

# IN 100 DAGEN VAN WETEN NAAR DOEN



@mariekebonhof  
[www.mariekebonhof.nl](http://www.mariekebonhof.nl)  
[info@mariekebonhof.nl](mailto:info@mariekebonhof.nl)

# Voor vrouwen die van inzicht naar actie gaan

## ***Voor wie is dit traject?***

Je wéét al lang wat je eigenlijk zou moeten doen. Grenzen stellen. Die ene keuze maken. Voor jezelf kiezen. Maar toch stel je uit. Je verzint smoesjes. Je saboteert jezelf. En ondertussen voel je dat er veel meer in je zit, maar het komt er niet uit.

## ***Wat levert dit traject je op?***

Je doorbreekt de patronen die je klein houden. Je leert jezelf niet langer tegen te werken. Je maakt keuzes én houdt je eraan. Je ontdekt dat actie niet zwaar of overweldigend hoeft te zijn, maar juist licht, haalbaar en natuurlijk kan voelen. En je ervaart meer vertrouwen en controle over je dag, omdat jij bepaalt wat er gebeurt en hoe je het doet.

## ***Hoe werkt het?***

Wekelijkse 1-op-1 sessie via Zoom. WhatsApp support tussen de sessies door. Elke week concrete stappen op jouw thema's. Duur: 14 weken. Volledig online.

## ***Wat maakt dit anders dan gewone coaching?***

Ik ben geen psycholoog die na 45 minuten zegt: "Je tijd zit erop, succes ermee tot volgende maand." En ik ga je ook niet knuffelen met lege positiviteit. Wat ik wél doe: Je liefdevol spiegelen. Je bullshit doorprikken. Je helpen om niet alleen over verandering te praten, maar het ook echt te doen.

## ***Over mij – Marieke Bonhof***

Ik ben mindsetcoach, moeder van twee en iemand die houdt van eerlijkheid met een zachte rand. Al jaren help ik vrouwen hun oude patronen te doorbreken en eindelijk voor zichzelf te kiezen. Mijn stijl is liefdevol direct. Ik geloof niet in blijven hangen in verhalen. Ik geloof in het maken van keuzes. In voorwaarts oplossen.

## ***Praktisch***

Start: in overleg. Duur: 14 weken. Vorm: 1-op-1 via Zoom + WhatsApp ondersteuning. Investering: €780,- excl. BTW. Betaling in 2 delen mogelijk.

## ***Veelgestelde vragen***

*Is dit te combineren met werk en gezin?* Ja. We plannen flexibel en ik help je ruimte maken. *Wat als ik dit spannend vind?* Dan zit je goed. Want wat spannend is, is meestal precies wat je nodig hebt. En ik ben er elke stap naast je. *Is dit zwaar of intensief?* Nee. Wel eerlijk. Wel transformerend. En altijd afgestemd op jouw leven.

## ***Onder de streep***

Je hebt gevoeld dat het anders mag. Dat je niet terug wilt naar de automatische piloot. *In 100 dagen van weten naar doen.* Laat dit traject je steun zijn om verder te gaan dan ooit.