

HET TRANSFORMATIETRAJECT

Stap voor stap de weg terug naar jezelf

“Ik zweer trouw....”. Bij de start van je loopbaan als militair, politiemens of andere hoog-risico professional leg je de eed of belofte af. Het is een plechtige verklaring waarmee je aangeeft jouw taak te zullen vervullen en dat je je zal houden aan de geldende regels. Je stapt vervolgens in een werkveld met een diepgewortelde cultuur, stevige groepsdynamiek en duidelijke gedragsvoorschriften. Hiermee staat er een grote druk op jouw eigenheid en is het een hele uitdaging om in dit werkveld trouw aan jezelf te zijn. Vooral als je op jonge leeftijd het uniform bent gaan dragen, is er een kans dat je jezelf in deze werkomgeving, met alle gevolgen van dien, kwijtraakt.

Als vier coaches van het coachplatform Afhangen hebben we onze krachten gebundeld en bieden we een diepgaand en impactvol transformatietraject aan. Dit traject is speciaal ontworpen voor de (voormalig) geüniformeerde met als doel je te helpen de weg terug naar jezelf te vinden, in je eigen identiteit en kracht te komen en jouw innerlijke balans te herstellen. Het is onze missie de mens in het uniform te helpen weer trouw aan zichzelf te laten zijn. Wij hebben die weg terug naar onszelf reeds afgelegd en staan nu klaar om jou te helpen hetzelfde te doen.

Het transformatietraject is passend als je je herkent in onderstaande punten:

- Je weet niet meer wie je bent zonder het uniform
- Je hebt moeite om jezelf te zijn
- Je voelt je intern niet begrepen
- Er spelen dingen die je intern niet wilt delen
- De hulp die je krijgt vanuit de organisatie slaat niet aan
- Je wilt antwoord op grote levensvragen

Of misschien herken je jezelf in deze problemen:

- Je voelt je niet gelukkig
- Je hebt het gevoel stil te staan
- Je staat niet in je kracht
- Dezelfde problemen komen steeds weer terug
- Je voelt je onzeker
- Er knaagt iets waar je geen woorden aan kan of durft te geven

Het transformatietraject bestaat uit vier verschillende en krachtige op elkaar aansluitende methodieken die jou stap voor stap terugbrengen naar jezelf. Het is aan te raden het volledige traject te doorlopen, maar uiteraard ben je helemaal vrij om te kiezen voor een traject op maat. Houdt tussen de verschillende onderdelen tenminste een periode van twee weken aan om de inzichten van de voorgaande sessie goed te integreren. Gedurende het gehele traject staan Michiel, Marieke, Sonja en Marcel je bij voor vragen en eventuele extra begeleiding.

1) DOORBRAAKSESSIE MET MICHIEL VAN DER POLS

De eerste stap van het transformatietraject is een doorbraaksessie met Michiel van der Pols in Rotterdam. Deze sessie vormt de basis van het traject. In deze intensieve en diepgaande coachsessie van vier tot vijf uur krijg je een overzicht van je leven en een flinke dosis zelfinzicht. De sessie is een unieke mix is van psychologie, spiritualiteit en NLP, op een no-nonsense manier neergezet en aangevuld met Michiel zijn goedgevulde rugzak met persoonlijke ervaringen.

Je maakt samen met Michiel een reis door jouw leven. Hoe is jouw pad tot dusver gelopen? Wat was de dynamiek in de familie, het gezin en de omgeving waarin je als kind opgegroeide? Waarom heb je destijds gekozen voor het uniform? Wat zijn belangrijke kruispunten op jouw levenspad geweest en hoe heb je op die momenten gereageerd? Michiel legt de verbanden en duidt de stappen die je hebt gezet. Samen leggen jullie bloot wat jouw overlevingspatronen zijn en waar ze vandaan komen. Met een diepgaand gesprek en oefening hoor, zie én voel je vervolgens zelf het verschil tussen de beslissingen in je leven die je vanuit je hoofd (ego) hebt gemaakt en de beslissingen vanuit je hart. Hoe voelt het om trouw te zijn aan jezelf en hoe voelt het als je, met alle gevolgen van dien, dat niet bent?

Je krijgt inzicht in wie je werkelijk bent zónder het uniform en het zal na de sessie helder voor je zijn wat je hebt te doen hebt om terug in je kracht en eigen identiteit te komen.



Michiel (1977) is officier bij de Bijzondere Bijstandseenheid van het Korps Mariniers geweest, heeft daarna jarenlang gewerkt in het veiligheidsdomein van de gemeente Rotterdam en helpt sinds 2018 (voormalig) geüniformeerden met diverse hulpvragen. In het boek 'ik zweer trouw' beschrijft hij de rode draden in de levensverhalen van de geüniformeerden met mentale problemen die hij in de afgelopen jaren heeft mogen helpen

Locatie: Rotterdam
Duur: vier tot vijf uur
Kosten: €575,-

Mailadres: michiel@doorbraakcoaching.com

Telefoonnummer: 06-23268920

Uitgebreide informatie: www.doorbraakcoaching.com

2) HUMAN DESIGN COACHING met Marieke Schnoing-Gels

Na de doorbraaksessie bij Michiel, is er iets duidelijk geworden waarmee je aan de slag wilt. Door een schriftelijke analyse te maken van de imprint die je hebt meegekregen en je uniek maakt, gaat Marieke je aangeven waarin je daarin Zelf en niet-Zelf (en dus geconditioneerd) bent. Waarom je doet zoals je doet en waarom je dan alsnog telkens weer tegen dat punt aan kan blijven lopen. Je wilt wel, maar het wil niet echt lukken om dat daadwerkelijk te doen. Dat komt omdat je de tools die dit inzichtelijk maken nog niet hebt. De tools die jou laten zien wij jij daadwerkelijk bent. Jouw ware zelf.

Het is een volgende stap in het terugkomen bij jezelf, waarbij jou in een online gesprek een aantal praktische handreikingen worden gedaan die ook echt dagelijks in je leven (zowel werk als privé) kunnen worden uitgetest en toegepast. Het leven van een experiment.

Je zult leren waar je jouw hoofd en je gedachten de besluitvormende kracht hebt gegeven en welke gevolgen dat heeft in je dagelijkse leven. Jouw lichaamsbedrading is uniek en daarin gaat Marieke je meenemen. De thema's en punten uit de doorbraaksessie van Michiel krijgen nu een tastbare en zichtbare vorm. Je kunt er meteen mee aan de slag. Op een manier die je ook onmiddellijk een voelbaar resultaat geeft. Minder weerstand, meer tevredenheid, succes, rust of verwondering.

Marieke werkt met *Human Design*, een systeem wat je niet alleen je bewuste persoonlijkheid (wie je denkt dat je bent) laat zien, maar ook je onderbewuste, je lichaam. Met name dit laatste kan geen enkel ander analyse instrument je vertellen. Dat maakt het vaak ook zo herkenbaar en accuraat.

Het is geen systeem wat je hoeft te geloven, je kunt er mee experimenteren en daarin ervaar je, dat je waarschijnlijk nooit echt jezelf hebt gezien.



*Marieke (1975) is jarenlang werkzaam geweest in leidinggevende functies bij de politie en in de zorg. Dicht bij de mens was daarin altijd haar motto. Coachen en begeleiden waren haar kernwaarden en sinds 2022 past ze dit gepassioneerd toe in haar eigen coachpraktijk. Ze is auteur van het boek *Ongekend* en schrijft blogs over het leven.*

Locatie: Uitwerking van de schriftelijke analyse (document van 18-20 pagina's) binnen 21 dagen en daarna online consult (inclusief digitale opname van het gesprek als naslagwerk)

Duur: 2 uur

Kosten: €475,-

Mailadres: marykeigh@gmail.com

Telefoonnummer: 06-46330674

Uitgebreide informatie: <https://www.marykeighcoaching.nl/>

3) DEEP DIVING QUANTUM HEALINGSESSIE met Sonja van de Reep

Vanuit het intens verlangen en de daaropvolgende beweging naar *trouw* zijn aan wie jij werkelijk bent, neemt Sonja je mee in de wereld van het onderbewuste. In deze *Deep Diving Quantum Healing* sessie neem je al je eerder opgedane kennis en inzichten mee in de vorm van vragen die jij stelt aan een groter energieveld dat (verborgen) ligt in jezelf. In dit veld ontdek je wie jij ten diepste bent. In deze diepe lagen maak je kennis met alles wat je in je huidige leven en in 'andere' levens mogelijk hebt aangenomen als waarheid, overtuiging en programmering. Om weer volledig *trouw* te kunnen zijn aan jezelf dien je deze diepe lagen vanuit jouw waarneming en voorstellingsvermogen heel helder te aanschouwen zodat je voelend begrijpt waar de oorsprong van het niet *trouw* zijn aan jezelf is ontstaan.

De *Deep Diving Quantum Healing* sessie is een krachtige techniek om trauma's, blokkades of oorzaken van problemen en ziektes op verschillende levenslagen (emotioneel, mentaal, spiritueel, fysiek, relationeel, sociaal, etc.) op te sporen en zodanig ook op te lossen. Een sessie biedt ons de tijd om samen te reizen in jouw onderbewuste om toegang te verkrijgen tot deze belangrijke innerlijke kennis en informatie. Je ontvangt informatie en antwoorden uit diepere lagen in jezelf wat je in staat stelt om niets meer buiten jezelf te zoeken en *trouw* te zijn aan jezelf. Dit is de kracht waarmee wij werken, jouw eigen diepe innerlijke kracht.

Deze sessies zijn belangrijk om uit het denken te komen en weer de connectie te maken met jezelf, je hart, je gevoel en de herinnering van het eigen weten, zodat je vanuit eigen authenticiteit *trouw* kunt zijn aan wie jij ten diepste bent. Als practitioner navigeer ik samen met jou door deze diepe landschappen en lagen in jezelf. Het is aan jou om met een open mind en hart de sessie in te stappen en de deur naar je gevoel en voorstellingsvermogen wagenwijd open te zetten.



Sonja (1975) heeft zich in haar loopbaan bij de Koninklijke Marine van ruim 26 jaar opgewerkt van onderofficier tot officier. In de wereld van Defensie heeft ze zich ook altijd spiritueel ontwikkelt. Deze twee werelden hebben voor haar altijd als natuurlijk aangevoeld waardoor het combineren van beide haar in balans hebben gehouden. Het navigeren in deze beide werelden helpen haar nu in de ondersteuning voor de medemens die op zoek is naar die innerlijke balans en naar de ontdekking wie zij ten diepste zijn.

Locatie: Schellinkhout (NH)

Duur: ongeveer 6 uur

Kosten: €500,-

Mailadres: dommelson@hotmail.com

Telefoonnummer: 06-52428697

Uitgebreide informatie: <https://www.son-soulessence.com>

4) GROEPSCEREMONIE met Marcel Dekker

De afsluiting van het transformatietraject is een groepsceremonie die geleid wordt Marcel Dekker. Marcel is ruim dertien jaar actief geweest bij het Korps Mariniers en heeft het merendeel van zijn diensttijd, net als Michiel, bij de Bijzondere Bijstandseenheid gediend. Nu helpt hij als 'de verbindelaar' mensen de verbinding met zichzelf te herstellen. 'Trouw zijn aan jezelf' zal het thema van de ceremonie zijn. De ceremonie is een bekrachtiging van alle opgedane inzichten en geleerde lessen uit het transformatietraject. Het maakt de cirkel rond.

Details over de locatie, het programma en kosten van deze groepsceremonie worden in een later stadium bekend gemaakt. Uiteraard staat het je helemaal vrij om aan deze ceremonie deel te nemen. Gedurende het traject houden Michiel, Marieke en Sonja je van de datum en het programma van de ceremonie op de hoogte.

