



Coaching/counseling op maat

- Ervaar je stress of onzekerheid?
- Kom je moeilijk bij je gevoel of word je er juist door overspoeld?
- Heb je moeite met het voelen en aangeven van je grenzen?
- Voel je je niet gezien?
- Wil je meer leven vanuit jouw creativiteit en levensenergie?
- Ben je op zoek naar echte verbinding met jezelf en met anderen?
- Hoor je regelmatig een kritische stem in je hoofd?

Wil jij jouw vraag, probleem, wensen of grenzen onderzoeken? Wil je je ziel en (on)zaligheid ontdekken, of nieuwe inzichten en uitzichten ontwikkelen? Wil je meer verbinding met je Zelf?

Als coach/counselor begeleid ik je graag om (weer) in contact te komen met jezelf, met dat wat jij graag wilt. Of juist níet wilt. In verbinding met jezelf word jij je bewust van de patronen, overtuigingen, gevoelens en onderliggende thema's die je belemmeren. Maar ook van hoe je die kunt aanpakken. En van wat jouw kwaliteiten en hulpbronnen zijn die je daarbij kunt inzetten. Je gaat ontdekken hoe en wat je echt wilt om meer ruimte en grip te ervaren, en je krachtiger en meer ontspannen voelen.

*The treasures that are
hidden inside you
are hoping you will say yes!*

- Elizabeth Gilbert -



Mijn naam is Dorien Bellaar. Verbeeldingskracht, kleur, menselijkheid en verwondering. Dat is waar de coach/counselor, de illustrator en de mens in mij elkaar ontmoeten.

Met open nieuwsgierigheid, warmte, creativiteit en humor, samen onderzoeken ik graag samen met jou hoe het precies zit en wat jij wilt bereiken. Zodat jij kleur kunt bekennen én geven. Precies zoals je bedoeld bent.

Werkwijze

Jij bent degene die weet hoe het zit vanbinnen. Maar soms lijkt de weg naar verandering moeilijk begaanbaar en/of lang. Daarom begeleid ik je op een efficiënte, doelgerichte wijze en met compassie, zodat jij jouw doel veel sneller kunt bereiken. Daarbij hebben we aandacht voor alle aspecten van jouw mens-zijn: denken, doen, relaties, emoties, wat je ervaart in je lijf, en wat je belangrijk vindt in je leven.

Een traject duurt gemiddeld 4-8 sessies van 60 minuten. De intake gebruiken we om vast te stellen of we beiden hebben in onze samenwerking en de werkwijze. Als dat zo is, gaan we samen gaan we aan de slag: in gesprek, maar ook met visualisaties en praktische, creatieve, inzichtgevende oefeningen. Afgestemd op jou, jouw vraagstuk en je wensen.

Locatie: Amsterdam-West of online.
Weet je welkom!



'Under construction'

"Dorien legt de relatie tussen lichaam en geest. Zij liet mij dit ervaren door het doen van oefeningen. Zo werd ik mij beter bewust van de signalen van mijn lichaam. Deze signalen bleken vaak het antwoord te geven op belangrijke vragen waar ik mee zat. Dorien liet mij inzien dat ik zelf de tools in handen heb om patronen om te buigen.

De gesprekken hebben een belangrijk proces op gang gebracht waarin ik mij beter bewust ben geworden deze patronen en het effect hiervan op mijn welzijn."

Rosa (41)