

Coaching in 'Bewustwording'

- Bewustzijn begint bij aandacht voor jezelf, opent de deur naar persoonlijke groei, meer zelfliefde, acceptatie, waardering & zorg voor jezelf
- is de sleutel tot een meer vervullend, verbonden en doelgericht leven.
- het stelt je in staat je eigen innerlijke wereld te begrijpen en daar actief mee samen te werken.

Innerlijke rust · Veerkracht · Herkennen van eigen behoeften · Frisse kijk op de wereld · Meer in het moment · Gekoppeld aan een gezonder leven

Ons SFS draagt bij aan het creëren van ontspanning

Schumann frequentie
(~7,83Hz)

Alfa-hersengolven (8-13hz) staan voor ontspannen alertheid, meditatie en rust. Theta-golven (4-8Hz) treden op bij diepe ontspanning, meditatie, dromen en creativiteit. Beide frequenties overbruggen bewust en onderbewust denken, en zijn cruciaal voor stress-vermindering, visualisatie en toegang tot het onderbewustzijn.

Ontspanning & Diepe rust
(Het 'rust'-systeem = Je 'REM' pedaal)

(Creëert) Ruimte

- Voor jezelf!
- Fysiek (bindweefsel)
- Mentaal
- Emotioneel
- Energetisch (opheffen blokkades)

(Is) Voelen

Creëert (Lichaams)bewustzijn
van Onderbewust naar Bewust

Keuzes

Of

Blijf je in het 'veilige & bekende'?

Omarm je de verandering?



= Zelfliefde

1. Persoonlijke groei

- Zelfreflectie
- Herkennen en doorbreken van ongezonde patronen

2. Fijnere levenskwaliteit

- In staat zijn keuzes te maken welke in lijn zijn met je doelen/wensen

3. Sterkere relaties

- Je ontwikkelt meer empathie
- In staat tot betere communicatie
- Diepe gezonde verbinding met jezelf en anderen

4. Weloverwogen besluiten

- Door een betere balans tussen denken & voelen = meer tevredenheid

5. Stressvermindering

- Je kunt stressfactoren herkennen
- Beter in staat je gedachten en gevoelens te observeren zonder 'meegesleept' te worden

6. Meer regie

- Krijg grip op je gedrag & reacties · minder oordelen · meer acceptatie



Hiawatha Ede



Coaching en Bewustwording • Voor kinderen en volwassenen • SFS • URIM-Code • Biologisch Decoderen

info@hiawatha-edede.nl
Geerweg 19, 6717LE Ede