

# **Geloof in de kracht van jouw schaduw. En neem daarvoor verantwoordelijkheid**

**Snel inzicht in jouw duisternis middels 3 krachtige coachingsessies**

---

**ESMEE MOURIK | INTEGRAAL THERAPEUT EN SPACEHOLDER VOOR JOUW PROCES**

# Pak die kans.

Zelfontwikkeling gaat altijd door. Je bent nooit af. En soms heb je even een extra zetje nodig. Omdat je niet voorbij een bepaald punt komt. Of rondjes blijft lopen. Je hebt al best wat zelfkennis opgedaan de laatste jaren, maar hier krijg je net niet je vinger achter. Maakt eigenlijk niet uit waar het over gaat. Je voelt dat je ergens niet in je kracht staat. Maar ja, als je niets doet....

Je hebt alleen geen zin in een nieuw, eindeloos, kostbaar traject. Laat mij dan eens jouw spiegel zijn. En meekijken. Waarschijnlijk ligt er nog iets in de schaduw wat voor jou niet zichtbaar is. Maar voor mij vaak wel. En als je er toe bereid bent dat snel en direct terug te krijgen, dan kun jij weer zelfstandig verder.

Met drie krachtige sessies heb je echt weer genoeg inzichten opgedaan om zelfstandig verder te kunnen. Beloofd!

# De inhoud.

Sessie 1: Waar wil je zicht op krijgen? Wat speelt er? Waar kom je vandaan en wat 'weet' je al? Waar zou je naartoe willen en waarom? In deze sessie gaan we de situatie verduidelijken. Ik stel je vragen en jij vertelt. Niet eindeloos, want ik ga snel op zoek naar de kern van een verhaal. Dat kan al best confronterend zijn, dus daar doe je al de eerste inzichten op.

Sessie 2: Na een week of 2 à 3 komen we weer samen. Om te kijken hoe het is gegaan en welke zelfkennis je nog meer hebt opgedaan. In deze sessie gaan we meer de diepte in om jouw schaduw naar het licht te halen. Ik zie, hoor en voel namelijk wat bij jou dwars ligt. En dat gaan we dan ombuigen naar kracht. Klinkt zweverig, is het niet. Mijns inziens is het juist de bedoeling om te leren van je ervaringen. Samen kijken we welke lessen erin verscholen liggen en jij bepaalt wat je eruit meeneemt.

Sessie 3: In de derde sessie evalueren we op de kwestie. Wat gaat al goed en waar liggen nog uitdagingen? Je krijgt nog wat extra handvatten om mee verder te gaan. Ook geef ik je universele wijsheid mee om jouw leven verder vorm te geven zoals jij wilt. En dan ronden we af. En kun jij door.

# Nog even praktisch.

De inhoud van de sessies staat vast. De duur bepaal jij. En de prijs daardoor ook. Soms duurt het wat langer, en dat is oké, maar vaak kan het ook wat sneller.

Iedere sessie duurt minimaal 1,5 tot maximaal 3 uur. Je hebt twee betaalmogelijkheden:

- Vooruit 3 x 1,5 uur + na iedere sessie de extra minuten a € 2 per minuut = € 450 + eventuele extra minuten
- Vast bedrag van € 549 voor 3 sessies, ongeacht de duur en ook vooruit.

\* Bedragen zijn inclusief BTW voor particulieren, exclusief BTW voor zakelijke klanten.

We spreken af in (de buurt van) Hillegom. Of online. Wat jij wilt.

Interesse? **Contact** me voor een 30 minuten kennismakingscall.

**Zet jouw schaduw  
in het licht.**

---

**ESMEE MOURIK | INTEGRAAL THERAPEUT EN SPACEHOLDER VOOR JOUW PROCES.**

✉ [CONTACT@ESMEEMOURIK.NL](mailto:CONTACT@ESMEEMOURIK.NL) ☎ 06 23112274 🌐 [in](#)