

Hennie Brons Coaching

# JAAAR TRAJECT

EXPEDITIEME



# HERKEN JE 1 OF MEERDERE DINGEN?

## SLEUR

Je bent **moe**, het leven is een soort van sleur.

**Weinig** uitdaging, **weinig plezier**.

Dat terwijl het wel heel **druk** voelt.

Wellicht voelt het zelfs wel als **overleven**.

## NIET GELUKKIG

Gek eigenlijk, want je bent voor de **buitenwereld** best **succesvol**.

En heb je bijvoorbeeld een goede baan, je eigen bedrijf, een mooi huis, partner.

Zeg maar 'huisje, boompje, beestje'.

## GEEN VOLDOENING

Maar het geeft je allemaal **geen** voldoening. Het voelt als een **lege huls**.

Zo wil ik toch **niet** nog jaren **door?**

# NOODZAAK / VERLANGEN

Je voelt het verlangen of noodzaak diep van binnen.

Ik wil het **anders**.

Je merkt het inmiddels aan je **lichaam**. Je krijgt er **klachten** van.

Hoe **doorbreek** ik die **cirkel** waar ik elke keer in blijf rondrennen?

Je bent er echt wel klaar voor.

Ik ga **leiderschap** nemen! Ik wil weer echt **LEVEN!**

JAARTRAJECT

**EXPEDITIEME**

# EXPEDITIEME

Dan is dit het **moment**.

Om een **andere koers** te gaan varen.

Een koers waar jij **ZELF** echt blij en **gelukkig** van wordt.

**Stel je voor:** een **jaar** lang **coaching**

4 X 2 dagen fysiek bij elkaar, waarvan 1 keer in Spanje

Op toffe locaties dicht bij de **natuur**

Tussentijds contact als jij dat nodig hebt

Samen met 4 **medereizigers**, die **hetzelfde doel**

hebben, voor support, aanmoediging en samen **succes**  
vieren!



# HOEDAN?!

**Jaah**, denk je. Ik heb al **eerder pogingen** gedaan om gelukkiger te zijn. Ik kwam ook wel dichterbij mijn gevoel, mijn verlangens.....**MAAR**....

Hoe ga ik ook daadwerkelijk die stappen zetten, om die verandering te maken?  
Weet je hoe **moeilijk** het al is om een biertje minder te drinken, geen chocola meer te eten of meer te gaan bewegen?

Ander gedrag vertonen voelt zo **ingewikkeld**.  
Als je eerst altijd ja zei, nu nee gaan zeggen.

Laat staan je bedrijf helemaal om te gooien, je baan op te zeggen, of je relatie te verbreken.

Ben je er klaar voor om het **proces** aan te gaan om uit je oude cirkel te **stappen** en een nieuwe cirkel te gaan **maken**, maar weet je alleen niet hoe?

## BLOK 1 DEEP DIVE NAAR JE DIEPSTE VERLANGENS

Ik ondersteun je als eerste om meer **uit** je **hoofd** te komen.

Dat begint met **vertragen**. Je gaat kennis maken met verschillende methoden daarvoor. Hoe zet ik mijn adem in, hoe gebruik ik mijn lichaam, koude training en nog veel meer **toffe dingen**.

Zodat je **meer** kan gaan **voelen**.

Dat klinkt wel een beetje **zweverig**, hoor ik je denken.

Ik kan je **geruststellen**, we blijven juist met beide benen op de grond. **Goed aarden**.

Zodat je stevig staat om te doen, wat je te doen hebt.

Ben je nu toch een beetje **teleurgesteld**? Is dat spirituele toch stiekem om wel een beetje leuk, interessant en spannend? Dan is er aan het einde van het traject wellicht nog een **verrassing** in petto!



## BLOK 2: OMBUIGEN VAN WEERSTAND

In de tweede stap ga ik je ondersteunen weer **contact** te maken met je **hoofd**.  
Wat gebeurt er daar allemaal? Wat **houdt je tegen** om de stappen te zetten die je graag wilt maken?

Onderschat dit onderdeel niet!  
In je hoofd zitten veel onbewuste patronen.  
Deze ga je **blootleggen**.  
Het **inzicht** is de basis om over te kunnen gaan tot actie.

# BLOK 3: ACTIE

Nu wordt het pas echt **spannend**.

Gelukkig heb je hier de support van 4 anderen, die hetzelfde proces doormaken. In een app groep kan je **ervaringen** met elkaar **delen**. Zijn er regelmatig online bijeenkomsten om te kijken waar te **tegenaan loopt**, hoe een ander dat heeft aangepakt en stil te staan bij de stappen die je hebt genomen. Je **successen** te **vieren**.





# BLOK 4: INTEGRATIE

Wat fantastisch dat jij jezelf een jaar de **tijd** gunt, **om** je **rijkste leven** te gaan **leven**.

Verandering kost nu eenmaal tijd en **lef**.

Na het jaar ervaar je dat je **leeft** vanuit je **hart**, Je staat **stevig** in je schoenen. Je staat voor je eigen **waarden**. Je voelt je **fit** en **energiek**. Je doet waar JIJ **blij** en **gelukkig** van wordt. Waar JIJ **energie** van krijgt.

JE VOELT JE ECHT EEN HAPPY MILJONAIR!





# GROEP

Je ervaart de **gelijkheid** in de groep. Iedereen zit hier voor hetzelfde.

De **maskers** mogen **af**, je kan hier helemaal **jezelf zijn**. Geen spelletjes. Je voelt dat je je kwetsbaar kan opstellen. Hoe **fijn** is dat!

Waar er ook ruimte is voor je **schaduwkant**. Wat mocht er niet zijn, wat heb je weggedrukt? We zijn vaak **bang** voor deze kant, omdat het donker en duister aanvoelt, maar daar zitten **juist ook** onze **diamanten** verstopt. Wat zou er gebeuren als je daar **licht** op laat **schijnen**?!  
En je zo weer je **oerkracht** kan en mag **ervaren**!

# HOE, WANNEER?

## HOE

1 keer per kwartaal komen we twee dagen samen. Het tweede blok in spanje is vier dagen. Locaties verschillen per keer. Aan het strand, in de bossen en de tweede bijeenkomst is in Malaga, Spanje. Lunch is inclusief. In spanje zijn alle maaltijden en overnachtingen inbegrepen. tussentijds plannen we online meetings om de voortgang te bespreken. Wil je tussentijds zelf aan de slag? Dan is er online content en zijn er opdrachten beschikbaar.

## WANNEER

Blok 1: 20 & 21 Juni

Blok 2: 24,25, 26 en 27 oktober

Blok 3: Januari 2024

Blok 4: Mei 2024

# HOEVEEL?

## INVESTERING

3.900,- exclusief BTW.

Doe je dit traject particulier, dan is het tarief inclusief BTW  
Vliegticket en transfer naar Malaga regel je zelf.

## AANBIEDING

Ben jij ervan overtuigd dat dit jouw jaar wordt?  
Boek dan voor 1 maart. De investering is dan maar 3.450,-

JAARTRAJECT

**EXPEDITIEME**

HENNIE BRONS COACHING

# BOEK NU!

JAARTRAJECT

**EXPEDITIEME**