

INDIVIDUELE COACHING

Vanuit inzicht naar impact

Wanneer je werkt vanuit vertrouwen en moeiteloosheid, volgt succes als vanzelf.

*Bewustzijn is de sleutel
tot échte verandering*

Edwin Hansma

COACHING & TRAINING

Hoofd, hart en lichaam in balans

Jouw pad naar balans, energie en groei

Of je nu ondernemer bent, leiding geeft of werkt aan persoonlijke groei – soms loop je vast. Je voelt dat er meer mogelijk is, maar oude patronen, prestatiedruk of een gebrek aan rust houden je tegen.

Mijn individuele coaching helpt je om helderheid te creëren, blokkades op te heffen en keuzes te maken die écht bij jou passen. Niet door harder te werken, maar door meer in verbinding te komen met jezelf, je energie en je intuïtie.

Samen werken we aan balans tussen prestaties en welzijn, zodat je persoonlijke en zakelijke groei moeitelozer verloopt.

Herken je jezelf hierin?

- Je werkt hard, maar voelt je regelmatig uitgeput of uit balans, ondanks je inzet.
- Je worstelt met prestatiedruk en het loslaten van controle, wat zorgt voor stress en spanningen – zakelijk én privé.
- Je mist soms focus en flow, waardoor creativiteit en energie afnemen.
- Je verlangt naar meer rust, overzicht en vrijheid, maar raakt verstrikt in de waan van de dag.
- Je twijfelt aan je keuzes of mist helderheid over je volgende stap – zowel in je werk als je persoonlijke leven.
- Je zoekt naar een gezondere balans tussen groei en welzijn, en wilt meer werken vanuit intuïtie en energie in plaats van alleen op wilskracht.



Werkwijze – Hoofd, hart en lichaam in balans

Mijn werkwijze combineert intuïtieve coaching met concrete strategieën. We werken aan zowel de mentale laag (inzicht, focus) als de lichamelijke laag (energie, rust) en verbinden deze met jouw intuïtie.

Door middel van **lichaamsgerichte technieken, bewustzijnsverruiming** en het versterken van een gezonde **mindset** maken we onbewuste patronen zichtbaar en brengen we beweging in wat vastzit. Zo vertaal je inzichten niet alleen naar acties, maar voel je ze ook fysiek en emotioneel.

Wanneer je aandacht geeft aan wat stilstaat, komt alles weer in beweging

Structuur en wering van dit traject?

In mijn aanpak draait alles om jou én hoe jij de inzichten direct kunt vertalen naar je dagelijks leven. Dit maakt mijn werkwijze uniek: niet alleen helderheid over wat er speelt, maar ook praktische toepasbaarheid. Samen doorlopen we een helder stappenplan dat je ondersteunt bij het vinden van balans, groei en blijvende verandering:

START **Kennismakingsgesprek:** In een vrijblijvend gesprek bespreken we jouw situatie en kijken we samen naar de volgende stap.



Uitgebreid intakegesprek: We brengen jouw uitdagingen, doelen en energie in kaart. Hierbij duiken we dieper in je verleden, patronen en blokkades en onderzoeken we hoe deze jouw huidige situatie beïnvloeden. Dit geeft een helder beeld van waar je nu staat en waar je naartoe wilt.

Interventie - Doorbreken van patronen en opheffen van blokkades

Tijdens dit cruciale moment in het traject kijken we verder dan alleen de oppervlakte. We werken aan het loslaten van blokkades die je belemmeren in groei en balans. Door middel van lichaamsgerichte technieken, zoals ademwerk, EFT en boksgerichte oefeningen, maken we onbewuste patronen zichtbaar en brengen we beweging in wat vastzit.

Rapportage op maat: Op basis van jouw energetische blauwdruk en persoonlijke situatie ontvang je een overzicht met inzichten, bewustwording van patronen, en praktische strategieën.

Bespreking en verdieping: We bespreken jouw inzichten en vertalen deze naar acties die passen bij jouw dagelijkse realiteit. Dit creëert bewustwording en biedt een stevig fundament om verder te groeien – zowel persoonlijk als professioneel.



Wat is de impact?!

Wat is een energetische blauwdruk?

Jouw energetische blauwdruk is als een persoonlijke routekaart van hoe jouw energie van nature werkt. Het laat zien hoe jij beslissingen neemt, uitdagingen aangaat en in balans blijft – zowel op het werk als privé.

De blauwdruk combineert eeuwenoude inzichten over energie en bewustzijn met moderne wetenschap, waaronder kwantumfysica. Het helpt je beperkende patronen los te laten en bewuster keuzes te maken die écht bij jou passen.

Wat levert het je op?

Meer energie, heldere keuzes, minder stress en moeiteloze groei – **persoonlijk én zakelijk**. Maar de impact gaat verder dan dat. Je krijgt meer rust in je hoofd, een sterker gevoel van richting en maakt keuzes die écht bij jou passen.

Stress en prestatiedruk maken plaats voor vertrouwen, balans en persoonlijke voldoening, waardoor je niet alleen beter presteert, maar ook meer plezier haalt uit wat je doet. Je ervaart hoe werken vanuit intuïtie en energie leidt tot natuurlijke groei – zonder dat het constant voelt als hard werken

Benieuwd naar jouw volgende stap?

Wil je ontdekken hoe jouw energie jouw krachtbron kan zijn?

Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek en zet vandaag nog de eerste stap richting meer balans, focus en moeiteloze groei.

Edwin Hansma - Coach, trainer & auteur



Meer inspiratie? Ontdek mijn boeken

Naast mijn coachingstrajecten deel ik mijn inzichten ook via mijn boeken. Elk boek biedt verdiepende kennis over persoonlijke groei, leiderschap en het werken vanuit vertrouwen en moeiteloosheid.

- *Hey Ja jij. Het zit al in je!*
- *In iedereen schuilt een ondernemer! - It's all about mindset*
- *De kracht van vertrouwen. De wetenschap van moeiteloos leven en werken (binnenkort beschikbaar)*

Deze boeken zijn te bestellen via mijn website: www.edwinhansma.nl