



Persoonlijke check in

DOOR ANDREA VAN ONZEN



WWW.ANVANO.NL



Welkom vriendin

Jij hebt behoefte aan een momentje voor jezelf. Dat is belangrijk en zo ontzettend waardevol!

Dus wees alvast blij dat je dit aanvoelt en geef jezelf dit momentje zo vaak als goed voor je is.

ANDREA VAN ONZEN

ANVANO  **COACHING**

MINI PERSOONLIJKE CHECK-IN
INHOUD



'Hoe gaat het écht met me vandaag?'

'Verzacht de spanning in je lijf'

'Wat heb ik nu nodig?'



Adem

Leg je hand op je hart of buik.

Adem langzaam 3 keer in en uit.

Laat je schouders zakken.

Laat je gezicht zachter worden.

Voel.

Je hoeft niks te fixen.



verzachtspanning in je lijf

“Op dit moment merk ik spanning
in mijn...”

“Mijn lijf voelt...”



*Welke emotie of spanning voel ik?
ik voel me*

☐ onrustig

☐ verdrietig

☐ vlak

☐ dankbaar

☐ moe

☐ leeg

☐ schuldig

☐ alleen

☐ angstig

☐ overprikkelt





Wat heb ik nodig?

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ rust | |
| ☐ ruimte | |
| ☐ zachtheid | |
| ☐ beweging | ☐ voeding |
| ☐ een traan (of een heleboel tranen) | ☐ troost |
| | ☐ grenzen |
| | ☐ een warm bad |
| | ☐ geduld |





*Wat is één klein liefdevol
gebaar dat ik vandaag kan
doen voor mezelf?*

Bijvoorbeeld:

10 minuten wandelen
thee drinken in stilte
wat fruit voor mezelf op een schaalje leggen
en opeten
iets opschrijven
'nee' zeggen.



WIL JE MEER INZICHT EN ONDERSTEUNING?

Dit is misschien iets voor jou

Een Nieuw Begin is een plek
vormgegeven als een vakantiehuisje in het bos.

Met acht verschillende ruimtes allemaal gericht op herstel, rust
en activatie.

- een ruimte met affirmatiekaartjes om elke dag om te draaien
- Verschillende meditatie ruimtes
- Challenges en live workshops die letterlijk rust en ruimte geven

Je kan kiezen voor een VIP versie waarbij je onbeperkt toegang
houdt, aan alle livesessies deel kan nemen en een persoonlijke
intake krijgt.

Of een versie waarbij je 45 dagen toegang hebt en beperkte tijd
deel kan nemen aan de livesessies.

NEEM EEN KIJKJE