



Schrijftherapie (14 dagen)

Wat is coaching via e-mail?

De methode Mindful Analysis is een beproefde vorm van schrijftherapie en coaching.

Een week lang dagelijks schrijven brengt innerlijke rust, antwoorden en oplossingen.

Bij psychische klachten zoals angst, depressie en burn-out. Maar ook bij relatieproblematiek en loopbaanvragen.

Schrijf je vrij! En begin er meteen mee.

Soms kom je er in je eentje niet uit. Je voelt je onrustig of somber. Denken helpt niet, schrijven wel.

De vragen die jou worden gesteld nodigen je uit om meer de diepte in te gaan. In 2 weken heb je meer helderheid en ruimte en weet je wat je te doen staat.

Wat wil je écht? Hoe bevrijd je je uit de gedachten van onzekerheid, twijfel, eindeloze redeneringen en afwegingen? Je hebt iets nodig dat je bij je eigen, nog verborgen, antwoorden brengt. Vragen die je stimuleren echt de diepte in te gaan.

In een Mindful-Analysis traject worden die vragen je gesteld.

Voordelen van e-mail coaching:

- Je kunt direct beginnen en hebt dagelijks e-mail contact.
- Je mailt vanuit je vertrouwde omgeving.
- De vragen brengen je snel daar waar je nog niet bij kunt.
- Het schrijven brengt je tot rust.
- Na 2 weken weet je waar je staat en waar je naartoe wilt.
- Na afsluiting heb je een waardevol document wat je kunt teruglezen.

Duur van een traject: 14 dagen achtereenvolgend.

Kosten: 249,- (Het eerste contact is gratis en vrijblijvend)

Voor meer info of aanmelding kun je contact opnemen met:

Anja Bax

06-28757726

anja@hetlevensatelier.nl

Het Levensatelier

Burgemeester Wijnenstaat 9

5721 AG Asten

info@hetlevensatelier.nl

www.hetlevensatelier.nl