

Je doet het op je eigen tijd. Niet omdat iemand anders wil dat je het doet. Niet omdat hier een stukje staat over dat het zal slagen als je het met ons doet. Het is een proces.

Weerbaarheidstraining:

leef jouw eigen leven

Verandering, een stap zetten, is vaak eerst het idee toelaten dat het kan, dat het mogelijk is. Want meestal geloven we dat diep van binnen niet echt. We zitten immers al een poosje vast. Het maakt je soms boos, of verdrietig. Je leven zou zoveel eenvoudiger kunnen zijn als je gewoon je eigen ding kunt doen. Dat verklaart ook wat we 'weerstand' noemen. Je hebt weerstand tegen het idee dat je het anders zou moeten gaan doen, en dat is een mechanisme dat jou beschermt. Dat je helpt te overleven in een soms chaotische en stressvolle maatschappij.

In al onze trainingen komt dat voor; bij de angsttrainingen, maar ook bij ons nieuwste product, de training die je helpt jezelf opnieuw op de kaart te zetten nadat je onvrijwillig je baan bent kwijtgeraakt. Het komt bij al onze trainingen voor dat mensen ons bij de intake vertellen dat ze al heel lang tobben met waar ze last van hebben. Maar op een milde manier, ergens op de achtergrond. En dan ineens is er zo'n situatie waarin je als het ware geforceerd wordt om te gaan doen waar je je helemaal niet goed bij voelt. Dat kan een verandering op je werk zijn, of in je privéleven. Bijna altijd is het iets waarbij je het gevoel hebt dat, als dat niet gebeurd zou zijn, je nog gewoon tevreden was met wat je hebt.

JE VRIJER VOELEN

Wat wij concreet met jou willen bereiken, is niet dat je gaat doen wat anderen van je verwachten, maar wat maakt dat jij je vrijer gaat voelen om jouw leven te leven. Angst voor het onbekende, behoefte aan controle, het gevoel opgesloten te zijn, je grenzen niet kennen of kenbaar maken: het zijn allemaal facetten die jouw weerbaarheid beïnvloeden.

VANUIT JE KRACHT LEVEN

Ik heb het hier in ForYou Magazine heel vaak verteld met als voorbeeld liftangst: hoe onze liftangsttraining werkt en hoe dit voor jou succes kan opleveren. Op onze website kun je dat allemaal nog nalezen, of op onze Facebookpagina 'In de lift'. En er is een grote kans dat je daar ook af en toe kijkt en jezelf afvraagt: 'Zou dat iets voor mij zijn?' Misschien ben je zelfs aan het sparen ervoor, want het is best wel een investering. En het vraagt een moedig besluit van je. Dus we begrijpen heel goed dat je daar tijd voor nodig hebt. Dat je wel aan de bel trekt als jij daar klaar voor bent. En dat moment is meestal dat je besluit dat je geen slachtoffer wilt zijn, maar vanuit je kracht wilt gaan leven. Wanneer dat moment er is, heten wij je van harte welkom.



Je leven zou zoveel
eenvoudiger kunnen zijn
als je gewoon je eigen
ding kunt doen

TRANQ

Debby Romberg
Lucillegang 15
2719 CC Zoetermeer
079-5937164
06-53833533
info@tranq.nl
www.tranq.nl