

PROGRAMMA

ZOMER RUST. NAJAAR KRACHT.



@mariekebonhof
www.mariekebonhof.nl
info@mariekebonhof.nl

Voor vrouwen die na de vakantie écht willen veranderen

Voor wie is dit traject?

Voor jou, als je denkt: "Ik wil nu eindelijk doen wat ik mezelf al zó vaak heb beloofd." "Ik wil leren mijn grenzen aan te geven en me er ook aan houden." "Ik ben moe. Moe van het pleasen, het uitstellen, het mezelf steeds weer op de laatste plek zetten." "Ik wil niet opnieuw terugvallen in de chaos van hoe het was voor de vakantie."

Wat levert dit traject je op?

Zeg wat je voelt zonder je af te vragen of het mag. Geef je grenzen aan, liefdevol en stevig. Doe wat je jezelf belooft, zonder smoesjes. Vind rust in je hoofd en ruimte in je leven. Kijk jezelf recht in de ogen en denk: ja, dit is wie ik wil zijn.

Hoe werkt het?

Wekelijkse 1-op-1 sessie via Zoom. Elke week concrete stappen op jouw thema's. Start in overleg na de zomervakantie. Duur: 8 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: Na de zomervakantie in overleg. Duur: 8 weken. Vorm: 1-op-1 via Zoom. Investering: €497,- 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 deze zomer gevoeld dat het anders mag. Dat je niet terug wilt naar de automatische piloot. Zomer Rust. Najaar Kracht. Laat dit traject je steun zijn om die lijn vast te houden en verder te gaan dan ooit.