mag gaan doen. Probeer te voelen hoe het was toen je een bepaalde leeftijd had. Voel welke emoties je toen ervaarde. Hieronder zijn de stappen beschreven die je kunt volgen om contact te maken met je innerlijke kind en om de emoties die boven komen te verwerken. Lees de stappen eerst door voordat je de meditatie doet. Je kunt ook de begeleide meditatie opzetten die je hebt ontvangen bij het aanvragen van het e-book.

### Ontspanning

Zoek een rustige en comfortabele plek waar je ongestoord kunt mediteren. Zit in een comfortabele houding en sluit je ogen. Neem een paar diepe ademhalingen om te ontspannen en tot rust te komen.



## Visualisatie

Stel je voor dat je op een plek bent die veilig en rustgevend is. Dit kan een plek uit je jeugd zijn of bijvoorbeeld je favoriete plek in de natuur. Visualiseer jezelf nu als kind, op een leeftijd waarop je je onbezorgd en vrij voelde. Let op hoe het eruitziet, welke kleding het draagt, welke gezichtsuitdrukking het heeft en welke houding het aanneemt. Probeer je zoveel mogelijk details voor de geest te halen.

## Aandacht en dialoog

Vraag nu aan je innerlijke kind of er iets is wat het graag met je wil delen. Zeg tegen je innerlijke kind: "Ik ben hier om naar je te luisteren. Is er iets wat je met mij wilt delen? Gedachten, gevoelens of herinneringen?". Laat de antwoorden komen zonder oordeel. Luister met mededogen en begrip.

## Herken emoties

Probeer te voelen welke emoties er naar boven komen terwijl je contact maakt met je innerlijke kind. Misschien voel je vreugde of juist verdriet. Angst, boosheid of wellicht heb je hele andere emoties. Erken deze gevoelens zonder oordeel.

## Troost en heling

Stel jezelf voor als de liefdevolle en begripvolle volwassene die je nu bent. Ga naast je innerlijk kind zitten en sla een arm om hem/haar heen. Of stel je voor dat je hem/haar knuffelt en vasthoudt. Geef je innerlijke kind liefde, troost en heling. Stel je innerlijke kind gerust en vertel dat je er nu bent om te luisteren en te begrijpen. Het volgende zou je kunnen zeggen:

Het is goed

Je kon er niets aan doen

Het is niet jouw schuld

Ik vergeef het je

Ik hou van je zoals je bent

Je bent nu veilig

Ik zal er altijd voor je zijn



Het is belangrijk om in je eigen woorden te spreken en te reageren op wat je innerlijke kind nodig lijkt te hebben. De sleutel is om liefdevol en medelevend te zijn, zoals je zou zijn tegenover een echt kind dat pijn heeft.

## Afsluiting

Stel je nu voor dat je je innerlijke kind bij de hand neemt. Neem het kind mee naar de volwassen persoon die je nu bent. Je kunt je voorstellen dat je langs de verschillende levensfasen loopt. Totdat je bent aangekomen bij de persoon die je nu bent. Integreer het innerlijke kindstuk in je huidige bewustzijn. Zodat het niet meer het kleine kind is, maar onderdeel van de volwassen jij.



## Terugkeren

Breng langzaam je aandacht terug naar het heden. Adem een paar keer rustig in en uit en open langzaam je ogen wanneer je er klaar voor bent. En kijk om je heen en neem de ruimte in je op, zodat je weer helemaal in het nu komt.

## Belangrijke overwegingen

Deze meditatieoefening kan emotioneel intens zijn, dus zorg ervoor dat je in een veilige en ondersteunende omgeving bent. Het is belangrijk om je eigen tempo aan te houden. Als de emoties te overweldigend worden, kun je ervoor kiezen om de meditatie te stoppen. Het is belangrijk om voor jezelf te zorgen en niet meer te doen dan je aankan.

Onthoud dat het omgaan met heftige emoties tijd kost en dat het belangrijk is om voor jezelf te zorgen. Als je je overweldigd voelt, zoek dan steun bij vrienden en familie. Als de heftige emoties aanhouden of te veel worden om zelf mee om te gaan, overweeg dan om professionele hulp te zoeken. Een coach of therapeut kan je begeleiden bij het omgaan met deze emoties en je helpen bij het verwerken van de impactvolle ervaring.

## Heftige ervaringen

Als je tijdens de meditatie een heftige ervaring tegenkomt die veel impact heeft gehad op je leven, is het belangrijk om zorgvuldig en liefdevol met deze emoties en herinneringen om te gaan. Hier zijn enkele stappen die je kunt volgen om hiermee om te gaan tijdens de meditatie:

### **Erken en observeer**

Sta jezelf toe om de emoties en herinneringen die naar boven komen te erkennen. Observeer ze zonder oordeel. Het is normaal om een scala aan gevoelens te ervaren, zoals verdriet, boosheid, angst of pijn.

### **Ademhaling**

Concentreer je op je ademhaling. Adem rustig diep in en uit om jezelf te kalmeren en aanwezig te blijven in het moment.

### **Niet veroordelen**

Oordeel niet over jezelf of je emoties. Deze gevoelens zijn een natuurlijk onderdeel van het genezingsproces.

### **Liefdevolle aandacht**

Stel je voor dat je jezelf omringt met liefdevolle aandacht en acceptatie. Stuur liefde en mededogen naar het deel van jou dat deze ervaring heeft meegemaakt.

### **Laat het gebeuren**

Probeer de emoties niet weg te duwen of te onderdrukken. Sta jezelf toe om te voelen wat je voelt. Laat de emoties komen en gaan als golven.

# 3. Schrijf een brief

**Schrijf een brief aan je "innerlijke kind" waarin je hem/haar vertelt dat je er nu voor hem/haar bent en dat je begrijpt wat hij/zij heeft doorgemaakt. Schrijf als je huidige zelf en bied liefde, acceptatie en steun aan.**

Doe dit geheel op je eigen manier. Er is geen strikte 'juiste' methode voor het schrijven van een brief aan je innerlijke kind, omdat dit een zeer persoonlijke en intuïtieve oefening is. Het doel is om liefdevolle, ondersteunende en helende woorden te delen die je innerlijke kind troosten en helpen. Hier zijn echter enkele stappen en richtlijnen die je kunt volgen om een effectieve brief te schrijven.

## Kies een rustige omgeving

Zoek een rustige plek waar je je kunt concentreren en je je comfortabel voelt om te schrijven.

## Zorg voor een open en liefdevolle houding

Ga de oefening in met een open en medelevende geest. Stel je voor dat je echt met je innerlijke kind praat en hem/haar ondersteunt.



## Begin met een aanhef

Begin de brief zoals je zou doen bij het schrijven aan een echt kind. Gebruik bijvoorbeeld "Lieve [naam van je innerlijke kind]," of iets vergelijkbaars.

## **Erkenning van pijn en gevoelens**

Erken de pijn, angsten of beperkingen die je innerlijke kind heeft ervaren. Benoem de emoties die hij/zij heeft gevoeld.

## **Liefdevolle woorden**

Deel liefdevolle en geruststellende woorden. Vertel je innerlijke kind dat je er nu bent om hem/haar te ondersteunen en te beschermen.

## **Bied troost en begrip**

Bied troost en begrip voor wat je innerlijke kind heeft doorgemaakt. Gebruik woorden die aangeven dat je begrijpt en meevoelt.

## **Versterk positieve boodschappen**

Benadruk positieve boodschappen zoals eigenwaarde, zelfliefde en acceptatie. Vertel je innerlijke kind dat hij/zij waardevol is zoals hij/zij is.

## **Bied heling en kracht**

Stel je voor dat je heling en kracht biedt aan je innerlijke kind. Zeg dat jullie samen aan het helingsproces kunnen werken.

## **Afsluiting**

Sluit de brief af met liefdevolle woorden zoals "Met onvoorwaardelijke liefde" of "Altijd hier voor jou".

## **Herlees en bewerk**

Lees de brief door en bewerk waar nodig. Zorg ervoor dat de woorden authentiek en oprecht aanvoelen.

## **Lees de brief hardop**

Als je je comfortabel voelt, lees dan de brief hardop voor. Dit kan je helpen om de woorden nog meer te laten resoneren.

Onthoud dat de kracht van de brief ligt in de intentie en de liefdevolle energie die je erin legt. Schrijf vanuit je hart en wees geduldig en begripvol voor jezelf terwijl je deze oefening doet.

## 4. Tekenen

**Tekenen is een mooie manier om je emoties visueel te maken. Het stelt je in staat om abstracte gevoelens en gedachten om te zetten in concrete beelden.**

Als je met tekenen je emoties wilt uitdrukken met betrekking tot je innerlijke kind, zijn er verschillende symbolen en beelden die je kunt gebruiken om je gevoelens en de relatie met je innerlijke kind uit te drukken. Hier zijn enkele ideeën.

### Jij en je innerlijke kind

Teken twee figuren, één die jou als volwassene vertegenwoordigt en de andere die je innerlijke kind symboliseert. Je kunt ze bijvoorbeeld naast elkaar plaatsen, elkaar vasthouden of omarmen om de verbinding te benadrukken.

### Een beschermend beeld

Teken een krachtig en liefdevol symbool dat bescherming en veiligheid voorstelt. Dit kan een schild zijn, een omhullende cocon of iets anders dat je een gevoel van veiligheid geeft.



## **Herstelde scènes**

Teken scènes die je jeugdige zelf herstellen of helen. Dit kunnen situaties zijn waarin je nu als volwassene in zou willen stappen om troost te bieden of advies te geven.

## **Emoties**

Gebruik kleuren en vormen om je emoties uit te drukken. Misschien wil je vreugde, verdriet, angst of andere gevoelens visueel representeren.

## **Speelse elementen**

Teken speelse en vreugdevolle elementen zoals ballonnen, speelgoed of andere symbolen van kinderlijke blijdschap.

## **Liefdevolle gebaren**

Teken gebaren die liefde en zorg uitdrukken, zoals een omhelzing, een hand die troost biedt of een bloem die wordt aangereikt.

## **Blokkades en heling**

Als je beperkende overtuigingen wilt weergeven, teken dan misschien barrières of obstakels, en zoek naar manieren om die barrières te doorbreken en heling uit te drukken.

## **Kracht en groei**

Teken elementen die groei, veerkracht en kracht symboliseren. Dit kunnen bijvoorbeeld bloemen zijn die door barsten in de grond breken.

## **Landschap**

Creëer een symbolisch landschap dat je innerlijke wereld vertegenwoordigt, met verschillende elementen die je gevoelens en innerlijke toestand weerspiegelen.

## **Vrije expressie**

Wees niet bang om vrijuit te tekenen en te experimenteren. Laat je handen intuïtief bewegen zonder vooraf vastgesteld plan. Onthoud dat het niet gaat om artistieke perfectie, maar om het vrijelijk uitdrukken van je emoties en de relatie met je innerlijke kind. Je tekening kan een krachtig middel zijn om contact te maken met je innerlijke wereld en heling te bevorderen.

# 5. Creatieve expressie

Gebruik creatieve middelen om je emoties uit te drukken en verbinding te maken met je innerlijke kind op een speelse manier. Knutselen biedt de mogelijkheid om driedimensionale objecten te creëren en verschillende materialen te gebruiken. Hier volgen enkele ideeën om te overwegen.

## Collage

Verzamel tijdschriften, krantenknipsels, foto's en andere materialen. Maak een collage die je gevoelens, herinneringen en wensen voor je innerlijke kind weergeeft.

## Sculptuur

Gebruik klei, modelleerpasta, zachte stoffen of andere materialen om een sculptuur te maken die je innerlijke kind symboliseert. Dit kan een abstracte vorm zijn die je emoties uitdrukt.



## Memory box

Maak een doos waarin je objecten plaatst die belangrijk zijn voor je innerlijke kind, zoals speelgoed, symbolen en foto's. Versier de doos met kleuren en materialen die resoneren met je gevoelens.

## **Dreamcatcher**

Maak een dromenvanger met draad, veren, kralen en stof. Gebruik deze om symbolisch positieve energie en dromen te vangen voor je innerlijke kind.

## **Affirmatiekaarten**

Maak kaarten met positieve affirmaties en bemoedigende woorden. Dit kunnen zinnen zijn die je innerlijke kind versterken en ondersteunen.

## **Symbolische sieraden**

Maak armbanden, kettingen of andere sieraden met kralen en bedels die betekenisvol zijn voor je innerlijke kind en het helingsproces.

## **Herstelde fotolijstjes**

Gebruik oude fotolijstjes en decoreer ze met materialen die passen bij je innerlijke kind. Plaats er foto's in die je herinneren aan gelukkige momenten.

## **Fantasieprojecten**

Creëer een fantasiewereld met kleine poppetjes, dieren of landschappen. Laat je fantasie de vrije loop en laat je innerlijke kind plezier hebben.

## **Crea-therapieboek**

Maak een boekje waarin je knipsels, tekeningen, notities en creatieve uitingen opneemt die je gevoelens en helingsreis weerspiegelen.

Onthoud dat knutselen een manier is om op een speelse en intuïtieve manier je emoties uit te drukken. Er is geen goed of fout. Het gaat erom wat voor jou persoonlijk betekenisvol is en je helpt om verbinding te maken met je innerlijke kind.



# Coaching

Het kan zijn dat de ervaringen uit je jeugd te heftig zijn. Waardoor het je niet lukt om ze zelf op te lossen. Als coach kan ik jou helpen om ervaringen uit je jeugd helemaal te doorleven en te verwerken. Ik creëer een veilige omgeving, waarin jij je vrij voelt om te praten over je verleden. Hoe heftig de ervaringen ook zijn.

Door diverse technieken toe te passen, help ik je jouw emoties en ervaringen diep te doorvoelen. Samen transformeren we de issues die boven komen op een diepgaande manier. Zodat ze minder invloed hebben op je gedachten, gevoelens en gedrag. Je hebt nog wel de herinnering, maar de emotionele lading is er vanaf. Daardoor gaat de energie weer stromen. Je voelt je vrijer en staat meer in je kracht. Je hebt letterlijk meer energie. Je kunt gaan leven volgens jouw ware potentie.

Heb je daar behoefte aan? Dan gaan we samen ontdekken wat jij te doen hebt op aarde. Vaak weet je dit onbewust al, maar door trauma en beperkende overtuigingen leef je er nog niet naar. Pas als die zijn opgelost, wordt het helder en duidelijk.

Wil een gratis en vrijblijvend adviesgesprek? Neem dan contact op. Dat kan via onderstaande knop of via mijn contactgegevens hieronder. Stuur mij gewoon een appje, mailtje of bel mij als het jou uitkomt.

Tijdens het adviesgesprek gaan we bespreken wat jouw uitdagingen zijn. We bespreken hoe ik jou kan helpen om jouw issues op te lossen. Dit gesprek is vrijblijvend en helemaal gratis!

[Vraag gesprek aan >](#)

Hartelijke groet,  
Pieter Nederveen

06-11227654

[info@redroadcoaching.nl](mailto:info@redroadcoaching.nl)

[www.redroadcoaching.nl](http://www.redroadcoaching.nl)



# Referenties

Ik voelde mij bij Pieter heel erg vertrouwd en veilig. Pieter straalt veel rust uit, zijn energie is heel fijn. Hij geeft je het gevoel dat alles oké is. De muziek die tijdens de sessies werd gebruikt was geweldig, dat hielp heel erg bij het proces. Omdat de zon steeds op een bijzondere manier aanwezig was tijdens onze sessies, heeft de zon een extra betekenis voor mij gekregen. Als ik nu de zon zie schijnen, dan denk ik steeds “oh ja, het komt vanzelf goed”.

**Ivonne**

Ik ben bij Pieter gekomen omdat ik zekerder wilde zijn tijdens gesprekken op mijn werk. Ik ervoer dan dat ik zenuwachtig en onzeker was, iets wat ik voor mijn burn-out niet had. Het traject is een verrijking geweest voor mijzelf. Ik voel mij door het coach traject weer zekerder in gesprekken en heb minder last van het gespannen gevoel. Wat ook uit het traject naar voren kwam, is dat ik weer wil gaan beeldhouwen. Dat vond ik vroeger super leuk om te doen en dat heb ik nu weer opgepakt. Ik kijk met een heel positief gevoel terug op het coachtraject.

**Job**

Bij de eerste ontmoeting wist ik het direct, Pieter en ik zijn een match. Een eerlijke en oprechte man met een hart van goud en een enorme motivatie om anderen te helpen. Met zijn doeltreffende en heldere reflecties werd mij soms een spiegel voorgehouden waar ik tot de dag van vandaag veel aan heb.

Pieter leerde mij goed naar mijzelf te luisteren, en middels het terugbrengen van de authenticiteit in mijzelf, doelgerichte keuzes te maken op het zakelijke en relationele gebied.

Het traject was soms intens, maar met iemand als Pieter aan mijn zijde had ik geen twijfels over een goede uitkomst.

**Nick**

Pieter straalt een enorme rust uit en heeft een luisterend oor. Hij weet daadkrachtig ‘to the point’ te komen. Samen maakten we mooie reizen naar het verleden. In dit leven, maar ook naar vorige levens. Waar mijn emoties mochten stromen en trauma geheeld mocht worden. De muziek gaf een prachtige overgang van het ervaren, terug naar het aardse leven in de kamer waar we de sessies deden.

**Lilian**

## **Disclaimer**

Dit e-book is bedoeld als informatieve gids en biedt suggesties voor persoonlijke groei. De inhoud van dit e-book geen vervanging is voor professioneel advies of therapie. Het is raadzaam om professioneel advies in te winnen als u specifieke emotionele of psychologische uitdagingen ervaart. De technieken en oefeningen die in dit e-book worden besproken, kunnen niet voor iedereen geschikt zijn. Het is van essentieel belang dat lezers hun eigen welzijn in overweging nemen en, indien nodig, deskundig advies zoeken.

Door dit e-book te lezen, stemt de lezer ermee in de verantwoordelijkheid voor zijn of haar eigen welzijn te dragen en erkent hij dat de auteur en uitgever niet aansprakelijk zijn voor enige directe of indirecte gevolgen van het gebruik van de verstrekte informatie. Lezers worden aangemoedigd om zelfstandig onderzoek te doen en hun eigen oordeel te vormen over de geschiktheid van de aangeboden methoden.

## **Copyright**

Niets uit deze uitgave mag, volgens de Auteurswet van 1912, worden gekopieerd, gereproduceerd, opnieuw uitgegeven, gepost, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.