



-Holistic Health check-

Op welke van de 4 energie niveau's mag jij
investeren en groeien?

4 ENERGIE NIVEAU'S



Fysiek



Mentaal



Emotioneel



Spiritueel



LEVEN IN BALANS MET 4 ENERGIE NIVEAU'S

Welkom in de Holistic Health check van Nicole Coaching. Ik ben Nicole en deel enorm graag mijn ervaring, kennis en inzichten met je op het gebied van Holistische Lifestyle coaching. Mijn achtergrond is maatschappelijk werker, wedstrijd vechter in Muay Thai, leefstijlcoach, systemisch opsteller, weerbaarheids coach en energie-werker.

Ik leef elke dag in een gebalanceerd ritme en begeleid mensen in mijn werk hier met mijn programma's ook naartoe.

Fysiek / Mentaal / Emotioneel / Spiritueel

Het één kan niet zonder het ander. De balans en verbinding tussen deze elementen start door met bewustzijn te willen groeien op elk gebied. Beheers je deze gebieden op alle niveau's dan ontstaat er innerlijke rust en balans.



HERKEN JE DEZE OBSTAKELS?

Waar loop je tegen aan

- 1 Je hebt weinig energie en geen idee hoe je alles in een dag kan ronddraaien.
- 2 Je blijft in situaties terecht komen die niet goed zijn voor je, maar je hebt geen idee hoe je dit kan stoppen.
- 3 Je weet niet wat je verlangens zijn. Dit kan komen omdat je meer met anderen bezig bent dan met jezelf, of dat je overvol zit en geen ruimte hebt om hierover na te denken.



"Ondertussen gaat het leven door, heb je elke dag afspraken, ga je naar je werk of naar school, heb je misschien een relatie en/of kinderen, vrienden, familie, een sociaal leven en nog zo veel meer om al je aandacht naartoe te sturen.

Waar begin je dan ?

Zelfs het bewust zijn van je blokkades geeft nog geen garantie om je dagelijkse leefstijl, gewoontes, gedrag en patronen te kunnen omgooien... maar het is wel een start! Een hele mooie start om in ieder geval te weten wat je WEL kan doen en waar je kan beginnen."



4 ENERGIE NIVEAU'S

Wat is bewust en gezond leven?

Beschik jij over de juiste kennis en inzichten om te werken aan zelfontplooiing/ realisatie en kun jij hierdoor zelfbewust leven? Lees hieronder welke focuspunten je daarvoor kunt leren beheersen:



Fysiek leef je gezond, fit, energiek, vitaal, goed gevoed, sterk, verbonden met de natuur en zit je lekker in je vel ?



Mentaal leef je weerbaar, krachtig, met gerichte focus, zelfverzekerdheid, goed begrenst en kun jij je gedachtes loslaten ?



Emotioneel mag jij kwetsbaar zijn en dus raakbaar, zonder overlevingschild, durf je om hulp te vragen en kun je emotioneel ontladen ?



Spiritueel leef je intentiegericht, dankbaar, kun je vergeven, zowel een ander als jezelf, en ben je in verbinding met jezelf en je omgeving ?



MET DEZE HOLISTISCHE HEALTH CHECK KRIJG JE INZICHTEN OP JE BEWUSTZIEN EN DE 4 ENERGIE NIVEAU'S

*"Geef jezelf daarom eens een moment van
bezinning en ontvang antwoorden"*



Het is tijd om de balans op te maken. Ben eens eerlijk naar jezelf over hoe jij je leven leeft. Is er balans in je lichaam, je geest, je emotionele staat van zijn en je spirituele bewustzijn.

Wil je grip krijgen op wat dat kan betekenen? Maak het jezelf dan wat gemakkelijker en doorloop de Holistic Health check voordat je kiest voor een programma bij Nicole coaching.

De Holistic Health check biedt een all-round beeld van een gezonde en duurzame leefstijl. Hierdoor kun je precies zien op welk energie niveau jij begeleiding mag ontvangen.



13 ENERGIE PIJLERS

Welke duurzame transformatie mag jij doormaken om meer in balans te komen ?



- Eet je dagelijks je gezonde voeding
- Heb je dagelijks voldoende energie
- Heb je last van een (langdurige) blessure
- Ben jij in staat je gedachtes te beheersen
- Heb je belemmerende overtuigingen
- Kun je lastig grenzen stellen
- Ben je meerdere keren per dag afgeleid
- Durf jij om hulp te vragen als het nodig is
- Hoe ga jij om met emotionele ontlading
- Heb je moeite om de ander of jezelf te vergeven
- Ben je elke dag dankbaar
- Leef je intentie gericht
- Voel je verbinding in jezelf of met een ander





EET JE DAGELIJKS JE GEZONDE VOEDING



Hoe bewust ben jij van wat je dagelijks eet? Is je voeding gericht op gewoontes, wat je vroeger hebt leren eten of bepaalt de tijd je type voeding ?

Mooi om eens bij stil te staan. Voeding bepaalt voor 70 % je dagelijkse gezonde leefritme. Wil jij goed in je energie zitten, ben je dan bewust van wat je eet.

Eet 3 keer per dag
een rijk gevulde
maaltijd

Neem niet vaker dan
2 keer per dag
tussendoortjes

Drink 1,5 liter water
per dag minimaal

Kijk welke
E-nummers
er in het eten zitten

drink niet dagelijks
of overmatig
alcohol

Eet zo min mogelijk
vlees
en biologisch

Eet dagelijks minimaal
250 ons
groente en 1 stuk fruit

Eet gezonde vetten:
noten, vis, avocado

Neem zo min
mogelijk suiker



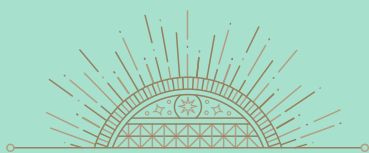


HEB JE DAGELIJKS VOLDOENDE ENERGIE



Hoeveel energie heb jij op een dag? Loop je snel leeg of heb je energie tekort gedurende de dag om te doen wat je wilt doen?

We leven in een tijd waarin burn-out, depressie en een hoge mate van sociale druk aanwezig zijn. Hierbij is het noodzakelijk om je bewust te zijn van je energieniveau. Hoe houd je deze hoog.



Hoge energie is bepaald bij de frequentie waarin je leeft. Kun jij een hoge frequentie aan dan leef je met een verhoogde energie. Frequentie staat ook voor aantal herhalingen. Deze kun je afstemmen door zelf zo vaak mogelijk acties uit te voeren



Sport of beweeg dagelijks. Hierdoor draag je verantwoordelijkheid voor het opschonen van je energie. De lever en darmen hebben beweging nodig om vitaal te blijven, net als je spieren en bindweefsel. Blijf flexibel.



Voeding en beweging zijn de basiselementen om je lichaam van brandstof te voorzien. Vergeet niet dat de natuur onze basis energizer is. Ga vaak de natuur in, naar buiten, vrijheid/zuurstof en vitamine D opnemen.

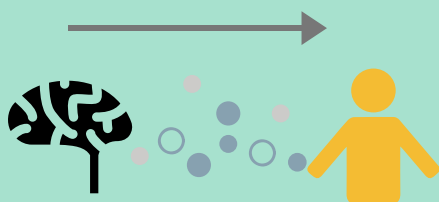




3 HEB JE LAST VAN EEN (LANGDURIGE) BLESSURE



Blessures, ongevallen, blokkades in je lichaam zijn enorm pijnlijk en vervelend. Soms heb je pech en in bepaalde situaties kun je wel degelijk herleiden wat de oorzaak kan zijn. De kracht van genezing zit hem daarom ook in het leren begrijpen en luisteren wat je lichaam zegt. Luister jij wel goed naar je eigen lichaam?



Lichaam en geest zijn verbonden. Met wat voor een mindset ga jij sporten? Ben je bewust dat bewegen belangrijk is om een open mind en stromend lichaam te behouden. Zelfs in tijden van lage energie is blijven bewegen de sleutel tot herstel.

Fysieke kracht dient onderhouden te worden. Heb je een blessure behandel deze dan met liefde en zorgvuldige aandacht. Herstel en genezing vragen geduld en wijsheid om je lichaam weer gezond te kunnen gebruiken.



Luister naar je hart. Blessuretijd geeft je de ruimte om weer in contact te komen met je hart. Verzachting brengt heling en genezing op de plekken waar het nodig is. Sta open om anderen je te laten helpen. Je hoeft niet alles alleen te doen.





BEN JIJ IN STAAT JE GEDACHTES TE BEHEERSEN



Ieder mens heeft dagelijks 70.000 gedachtes. Deze kunnen in elk moment omhoog komen en zijn in verschillende mate negatief aanwezig. Wanneer de gedachtes in hoge mate donker, negatief en zelfs suïcidaal of gevaarlijk worden is het belangrijk om je eigen mind te leren masteren.

Het masteren van de mind start met het bewustzijn dat jij niet je gedachtes bent. Ze komen en gaan. Mediteren helpt je onder andere de gedachtes te laten passeren.

Structuur aanbrengen in je gedachtes helpt om systematisch je eigen manier van denken en informatieverwerking te organiseren en beheersen

Focus op negatieve gedachtes kunnen leiden tot depressie. Ben je daarom bewust om positieve gedachtes dagelijks te integreren in je leefstijl

Wanneer negatieve gedachtes te herleiden zijn naar onverwerkte traumatische ervaringen is het enorm belangrijk dat je professionele hulp inschakelt





HEB JIJ BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN



Ben jij overtuigd van je eigen waarheid? Waar is deze waarheid op gebaseerd? Kijk eens goed naar de situatie en vraag je af hoe jij jezelf verhoudt tot deze situatie. Jij ervaart een situatie lastig of niet lastig. Dit is afgestemd op je eigen waarnemingen afhankelijk van het moment. Belemmerend wordt het als jij dat zelf zo ervaart. Waarom ervaar jij een situatie als belemmerend?

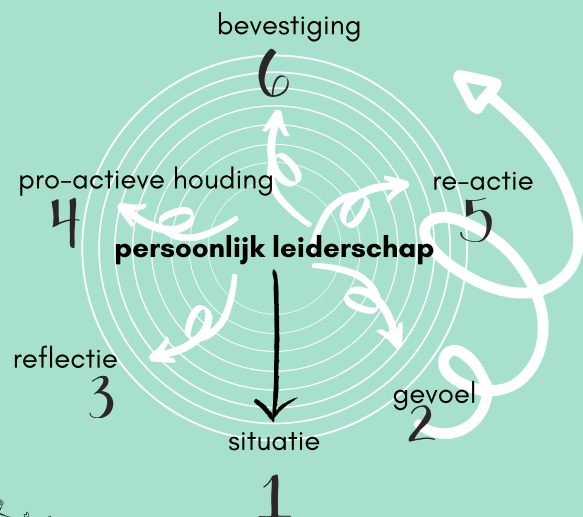


Neerwaartse spiraal:

De overtuiging wordt bevestigd in de negatieve ervaring, gevoel, gedachtes. Hierdoor overkomt een situatie jou en weet je niet hoe je hiermee om kunt gaan. Je bent slachtoffer van wat er gebeurt.

Opwaartse spiraal:

De overtuiging wordt bevestigd in de positieve ervaring, gevoel en reflectie. Met een pro-actieve houding weet jij te reageren of actie te ondernemen. Je onderneemt persoonlijk leiderschap.





KUN JE LASTIG GRENZEN STELLEN



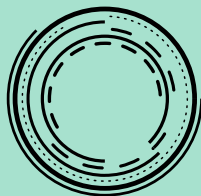
Waar liggen je grenzen? Grenzen leer je als kind stellen. Voor de een is dat bewust aangeleerd, voor de ander is dat 'streetwise' ontdekt. Grenzen 'kunnen' stellen gaat veelal gepaard met veiligheid. Wat is jouw ervaring met veiligheid? Hoe draag jij zorg voor je eigen veiligheid?



Voelen is weten. Voel jij je niet veilig in een situatie, zeg je dan stop of NEE. Leven naar je eigen waarheid en gevoel kan lastig zijn. Tot waar ligt de grens? En wie bepaalt die grens, jij of iemand anders?



Afstemmen op je eigen kernwaarden is essentieel! Wat jij waardevol vindt mag je beschermen. Wanneer dat voor een ander niet zo waardevol is, is dat ook ok. Zolang jouw grenzen hierop niet overschreden worden.



Nee zeggen tegen een ander kan vaak een ja zijn voor jezelf. Probeer geen 'people pleaser' te zijn. Neem een volwassen houding aan en blijf trouw aan jezelf. Neem je ruimte in en maak tijd voor jezelf en je eigen waarden.





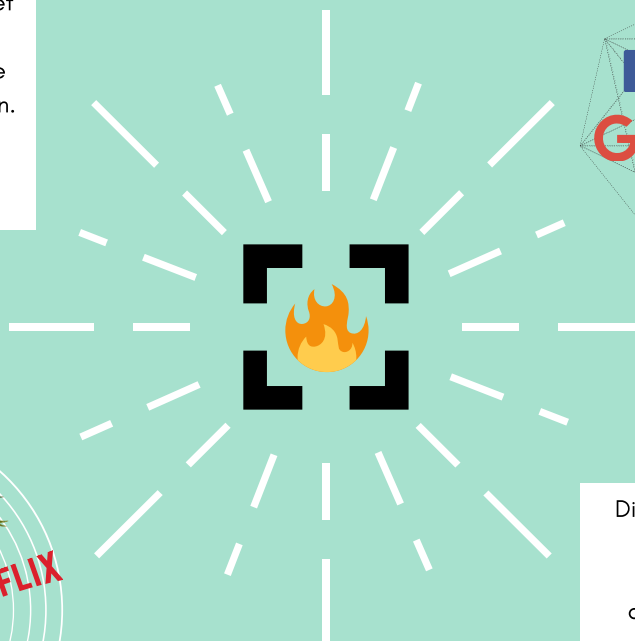
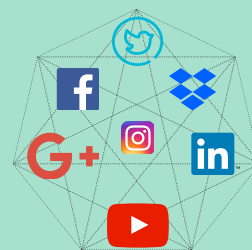
BEN JE MEERDERE KEREN PER DAG AFGELEID



Afleiding is in onze maatschappij volledig aanwezig. Ben jij je bewust wat afleiding is? Niet toekomen aan wat je eigenlijk wilt doen: uitstellen, afstellen, saboteren, verdoven, onder het tapijt schuiven, uit de weg gaan, negeren, verplaatsen en uiteindelijk dus NIET doen. Hoe word jij je bewust van je eigen sabotages?

Verslaving en destructief gedrag is het beste om te minimaliseren. Hierbij is het ultiem belangrijk om de oorzaak -> waarom heb je dat nodig? te onderzoeken.

Wat maakt dat je zelfdestructief gedrag nodig hebt?



Discipline is de bron van beheerste duurzame controle. Volg een consequent ritme wat gezond is voor je. Daarnaast balanceer je dit met liefdevolle aandacht voor jezelf. Focus op wat goed is voor je





DURF JIJ OM HULP TE VRAGEN ALS HET NODIG IS



Vraag jij zelf wel eens om hulp? Durf jij je kwetsbaar op te stellen en het antwoord NEE te ontvangen? Dat is namelijk ook een antwoord en omgaan met afwijzing en teleurstelling is enorm belangrijk in je leerproces om toch jezelf open te durven stellen, ondanks het antwoord. Wil jij alles heel graag zelf doen en hiermee de controle behouden? Vraag je dan eens af of je andere mensen wel echt toe kan laten. Samen doen brengt je naar een staat van verhoogd vertrouwen en verbinding.



Een ander om hulp vragen betekent niet dat je de ander belast. We leven in een samenleving waar onze 'community' waarden meer mogen worden gebruikt.
#durf te vragen#

Ben eens eerlijk naar jezelf.
Vind jij om hulp vragen vervelend?
Of ben je juist te veel afhankelijk van anderen?
Op een schaal van 0-10, hoe vaak vraag jij om hulp in een week?

Heb jij het gevoel dat er iets niet klopt in je relatie, thuissituatie of opvoed situatie. Durf jij een ander om hulp te vragen? Ben je bewust van de impact van ongezonde patronen die je voortzet. Doorbreek ongezonde situaties door om hulp te vragen.





HOE GA JIJ OM MET EMOTIONELE ONTLADING

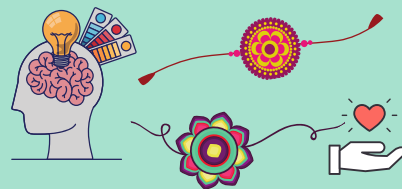
- 'Where energy goes, energy flows' -

Draag jij verantwoordelijkheid voor je energie? Emotioneel ontladen is een basisbehoefte waar je zorg voor dient te dragen. Ben je boos, verdrietig, blij, jaloers of bang? Hoe ga je daarmee om? Je leven bewust leven betekent dat jij deze emoties kan ontladen. Hierdoor belast je een ander niet met je paniek en drama.



Je hebt 5 hoofd emoties: blij, verdriet, angst, boos, jaloezie. Als je deze voelt mag je luisteren naar wat het betekent. Dus niet gelijk reageren op je emotie en op een ander projecteren, maar doorvoelen en plaatsen.

Wat gebeurt er met jouw emoties? Wat jij beleefd en voelt is van waarde om te delen met de wereld in creatieve zin. Heb jij je eigen creatieve talenten weten te ontwikkelen. Geef het ruimte en ontdek! Zodra je het positief bekrachtigd laat je de energie stromen.



Sporten is een mooie uitlaatklep. Vechtsport zoals kickboksen helpt je om beheerst je woede te ontladen, angst te overwinnen. Dansen geeft je vrijheid en ruimte. Zingen geeft je kracht om je waarheid te delen en helpt je verdriet te verwerken. Schrijven helpt je om los te laten. Laat alles eruit wat uit je wilt komen. Schilderen weergeeft je verbeeldingsvermogen. De grootste kunstenaars en artiesten zijn zo ook begonnen. Wat doe jij?



HEB JE MOEITE OM DE ANDER OF JEZELF TE VERGEVEN



Soms gebeuren er vervelende of zelfs traumatische dingen in je leven. Kun jij een ander vergeven, zelf als de daad verschrikkelijk is geweest? Ben jij wel eens enorm vervelend geweest naar iemand? Of ben je erachter gekomen dat jij niet liefdevol met jezelf bent omgegaan? Hoe ga je deze momenten loslaten? Wegstoppen en negeren geeft geen voldoening. Wat dan wel?



Sorry zeggen tegen de juiste persoon als je weet dat je verkeerd zat getuigd van volwassenheid. Het kan lastig voelen, toch help je jezelf en de ander ermee om dit in elk gewenst moment te doen.

Fouten bestaan niet. Je ervaart leerlessen en mag feedback ontvangen waar nodig. Durf een ander ook aan te spreken op zijn leerlessen.



Vergeving vragen is enorm ontwapenend. Hierdoor laat je onverwerkte wrok los. Deze wil je niet koesteren en dragen. Het zet jezelf en je leven op slot. Bevrijd jezelf en laat het los.



Wrok koesteren is als verbitterd vuur in je lichaam opslaan. Het gaat branden en maakt je ziek. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen daden en verwerk hetgeen wat je is aangedaan. Zo stap je ook uit je rol van slachtoffer. Dit geldt ook als je een schuldgevoel draagt.

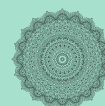


Schrijf eens op papier wie je zou willen vergeven of om vergeving zou willen vragen. Dit lucht al enorm op.

Voel je fysiek pijn, schakel dan professionele hulp in.



In meditatie komen er meer antwoorden om dichterbij je eigen kern te komen. Focus op liefde en licht, laat je gedachten en energie naar de juiste plek stromen waar je dankbaar voor bent.





BEN JE ELKE DAG DANKBAAR



Het uitspreken van dankbaarheid geeft een gevoel van voldoening. Dit gevoel maakt dat je weer vanuit je hart mag ervaren hoe waardevol het leven is. Door de sleur van het leven heen kun je vergankelijk worden in het waarderen van de meest basale basisbehoeftes. Ben jij dankbaar voor je huis? Ben je dankbaar voor een dak boven je hoofd, een warm bed, drinkwater en een vangnet in Nederland? Ben je bewust van de kleine cadeautjes, hierdoor creëer je een leven van overvloed en stap je uit tekort. Hierdoor leer je leven in plaats van overleven.



Alles wat je aandacht geeft groeit. Ben je bewust waar je je energie in stopt. Leven in plaats van overleven. Loslaten wat niet werkt en dus nieuwe focus leggen op wat je wilt wat gaat werken.



Dankbaar zijn voor wat je wel hebt, ook al zit je in tijden van transformatie en lijkt de wereld in te storten. Kun jij blijven staan als er complete chaos is? Blijf vertrouwen op jezelf, de connectie met het universum en heb compassie.



Ben jij dankbaar voor leerlessen? Doorzie in elke les de waarde waardoor jij groeit. Het zijn groeiprocessen waardoor jij een mooier leven mag leven. Deze lessen helpen jou in je ware potentie te staan.



12

LEEF JE INTENTIE GERICHT



Hoe begin jij je dag? Wakker worden van de wekker en gehaast je bed uit, om snel gestrest naar je werk te moeten? STOP met dit ritueel.

- Where energy goes, energy flows remember-

We kennen allemaal deze stress kenmerken. Waarin je wordt opgeslokt door de dag. De vraag is : 'wil je leven vanuit vertrouwen, rust en liefde? Ok kies je om te 'over' leven vanuit angst, tekort, stress en haast?'

Elke dag mag jij kiezen wat voor dag jij begint.

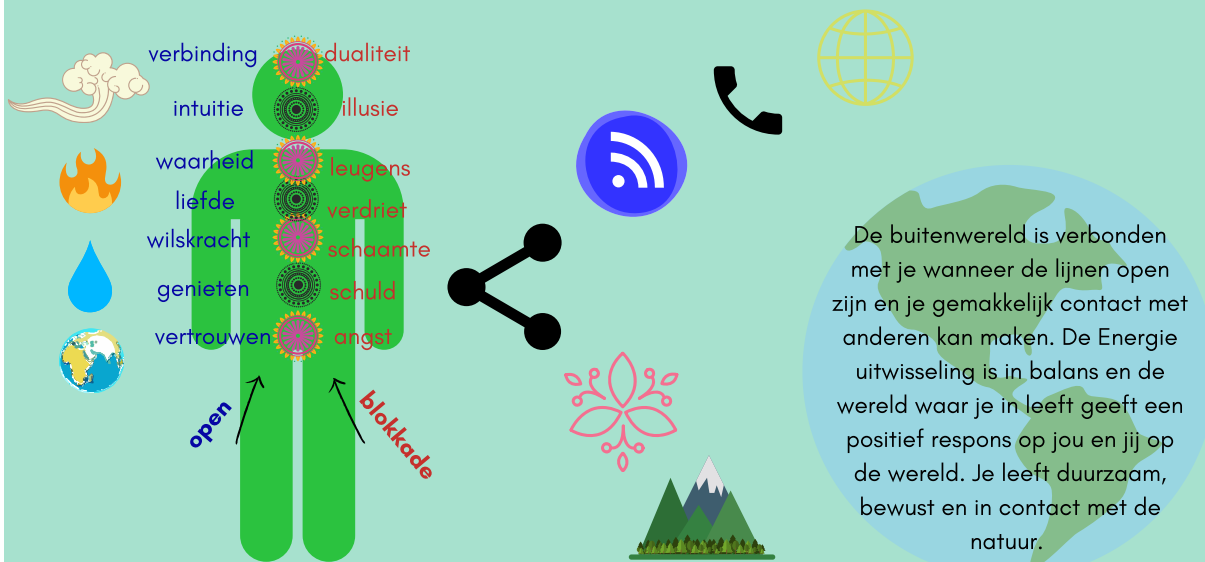


13

VOEL JE VERBINDING IN JEZELF EN JE OMGEVING



Spiritueel bewust 'zijn' gaat over verbinding. Verbonden zijn met je eigen lichaam, geest, emoties, omgeving, familie, vrienden, natuur, onze samenleving en de wereld. Voel je je afgesloten van de wereld? Is het soms lastig om connecties te maken met andere mensen? Dan is de vraag: 'wat weerhoudt jou om te kunnen verbinden?'



De binnenwereld speelt zich af in je lijf en hoofd. Jij voelt bewust wat voor energie er in je leeft. Deze energie bestaat uit elementen: aarde (stabiliteit), water (emoties), vuur (wilskracht) en lucht (creativiteit). Vanuit dit zelfbewustzijn maak jij contact met je buitenwereld. Verbonden met jezelf en in contact met je omgeving.





- LEEF IN BALANS EN KIES VOOR EEN PROGRAMMA VAN NICOLE COACHING -

De Holistic Health check heeft je inzichten gegeven over de 4 energie niveau's. Bewust leven vraagt om bewust kiezen.

Op welk gebied zou jij graag begeleid worden?

Bij Nicole coaching zijn er diverse programma's die jij individueel of met een groep kunt volgen.

Zowel fysiek als online. Met een persoonlijke afstemming ontvang jij precies wat je nodig hebt om een gezonde en bewuste leefstijl te leren aanmeten en behouden.

Investeer in persoonlijke groei, gezonde voeding, een duurzaam leefritme, dagelijkse beweging en sport, mindful leven, emotionele balans, intentiegericht leven, dankbaarheid, vergevingsgezindheid en vooral jezelf mogen zijn.

Wil jij graag nu aan de slag? Werken aan een mooie toekomst?
Voor een persoonlijk gesprek kun je mij bereiken op:

info@nicole-coaching.nl / 06-29518632

Light & Love Nicole Coaching

