

Veerkracht en vitaliteitscoaching

Wat doe je bij zware wind?

Stap je van je fiets af en ontnem je je zelf de moed om door te trappen? Vraag je je zelf af waarom jou dit moet overkomen? Word je slachtoffer van de omstandigheden?

Of blijf je rustig? Zonder te zeuren of te oordelen? Kijk je er met een afstand naar zodat je beter ziet wat er aan de hand is? Of ga je harder trappen? Dan zul je er sterker uitkomen. Tegenwind kan een vriend van je worden en je een grotere geestkracht geven.

Veerkracht

Veerkracht bevat het woord "veer" en doet ons denken aan zachtheid, kwetsbaarheid maar ook flexibel zijn. 'Kracht' staat eerder voor het tegenovergestelde. Samengevoegd staat 'veerkracht' voor de 'rek' die jezelf bezit om na een moeilijke tijd weer terug te veren in eigen kracht. Niet snel uit het lood te slaan.

Wat is jouw kwetsbare kant (je veren)?

Wat is je kracht?

Durf je ze allebei te laten zien?

Vitaliteitscoaching helpt je veerkracht te ontwikkelen en geeft je meer geestkracht in het leven. Wat je ook wilt veranderen in je leven, met extra veerkracht zul je beter je doelen bereiken en de resultaten kunnen vasthouden.



Netty van Kaathoven • vitaliteitscoach | voedingscoach
Slenk 77 Gemert • 0492 36 30 86

Meer Vitaliteit