



---

**CHECK JIJ WEL EENS IN BIJ JEZELF?  
STA JIJ WEL EENS STIL BIJ JEZELF OM  
TE VOELEN WAT JE VOELT?  
OM UIT JE HOOFD TE KOMEN EN IN  
HET HIER EN NU TE KOMEN?**

# Coach ∞ Marjolein

## 9 redenen waarom je dit zou doen

1. WANNEER JE LEERT TE VOELEN WAT JE VOELT, KAN JE SNELLER JE MINDSET AANPASSEN
2. WANNEER JE ONTDEKT WAT JE NODIG HEBT, KAN JE OP ZOEK GAAN NAAR OPLOSSINGEN VOOR DINGEN DIE JE ALS PROBLEMEN ERVAART
3. WANNEER JE DE TIJD NEEMT OM EVEN IN TE CHECKEN BIJ JEZELF, KAN JE RUZIES, CONFLICTEN,.. VERMIJDEN EN/OF SNELLER OPLOSSEN
4. WANNEER JE LEERT STIL TE STAAN, KIES JE VOOR ME-TIME EN LEER JE TRAGER GAAN
5. WANNEER JE TRAGER GAAT, GA JE MEER GENIETEN VAN DE KLEINE, GROTE DINGEN DIE RONDOM JE GEBEUREN, ZIJN, ...

# Coach ∞ Marjolein



6. WANNEER JE TRAGER GAAT, DE TIJD NEEMT EN JE LEERT VOELEN, KOM JE TELKENS IN HET HIER EN NU. JE WORDT JE BEWUST VAN WAT ER NU SPEELT IN EN RONDONOM JOU. GEWOON HIER EN NU.

7. IN HET HIER EN NU IS ER NIET MEER DAN WAT IS. GEEN ZORGEN MAKEN OVER STRAKS, MORGEN, VOLGENDE MAAND

8. JE LEERT MEER GENIETEN VAN DE DINGEN EN DE MENSEN DICHT BIJ JOU

9. JE VERHOOGT JE DRAAGKRACHT ZODAT JE DAT STRESSY LEVEN VAN JE BETER AANKAN

# Coach ∞ Marjolein

Easier said than  
done... I know.

---

BIJ MIJ HEEFT HET OOK WAT TIJD GEKOST  
OM DIT EIGEN TE MAKEN. EN SOMS LUKT DAT  
NOG STEEDS NIET, HOOR. IK ZEG HET WEL  
EENS VAKER: IK BEN OOK MAAR EEN MENS.

ALS COACH WIL IK JOU HEEL GRAAG  
MEEGEVEN WAT IK ZELF HEB AANGELEERD. IK  
DEEL GRAAG DE DINGEN DIE MIJ HELPEN OM  
HET LEVEN LEUK TE VINDEN, DIE ME HELPEN  
OM IN DE RATRACE VAN ONZE  
MAATSCHAPPIJ TE 'OVERLEVEN' OP EEN  
MANIER DIE IK AANGENAAM VIND.

## 10 tips over hoe dan

1. START MET JEZELF DE KANS TE GEVEN OM HET TE LEREN

2. BEGIN NIET MET TE MIKKEN OP EEN UUR OF MEER OF ALTIJD

3. START MET JEZELF 5 MINUTEN TE GEVEN OM IN HET HIER EN NU TE LEREN KOMEN

4. STA EVEN STIL EN BESCHRIJF WAT JE ZIET, RUIKT, VOELT, HOORT EN PROEFT -VERTEL HET TEGEN IEMAND DIE BIJ JE IS OF SCHRIJF HET EVEN OP

5. GA SPORTEN EN KIES ERVOOR OM NIET AFGELEID TE WORDEN



# Coach ∞ Marjolein

6. DUIK DE NATUUR IN EN GA IN OP WAT JE ZIET EN HOORT

7. JE HOEFT NIET TE MEDITEREN OM IN HET HIER EN NU TE KOMEN –JEKAN HET WEL LEREN, WANT DAT WERKT

8. WANNEER JE IETS PROBEERT EN ER KOMEN TOCH ZORGEN, PIEKERGEDACHTEN, TO-DO LIJSTJES,... TEVOORSCHIJN IN JE HOOFD, AANVAARD DE GEDACHTEN DAN,MAAR LAAT ZE NIET MET JE AAN DE HAAL GAAN.

9. HET IS 'ALLGOOD' ZOLANG JE MAAR TERUGKOMT IN HET HIER EN NU

10. HOU HET GEVOEL VAST TOEN JE IN HET HIER EN NU ZAT –NEEM HETMEE VOOR EEN VOLGENDE KEER DAT JE OEFENT –TRAIN JE BREIN

**WEES GEDULDIG. HET KAN WAT TIJD VRAGEN  
OM DIT TE LEREN EN DAT IS OKé**

Liefs, Marjolein  
[www.coachmarjolein.com](http://www.coachmarjolein.com)

0479 977779

