



Jouw aanbieder in de regio Hilversum en Utrecht

Mijn naam is Evelien Kroese en ik ben internationaal gecertificeerd Focusingtrainer en begeleider. Met Focusing (of Focussen) als proces heb ik meer dan 12 jaar ervaring. Ik geef training en individuele begeleiding aan iedereen met vragen op het gebied van:

- Persoonlijke ontwikkeling: inzicht in je drijfveren.
- Loopbaan: voor het vinden van een nieuwe richting.
- Afscheid en rouw: verwerken van grote veranderingen in je leven.
- Creativiteit: meer doen met je talent.
- Communicatie: woorden vinden voor wat er in je omgaat.



Wil je onderzoeken wat Focusing voor jou kan doen, kijk op mijn website voor het actuele aanbod.

**eigen
bron**

Praktijkgegevens:

Eigen Bron Focusing

Training en coaching

06 - 1603 4150

info@eigen-bron.nl

www.eigen-bron.nl

Stichting
Focusing
Nederland

Veranderen door innerlijke aandacht



Wil je...

- Meer balans en bezieling in je leven.
- Inzicht in wat je onbewust drijft.
- Je kwaliteiten en talenten beter benutten.
- Beter naar jezelf leren luisteren.
- Innerlijke blokkades opheffen.
- Eindelijk iets doen met je creativiteit.
- Of... anderen helpen om zichzelf te helpen?

Leer Focusing!

Focusing is een bewezen effectieve zelfhulpmethode uit de psychologie en oorspronkelijk een natuurlijke vaardigheid die we helaas vaak zijn kwijtgeraakt: **we zitten te veel in ons hoofd.**

Bij Focusing leer je stapsgewijs contact maken met wat onbewust bij je speelt. Je lijf is je belangrijkste coach in dit proces: altijd op maat en altijd bij de hand. Focusing is door vrijwel iedereen (opnieuw) te leren en toe te passen.

stichtingfocusing.nl

*Focusing leert je luisteren naar je
lijf als het nog fluistert,
voordat het moet gaan
schreeuwen.*

Ann Weiser Cornell,
focusingtrainer

Je lijf als coach

...iets op je lever hebben
...een last die van je schouders valt
...een brok in je keel voelen

Bekende uitdrukkingen die verwijzen naar ons lijf als bron van informatie over wat onbewust speelt. Focusing leren, is opnieuw contact leren maken met deze eigen innerlijke bron van informatie.

Door Focusing krijg je inzicht in je onbewuste drijfveren, gevoelens, behoeften en intenties. Hoewel niet altijd makkelijk, geeft dit uiteindelijk opluchting, ruimte, rust en duidelijkheid.

Regelmatig focussen verbetert de communicatie naar jezelf en naar anderen. Je gaat andere keuzes maken. Verandering van binnenuit in je eigen maat en tempo.

Focusing brengt je heel dicht
bij wie je echt bent en wat je
echt wilt.



Toepassing

Focusing leer je voor jezelf: als je bepaalde fysieke, emotionele of mentale klachten ervaart of vanuit een wens om je persoonlijk verder te ontwikkelen.

Focusing leer je ook als je anderen wilt helpen zichzelf te helpen. Als je voor de klas staat bijvoorbeeld, of in je (aankomende) beroepspraktijk als begeleider of behandelaar van volwassenen of kinderen.

Focusing leren

Focusing leer je in individuele sessies met een begeleider en/of door het volgen van workshops en trainingen.

In Nederland en Vlaanderen zijn een groot aantal professionele aanbieders actief. Zij combineren hun aanbod vaak met een praktijk als therapeut, trainer, coach of counselor.

*Het lichaam wil voortdurend
de oorspronkelijke manier van
leven terugvinden.*

Eugene Gendlin (1926-2017), grondlegger van
Focusing

Regelmatig worden er (vaak gratis)
introductiewerkshops aangeboden.
In september is er een jaarlijks
terugkerende landelijke actie.



Voor meer informatie en het landelijke aanbod: **stichtingfocusing.nl**