

Ondernemen vanuit rust.

IN VERBINDING MET JEZELF



Zal me even kort voorstellen



Anne

- » Lifestyle coach voor vrouwen
- » Holistische kijk op het leven
- » Coaching, reiki én retreats
- » 2 jaar ondernemer

HOLISTISCHE KIJK OP HET LEVEN:
ER VANUIT GAANDE DAT ALLES ÉÉN GEHEEL IS EN ONZE GEZONHEID FYSIEK,
MENTAAL, EMOTIONEEL ÉN ENERGETISCH AANDACHT NODIG HEEFT.

Ondernemen vanuit rust

=

Ondernemen vanuit je hart

Rust



Verbinding

Verbinding met jezelf

Je bewust zijn van je lichaam, emoties, gedachten en behoeften.
Om vanuit daar de keuzes te maken die bij je passen.

Drie belangrijke lessen die ik leerde

- » Ruis verminderen
- » Lief zijn voor jezelf
- » In verbinding (blijven)

Ruis verminderen.

Ruis verminderen.

- » Ga bewust om met Social Media & je telefoon
- » Plannen en automatiseren

Lief zijn voor jezelf.

Lief zijn voor jezelf.

- » Plan tijd voor jezelf in
- » Let op het stemmetje in je hoofd

Verbindung.

In verbinding (blijven).

» Sporten / bewegen

» Mediteren

Ben jij al bekend met meditatie?

Laat het me even weten in de chat

1) Ja, dat ben ik!

2) Nee, nog niet

Inchecken bij jezelf.

» Volg mij stem - en ervaar hoe het is om in te checken bij jezelf // meditatie

In het kort.

Wat je kan helpen om meer rust en verbinding in je leven en onderneming te creëren.



Ruis verminderen

- » Ga bewust om met socials en hou zelf de controle door te plannen en automatiseren
 - » Plan je bereikbaarheid én offline tijd in
 - » Gebruik een tool om posts in te plannen
 - » Overweeg of een auto reply op WhatsApp, mail of messenger je meer rust geeft tijdens focus blokken of je offline tijd

Lief zijn voor jezelf.

- » Plan tijd voor jezelf, zet het ook écht in je agenda
- » Let op het stemmetje in je hoofd, DOEI zelfkritiek!

In verbinding (blijven).

- » Zet sport en beweging in om uit je hoofd te komen
- » Check regelmatig in bij jezelf m.b.v. meditatie

Speciale DREAMSCAPE bonus

20% korting op een **Connect and Release sessie** voor bezoekers van het DREAMSCAPE festival!

Deze korting is persoonsgebonden en geldig wanneer je een sessie boekt in september óf oktober 2021.

Meer rust, door verbinding te maken met jezelf.

Wat is een Connect and Release sessie?

Tijdens een Connect and Release sessie checken we in bij onszelf en gebruiken we een (familie)opstellingen om zonder veel woorden, jou te laten zien welke plek je in je (huidige) gezin, vriendenkring of familie inneemt.

Opstellingen helpen om verbanden te zien die verborgen liggen of waarvan we ons maar een deel bewust zijn geweest. Het brengt helderheid en laat je zien hoe jij liefdevol de ballast, (zware) energie en patronen kunt loslaten die niet van jou zijn. Een liefdevolle manier om te verbinden met jezelf en meer rust te ervaren.

Super tof dat je er was!

Wil je meer weten over hoe écht
verbinden met jezelf, jou in je
dagelijkse leven én je business
meer rust geeft?



Anne Niemel



+31 6 21254681



anne@betruyou.nl



@be.true.youu



www.betruyou.nl