



## *Angelique Coacht blog*

Met deze blogs hoop ik je te inspireren om jouw vraag eens anders te bekijken. Mocht je nieuwsgierig worden naar wat natuurcoachen voor jou kan betekenen, neem dan contact met mij op voor een gratis kennismakingsgesprek.

Ik ontmoet je graag!

- Pagina 2    Leef jij volgens jouw verlangen?
- Pagina 3    Laat je verrassen
- Pagina 4    Waar leg jij de grens (verschijnt binnenkort)

# *Leef jij volgens jouw verlangen?*



Met mijn coachee wandel ik van de parkeerplaats naar het Kromme Rijnpad en al lopende vertelt ze mij welke inzichten ze heeft gekregen na ons vorige gesprek en welk verlangen hieruit naar voren is gekomen.

Aangekomen op het pad vraag ik haar een paar keer diep adem te halen en te voelen waar zij dit diepe verlangen voelt. Ze vertelt dat ze het verlangen in haar onderbuik voelt en dat ze in haar werk meer met integriteit wil gaan doen (een belangrijke kernwaarde van haar). Ze wil hierin een volgende stap gaan maken. Ik leg haar de opdracht uit en geef aan dat zij mag bepalen wanneer zij er klaar voor is.

Ze gaat rustig lopend het bruggetje over, waar ze een weids uitzicht heeft over de weilanden. Aan de overkant van het bruggetje zal ze een paar keer diep ademhalen en bewust voelen hoe belangrijk het is om haar verlangen na te leven. Ik wacht rustig en na enkele minuten zie ik haar vol vertrouwen over het bruggetje naar mij toe lopen. Haar hele houding en blik in haar ogen stralen kracht uit. Op een rustige en duidelijke manier vertelt ze mij dat ze weet wat ze wil gaan doen en wat haar volgende stap zal zijn. Wauw, hoe sterk!

Een paar dagen later ontvang ik een berichtje waarin ze schrijft dat ze dankbaar is voor deze ervaring en dat de zelfgemaakte foto haar helpt. De volgende stap is inmiddels gezet en ook al vond ze het heel spannend. Ze is nu al aan het visualiseren hoe dit gesprek zal lopen en wat zij hierbij nodig heeft.

Hoe mooi is om de elementen van en in de natuur te gebruiken om een nog beter “beeld” te hebben of maken? Het laat je zien waar je nu staat in je leven en waar je naar toe wilt. Je hoeft het niet alleen te doen en het hoeft ook niet in grote stappen. Met kleine stapjes kom je ook (dichter-) bij je doel. Ik help je hierbij graag.

## *Laat je verrassen.....*



Met mijn coachee heb ik afgesproken in de bossen tussen Doorn en Driebergen. We starten met de basisoefeningen zodat er ruimte en rust ontstaat om de coachvraag aan de gang te gaan.

In dit geval stonden we in het bos op een plek waarbij de ene kant open en zonnig was en zicht gaf op hoe de weg verder liep en aan de andere kant was de bebossing dichter op elkaar en oogde hierdoor ook donkerder.

Toen ik vroeg wat zowel de ene als de andere kant bij haar teweeg bracht, gaf ze aan dat de donkere weg haar niet aansprak mede omdat ze niet kon zien waar deze heen ging, het zag er donker uit. Wil je eens gaan kijken en ervaren als we wel die kant op lopen. Die nieuwsgierigheid was er wel.

Enmaals lopende en ondertussen pratende, ontdekten ze dat het eigenlijk helemaal niet zo donker was aan deze kant en dat de weg wat kronkelingen had en uiteindelijk uitkwam op een kruispunt.

Deze uitkomst was eigenlijk heel verrassend voor haar en gaf haar een gevoel van vrijheid, want op dat kruispunt heeft ze ervaren dat een onbekende weg inslaan ook wel kan betekenen dat je op een onverwachts punt uitkomt waarbij je ook weer de keuze hebt om te bepalen welke kant je op wilt gaan.

Laat je verrassen door een keer een andere afslag te nemen en kijk dan wat je tegenkomt. In de natuur ontdek je vaak het antwoord op je vraag en kun je de volgende stap in jouw ontwikkeling nemen.