# Coaching & Therapie

## Kies voor een professionele aanpak

Dé plek voor jouw herstel en persoonlijke ontwikkeling



# Kiezen voor een professionele aanpak met impact

Coaching en therapie zijn zeer persoonlijke trajecten die jouw probleem, trauma of ontwikkelingsvraagstuk behandelen. Daarom is het belangrijk om een professional te vinden die jou begrijpt en je begeleidt naar de beste oplossing.

Wanneer je voor Life's Essence kiest, kies je voor officieel gecertificeerde therapeuten en coaches met gezamenlijk meer dan 30 jaar ervaring in het begeleiden van mensen met een grote verscheidenheid aan problemen. Bij ons staat jouw herstel altijd centraal.

Of je nu op zoek bent naar een nuchtere of down-to-earth aanpak, of juist een meer spirituele benadering met energetische heling en aromatherapie, wij kunnen beide bieden en zelfs combineren.

Mentale en fysieke gezondheid gaan altijd hand in hand, en het is belangrijk om jezelf de kans te geven om je leven te transformeren. Dus pak de telefoon en bel ons! Samen zorgen we voor de verandering die jij nodig hebt.

**Coaching in verschillende vormen**
Op basis van het intakegesprek bepalen wij samen met jou wat het beste past bij jouw probleem, ontwikkelingsvraagstuk of trauma.

Onze mogelijkheden zijn onder andere:

- NLP
- Hypnose
- HeartMath
- I.E.M.T.
- Spiritualiteit
- Aromatherapie
- Systemisch Coachen
- Online Succestraining

## NLP

NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) is er voor iedereen! Vooral voor mensen die verandering willen in hun leven. Onaangename emoties zoals angst, faalangst, stress, woede, onzekerheid of andere emoties, zijn emoties waar men vaak in blijft hangen. Angst is één van de meest voorkomende problemen en komt in allerlei verschillende vormen en gradaties voor.

## Hypnose

Wanneer de problemen wat dieper liggen en we daar niet gemakkelijk bij kunnen komen omdat het bewuste ons in de weg zit, passen we hypnose toe. Hypnose is ook een rustige manier om dieper liggende trauma's die vaak in de vroege jeugd zijn ontstaan op te sporen en te behandelen.



Master Trainers: Linda Commandeur en Jack Smit


De Trompet 2930 | 1967 DD Heemskerk | 0722-035020 | contact@lifesessence.nl

# Kiezen voor een professionele aanpak met impact

## I.E.M.T.

Op een zachte manier trauma's oplossen waarbij gewerkt wordt met de visuele herinneringen. Hierdoor is het minder belastend voor jou ten opzichte van EMDR en minstens zo effectief.

## Spiritualiteit

Alles is energie, en overal vind je boodschappen over het leven. Jouw leven. Wanneer je openstaat voor de boodschappen van het universum en dus ook van je eigen lichaam, dan ontvouwt zich een prachtig pad. Een pad naar verlichting. Een vrijer, makkelijker en gezonder leven.

## Aromatherapie

Door het gebruik van essentiële oliën met therapeutische kwaliteit pak je lichamelijke ongemakken aan en maak je vastzittende emoties en trauma's los op onbewust en cellulair niveau. Dit reinigt en verlicht je lichaam en geest en draagt bij aan het herstel- en groeiproces dat jij wilt doorlopen.

## Heartmath

Door het trainen en beheersen van de zelfreguleringstechnieken van HeartMath, beïnvloed je op een actieve en daadkrachtige manier je gezondheid en welzijn. Door HeartMath met bijvoorbeel NLP, Hypnose of Aromatherapie te combineren, kun je de veroorzaker van stress vinden en tot de kern ervan doordringen, zodat stress niet meer terug hoeft te komen in je leven.

## Systemisch Coachen

Soms lijkt het erop dat bepaalde zaken in het leven niet lukken omdat je niet op de 'juiste' plek staat of omdat je plek in het systeem niet duidelijk is. Als je niet weet hoe je dat kunt veranderen, kan het nuttig zijn om een opstelling te overwegen. Een opstelling kan ook helpen om onbewuste gedragingen of eigenschappen die generatief zijn doorgegeven te doorbreken en zo de energie van het generatieve trauma te veranderen. Dit kan bijvoorbeeld worden gedaan door middel van voorwerpen of conversationeel, en zelfs tijdens hypnose.

YOUNG LIVING
BRANDPARTNER

De oliën van Young Living zijn ware krachtpatsers en geven een goede ondersteuning en verdieping bij de interne processen wanneer dat nodig is. Tijdens onze coaching, in de trainingen, op kantoor en ook bij ons thuis.

Hierbij zetten we diverse methoden in. De diffuser, druppeltje in de hand en cuppen en zo een proces opstarten/beïnvloeden, en verdund verwerken in een roller voor gebruik.




fantastisch en magisch om met de krachten van moeder natuur samen te werken

Thuiskomen bij jezelf
De Trompet 2930 | 1967 DD Heemskerk | 0722-035020 | contact@lifesessence.nl
Life's Essence

# Kiezen voor een professionele aanpak met impact

## Online Succestraining

Het is begrijpelijk dat het voor jou niet altijd mogelijk is om naar ons toe te komen voor coaching. Gelukkig bieden wij ook een online coaching programma aan waarbij je zelf aan de slag gaat en af en toe online sessies hebt om meer de diepte in te gaan. Het doel van onze Succestraining is om jou te helpen doen waar je energie van krijgt.

We kennen allemaal de momenten waarop we ons heerlijk voelen en in balans zijn, terwijl we ook weten hoe snel onze stemming kan veranderen als het even niet meezit.

Onze online coaching helpt je om weer sneller in balans te komen, zelfs in het moment zelf. Het is belangrijk dat je nadenkt over je eigen waarden en met jezelf aan de slag gaat. Door het toepassen van bepaalde technieken en gedachten, kan de fysiologie van je lichaam in stressvolle situaties veranderen. Hierdoor blijf je rustiger en kun je logischer denken en handelen in plaats van dat je reactie wordt bepaald door automatische stressreacties.

Er zijn verschillende manieren waarop je kunt reageren en hoe jij reageert bepaal jij!

Online trainen geeft jou de autonomie om dagelijkse frustraties en ongewenste gevoelens onder controle te krijgen.

Eenvoudige manieren om dagelijkse obstakels te overwinnen en je ware zelf te kunnen zijn.

## Wie zijn wij

Ons training- en coaching centrum is een veilige haven voor iedereen die aan persoonlijke groei en herstel wil werken. Wij hanteren de kernwaarden liefde, verbinding, groei en vrijheid in al onze activiteiten. Onze coaching methoden, waaronder Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), hypnose, systemisch werken, aromatherapie en energetische healing, zijn afgestemd op jouw persoonlijke behoeften. We bieden zowel praktische als spirituele coaching, afhankelijk van wat het beste bij jou past.

Wij geloven in ons vermogen om de wereld positief te beïnvloeden en deze mooier te maken. Als coaches raken we snel de kern en brengen we diepgaande transformatie teweeg. Samen zijn we hervormers en visionairs die bijdragen aan een nieuwe wereld van vreugde, vrede en vrijheid. Wij nodigen je van harte uit om deel te nemen aan deze reis. Het begint altijd bij jezelf, in jou!

Hartengroet,
Linda en Jack



Linda Commandeur en Jack Smit

Thuiskomen bij jezelf
De Trompet 2930 | 1967 DD Heemskerk | 0722-035020 | contact@lifesessence.nl
Life's Essence