



# VOLG JE HART

SPECIALIST

Opdracht 1 van het Volg Je Hart-Pakket:

## Herken je trigger

**Bij deze eerste opdracht mag je gaan herkennen op welke momenten je in een trigger schiet.**

De vraag die centraal staat is: Wat gebeurt er in die waan van de dag, waardoor je een verandering, een switch in jezelf merkt?

**Waarom is dit handig?** Als je dit door hebt, kun je een keuze maken op de momenten dat jij wordt getriggerd. Zo beland je niet onbewust in oude en negatieve gedachten, maar kun je veel makkelijker straks gaan kiezen om een keuze te maken vanuit je hart. Je leert jezelf snel herpakken, wat heel veel energie kan gaan schelen, en bijvoorbeeld ook omzet, omdat je sneller weer in de goede flow komt als ondernemer.

**De vragen bij dit werkblad helpen je om dit te gaan herkennen.**

Komende paar dagen mag je voor jezelf nagaan wat er gebeurt.

Het helpt om eerst alle vragen en de Tip goed door te lezen, en daarna dat wat je ervaart op te schrijven. Hiervoor kun je dit werkblad uitprinten.

- **Op welke momenten schiet je in een trigger?**

- Wat gebeurt er vlak daarvoor?
  
- Waar was je mee bezig?
  
- Hoe voelde je je?
  
- Welke gedachten waren er?



- **Wat gebeurt er op het moment zelf dat je iets voelt veranderen in jezelf?**
  - Wat deed je toen?
  - Hoe voelde je je daarbij?
  - Welke gedachten gingen er door je heen?
  
- **Wat gebeurde er vlak NA dit moment? Wat was er anders? Welke gedachten kwamen nu bij je op?**
  - Welk effect hadden deze op je?
  - Wat deed je hiermee?
  
- **Hoe lang duurde het effect dat de trigger op je had?**
  
- **Wat wil je hier verder nog over kwijt?**

**Tip:**

Houd dit bij in een **dagboekje** dat je speciaal hiervoor even gebruikt. Een papieren notitieboekje, maar het kan ook op je telefoon zijn, of op je computer. Je kunt het ook op geeltjes schrijven, als je het maar verzamelt.

**Dus:**

- **Herken de situatie die je triggert**
- **Houd de vragen die hier genoemd staan in je achterhoofd**
- **Beantwoord deze vervolgens in je notitieboekje of op je telefoon**





## Opdracht 2 van het Volg Je Hart-Pakket: **Ontmasker Jouw Interne Criticus!**

**Bij deze tweede opdracht ga je jouw interne criticus ontmaskeren.** Een stemmetje dat ervoor zorgt dat het lastiger is om je te herpakken als je te maken hebt met je trigger, zoals je hebt ontdekt via de tweede opdracht.

**Andere termen voor de Interne Criticus:** je negatieve stemmetje, de badeend, aapje op je schouder dat steeds meepraat.

**De criticus is eigenlijk een verzameling van oude stemmetjes uit je verleden.**

**Heel vaak gebeurt het volgende:**

Als hoogsensitief kind werd al snel van je gevraagd om meer vanuit je hoofd te leven. Op school, bij je vervolgopleidingen.

Je ouders die een hele andere opvoeding hebben dan kinderen van de huidige generatie. Ouders die nooit echt mochten delen over hun gevoelens. En dat regelmatig ook hun eigen kinderen meegaven.

Zelfs al deed slechts een van je ouders dat, dan nog is het goed mogelijk dat je hebt meegekregen dat jouw hoogsensitiviteit er niet mag zijn. Je criticus helpt je om dat voor elkaar te krijgen.

**Zodra je richting je intuïtie, je hart gaat, zal je criticus er alles aan doen om je daar weer vanaf te helpen. Immers, vroeger was dat niet veilig.**

**Je kunt je criticus vergelijken met gips.** Als je je been breekt, krijg je gips om ervoor te zorgen dat je been weer heelt. Na 6 weken zit eigenlijk de taak van dat gips er wel zo'n beetje op. Stel dat je dat gips laat zitten. Ook al heeft je been het niet meer nodig, dat gips zit er nog. Nu helpt 'ie je niet meer, maar vormt een blok aan je been.

**Want eigenlijk is het nu wel veilig om te gaan voelen.** Om je intuïtie in te zetten. Anders zou je daar nu niet mee bezig zijn. Je criticus mag gaan wennen om een andere rol te spelen. Om zijn volume lager te gaan zetten, zodat de stem van je intuïtie veel duidelijker hoorbaar wordt.



**Die criticus kan namelijk nogal in dramatische, grote verhalen praten.** Schreeuwen, overdrijven. **Terwijl je intuïtie veel rustiger is.** Een ingeving is vaak slechts een flits, een woord, een bepaald gevoel of een beeld, en daarna gaat ie al snel weer.

Als je criticus dan heel hard aan het woord is, is het vrij lastig om die flits te vangen, te begrijpen.

En al helemaal om op te volgen.

**Voor deze tweede opdracht mag je de volgende vragen beantwoorden:**

**1. Welke zinnen heb je opgeschreven die je hoorde van de interne criticus, bij de vorige opdracht?**

Schrijf deze zinnen hier ook op. En misschien weet je nog wel meer zinnen die je tegen jezelf zegt. Voorbeeld van de zinnen van de interne criticus: “Zie je wel, je kunt dit niet.” “Dat doe je alweer niet snel genoeg”. “Je bent niet goed genoeg”. “Je mag er niet zijn”.

Eigenlijk zijn het allemaal zinnen die je wel tegen jezelf zegt, waarbij je soms bijna niet doorhebt dat je ze zegt, omdat ze zo met je gedachten zijn verwoven.

Maar tegen een vriendin zou je nooit zeggen als ze over haar nieuwe plan vertelt: “Dat wordt echt niks, dat lukt je toch niet, stop er maar mee”. Die vriendschap zou toch al snel over zijn. En toch zeg je dat tegen jezelf.

Het helpt enorm om je bewust te worden wat je eigenlijk allemaal op dit vlak tegen jezelf zegt. Schrijf hier op wat er in je op komt, en je kunt het ook komende dagen verzamelen, bijvoorbeeld op geeltjes en dan overschrijven.

**2. Hoe ziet dat stemmetje in je hoofd eruit?**

Stel je eens voor:

- **Is het een hij of een zij?**
  
- **Wat is zijn of haar houding?** Handen in de zij, kijkt hij/zij weg, of juist heel indringend, armen over elkaar, toon van de stem. Breng dit zo goed mogelijk in kaart.
  
- **Is er misschien een bepaalde kleur die je voelt bij dat stemmetje?**



Opdracht 3 van het Volg Je Hart-Pakket:

## **Hoe jij anders om kunt gaan met je criticus**

In deze derde opdracht bij dit pakket, leer je hoe je anders om kunt leren gaan met de trigger en jouw Interne Criticus.

Bij deze opdracht gaat het erom dat je gaat herkennen wat er gebeurt, en ontdekt wat voor jou het beste werkt, om niet 'meegezogen' te worden in wat de interne criticus je vertelt, of het vervelende gevoel dat je ervaart.

Om dit goed te kunnen doen, wil ik je eerst 2 dingen meegeven, over de Doe- en de Zijn-stand, en over vuil en schoon ongemak:

### **1. De Doe- en de Zijn-stand**

Bij elk mens zijn er naast het verschil tussen je hoofd en je hart, ook twee 'standen' waar je in kunt staan:  
De Doe- en de Zijn-Stand.

**Als je in een bepaalde situatie eigenlijk iets anders wilt, belandt je al snel in de Doe-stand.**

Bijvoorbeeld:

- Je wilt veel meer je hart volgen, maar toch beland je telkens weer in je hoofd. Of:
- Je komt telkens weer in een oud stukje van jezelf terecht: "Die hadden we nou toch wel gehad!"
- Je computer gaat kapot op het moment dat je 'm juist keihard nodig hebt en je hebt dat ene belangrijke bestand niet goed opgeslagen.
- Je bent ondernemer en er zijn zoveel technieken die je kunt inzetten, dat je niet meer weet wat je nou zelf kunt doen. Er ontstaat frustratie..

Dus als je niet hebt wat je wilt hebben, bij een verschil tussen de huidige en de gewenste situatie, komen er vervelende gevoelens.

Om hier goed mee om te kunnen gaan, ga je op zoek naar een verklaring of een oplossing om dat onaangename gevoel te kunnen stoppen.



**Je gaat dan:**

- Analyseren
- Beoordelen
- Evalueren
- Oplossen
- Presteren
- Toetsen
- Plannen
- Doelen bereiken
- Veranderen
- Je hebt een gefixeerde, beperkte aandacht

Dit is de Doe-stand. **En deze verdwijnt pas weer als je een oplossing hebt gevonden voor je probleem. Of doordat andere dingen je aandacht even opeisen.**

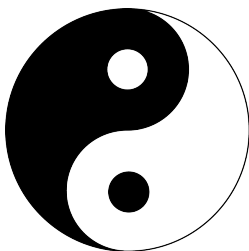
**De Zijn-stand is anders. Je wilt dan de situatie niet veranderen. Het Is.**

Dit is al jaren mijn mantra. Als er iets vervelends is gebeurd, zeg ik in mezelf (of hardop): **Het Is.**

**Het Is** is afgeleid van **Zijn**. Net zomin als je je partner volledig kunt veranderen (als je dat zou willen ;) ), kun je een situatie volledig naar je hand zetten. Je hebt niet overal de hand in. Of controle op.

Dit heeft een link met **Yin en Yang**.

Misschien ken je dit **teken** wel:



In dit symbool kun je zien dat de **donkere kant, en de lichte kant, in balans zijn.**

Nu komt er iets dat misschien je hele ideaalbeeld overhoop schopt ☺:

**Je zult in je leven nooit volledig gelukkig kunnen zijn.**

Iedereen heeft in zijn of haar leven te maken met de donkere en de lichte kant.



Dit heeft te maken met de wereld waarin wij leven. Deze aarde. Die te maken heeft met **dualiteit**.

Het is vooral belangrijk om balans tussen beide aan te brengen, tussen yin en yang. Als je in het donkere zit, is er altijd een lichtpuntje. En als je in het lichte stuk zit, zal er altijd een minpuntje in iets te vinden zijn.

De **Zijn-Stand** speelt hierop in. **Het Is zoals het is**, het gaat over:

- Niet-oordelen
- Toelaten
- Niet-streven
- Accepteren
- Begrijpen op basis van directe ervaring en bredere aandacht

**Je laat het negatieve er zijn.** Je gaat er niet tegen vechten. Je geeft het de ruimte. Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar daardoor zal het veel sneller verdwijnen dan wanneer je ertegen gaat vechten.

Want alles waar je aandacht aan geeft, groeit. Dus ook het negatieve.

## **2. Vuil en schoon ongemak**

Je belandt dan in vuil ongemak. Wat zeg je?? Vuil ongemak?

☺ Ja.

### **Voorbeeldje:**

*Stel, je wilt een kopje thee van het aanrecht pakken, en je laat onderweg naar die lekkere bank waar je dat goede boek wilt gaan lezen, vallen. Pats, op de grond. Je lievelingsmok is stuk, hete thee is gevallen op de grond, het is een grote bende.*

### **Wat gebeurt er dan in je hoofd?**

**Het is volkomen logisch dat je je van je stuk gebracht voelt.** Een schrikreactie. Misschien wel boosheid omdat je zo gehecht was aan die lievelingsmok.

**Als je het daarbij laat, zit je in het 'schone ongemak'.** Het is even vervelend, maar je hebt er daarna geen last meer van.





**Zodra je vervolgens boos op jezelf gaat worden**, zo van: “Tjonge, ik doe het ook nooit goed”. “Heb ik weer”. “Waarom gebeurt mij dit ook, ik heb zo’n zware dag gehad, en dan gebeurt dit!” “Pietje had niet van dat gladde afwasmiddel op die mok moeten laten zitten!”.

**Dan start je allerlei emoties in jezelf.**

**Nu beland je in het vuile ongemak.**

Dit gaat energie kosten, hier kun je ’s avonds van wakker liggen.

**De ene gedachte roept de volgende (negatieve) gedachte op.** Het begint met iets kleins, dan volgt er een iets grotere negatieve gedachte, en een nog grotere.

**Terwijl bij het schone ongemak, je het na de allereerste reactie ‘stopt’.**

**Het Is.** Hij is gevallen, je ruimt het op, en klaar is kees. Niks aan te doen.

Je pakt daarna een nieuwe mok met thee (je let misschien wat beter op 😊) en gaat opnieuw naar dat mooie boek op die uitnodigende bank.

Op de volgende bladzijde vind je 9 opdrachten die je hierbij kunnen helpen.



## Opdrachten:

Nu volgt er een aantal opdrachten, waarbij je mag experimenteren met het volume van de stem van je zelftwijfel.

1. Herken dat je in een trigger-situatie zit (of zoek deze nu juist even op ;))
2. Herken het stemmetje, zie deze voor je, alsof je er van een afstandje naar kijkt.
3. Hoe hard staat het volume van de stem? 1 (heel zacht) – 10 (oorverdovend hard).
4. Wat kun je doen/zeggen/voelen om het volume lager te krijgen? Helpt het om heel boos te worden op dat stemmetje, of juist heel rustig dat wat gezegd wordt er te laten zijn? Bij iedereen werkt dit anders.
5. Schrijf op welke zinnestjes helpen om hiermee om te gaan, helpt het om anders te ademen? Of letterlijk even een stap naar achteren te doen? Speel hiermee.
6. Hoe voel je je na elk experiment?
7. Wat is het effect hiervan op wat je doet? Krijg je nu meer voor elkaar?
8. Herken of je in de doe- of de zijn-stand staat, als je met de trigger en de interne criticus bezig bent.
9. Herken of je in het schone ongemak kunt blijven, of dat je in het vuilen ongemak schiet. En hoe je hier weer uit komt.



# VOLG JE HART

SPECIALIST

Opdracht 4 van het Volg Je Hart-Pakket:

## **Kom in contact met je innerlijke wijsheid**

Bij deze vierde opdracht, kun je in contact gaan komen met je innerlijke wijsheid. De vrouw in jou die bij de eeuwenoude wijsheid kan van verleden, heden en toekomst. Universele wijsheid, die diep in jou altijd aanwezig is.

Om je te helpen om daarbij te komen, heb ik een oefening voor je opgenomen, die afkomstig is uit het boek: *Playing Big*, van Tara Mohr.

Een geleide visualisatie van je Toekomstige Ik, die is opgesteld door het Coaches Training Institute, vrij om te delen. Het zijn zulke mooie oefeningen, dat ik ze graag voor deze opdracht inzet.

### **Stap 1: Doe de Oefening: Maak contact met je innerlijke wijsheid**

Het eerste wat je kunt doen, is dus een fijne plek op zoeken, met pen en papier bij de hand, en de oefening af te spelen die ik je heb toegestuurd: In contact komen met je innerlijke wijsheid.

### **Stap 2: Noteer de antwoorden op de vragen die je hebt gesteld**

Als je die oefening hebt gedaan, kun je de volgende vragen voor jezelf beantwoorden, en bijvoorbeeld opschrijven in je notitieboekje:

1. Wat voor aanwezigheid was ze?
2. Hoe zag ze eruit?
3. Hoe zag haar woning eruit?
4. Wat voor eten en drinken bood ze je aan?
5. Schrijf alles op wat je je kunt herinneren over haar reactie op de specifieke vragen die je tijdens de visualisatie hebt opgesteld:



6. 'Wat moet ik weten om van de plek waar ik nu ben de plek te bereiken waar jij bent?'
7. 'Hoe kan ik mijn eigen lied zingen?'
8. De andere vragen die je haar hebt willen stellen, en haar antwoorden.
9. 'Wat is je ware naam?'
10. Wat was haar afscheidscadeau voor jou?

**Stap 3: Leer je innerlijke wijsheid, je Toekomstige Ik nog beter kennen**

Nu je nog in het gevoel van de visualisatie zit, kun je nog een paar andere dingen over haar te weten komen.

**Je kunt telkens weten of je nog in contact bent met de volgende vragen:**

- Heeft ze je op de een of andere manier versted laten staan?
- Kwam ze echt met een totaal ander gezichtspunt aanzetten dan van waaruit jij tot dan toe werkte?

Als het antwoord hierop ja luidt, weet je dat je met haar contact hebt gemaakt.

**Hieronder vind je nog een aantal vragen, die je nu meteen aan haar kunt stellen, vanuit het flow schrijven wat je hierboven ook al deed:**

1. Wat doet ze graag in haar vrije tijd?
2. Wat zijn een paar van haar dagelijkse rituelen – dingen die ze 's ochtends of 's avonds doet?
3. Hoe gaat ze om met moeilijke relaties?



4. Hoe is haar verhouding met geld?
5. Van wat voor soort activiteiten op het gebied van kunst of creativiteit houdt ze?
6. Op wat voor manier zorgt ze voor haar lichaam?
7. Wat eet ze, hoe eet ze?
8. Wat voor soort lichaamsbeweging beoefent ze, en hoe staat ze tegenover sporten?
9. Hoe zorgt ze ervoor dat ze gezond blijft, en hoe gaat ze om met ziekte en medische problemen als die zich voordoen?
10. Hoe zorgt ze voor haar emotionele kant? Hoe gaat ze om met treurigheid? Woede? Vreugde?
11. Wat voor fysieke omgeving scheidt ze om in te werken?

**Stap 4: Pas deze tien manieren toe, om uit te groeien tot je innerlijke mentor:**

1. Vraag jezelf vandaag een keer af: 'Wat zou mijn innerlijke mentor in deze situatie doen? Wat zou zij zeggen?' Ga dat bij haar na, en doe of zeg dat dan.
2. Schets je innerlijke mentor of haar huis. Een collage, een tekening, een schilderij, of een paar foto's die haar beeld oproepen – welk medium ook je voorkeur heeft.



3. Maak in de loop van de week tijd vrij om die door te brengen zoals zij dat zou doen. Zo zou je een aantal uren op een zondagavond kunnen reserveren om die door te brengen zoals zij haar zondagavonden doorbrengt.
4. Bedenk wat je innerlijke mentor voor het ontbijt, de lunch of het avondeten eet, en maak dat voor jezelf klaar.
5. Kies deze week een dag uit om je net zo te kleden als je innerlijke mentor. Trek aan wat zij aan zou trekken. En kijk dan op wat voor manier dat je dag beïnvloedt, en de manier waarop je tegen jezelf aankijkt.
6. Als je een e-mail gaat schrijven, vraag je dan af: 'Wat zou zij in deze e-mail schrijven?' En schrijf dan DIE e-mail!
7. Breng 1 verandering aan bij je thuis of op kantoor die haar smaak en stijl beter weergeeft.
8. Denk aan een belangrijke relatie in je leven – in je prive- of je beroepsleven. Hoe zou zij met die persoon omgaan? Wat zou zij zeggen? Gedraag je zoals zij zich zou gedragen.
9. Denk aan een lastige situatie of een dilemma in je leven en ga dan vanbinnen na hoe je innerlijke mentor daar tegenaan zou kijken. Kijk op wat voor manier dat jouw perspectief verandert. Als het helpt, stel je dan voor dat je naast haar gaat staan om de zaken letterlijk vanuit haar gezichtspunt te bekijken. Hoe ziet de situatie er vandaaruit uit?
10. Voordat je een bepaalde situatie betreedt, stel je je voor dat je in de schoenen van je innerlijke mentor gaat staan, en haar wordt. Zie wat zij doet, wat zij zegt, hoe zij de zaak aanpakt.

*Uit: Playing Big, van Tara Mohr, pp: 95-102.*

**Je mag mij jouw antwoorden mailen, als je een stok achter de deur nodig hebt, via: [info@reinventyourself.nl](mailto:info@reinventyourself.nl).**



## Referenties:

**Anneliek:** “Graag wil ik met jullie delen dat ik vorige week een intense (telefonische) Reading heb mogen ontvangen van Margaretha. Bijzonder hoe zij in staat is om ongrijpbare krachten te vertalen naar je eigen leerproces en echt concrete adviezen te geven. Echt super! Absoluut een aanrader als je worstelt met vanuit je hart willen werken maar hoe!?! Margaretha helpt je daar echt bij...Thanks!”

**Elsbeth:** “Een aantal maanden na het coach-traject sta ik energieker en zelfbewuster in het leven. Als sensitief persoon zijnde weet ik nu beter op mijn gevoel te vertrouwen, voor mezelf de juiste keuzes te maken en daardoor te handelen puur vanuit mijn hart.

Niet langer mezelf tegenwerken door energievretende gedachtenkronkels, maar deze kunnen ombuigen en durven vertrouwen op mijn intuïtie. Het coach-traject van Margaretha heeft me daarvoor bruikbare handvatten en inzichten gegeven.

Op een liefdevolle en verhelderende wijze weet zij je stapsgewijs op weg te helpen naar het meer volgen van je hart. Beter leren luisteren naar wat je hart je vertelt en daar naar leren handelen. Voor mij persoonlijk was het coach-traject een waardevolle en inspirerende ervaring. Een absolute aanrader en bovendien een cadeautje voor jezelf!”

**Loeke:** “Soms ontmoet je iemand die je niet loslaat. Die je meteen 'voelt'. Waarmee er meer is dan gewoon een goede 'click'. Iemand waarvan je meteen 'weet' dat je samen iets deelt. Soms kom ik zo iemand tegen. Een soort zielsverwant. En als dat gebeurt dan zijn dat voor mij altijd 'life changers'. Van hele grote waarde, door wie ze zijn. Door wat ze zeggen. En wat ze doen, of juist niet doen.

Margaretha is voor mij zo'n persoon. Zo'n life changer. Van haar leer ik alles wat ik voel, weet, zie en hoor toe te laten. Te mogen 'zijn'. Bij haar voel ik me gezien, gehoord en gekend zonder dat ik iets hoeft te zeggen. Ik ben heel blij en dankbaar dat ik Margaretha leren kennen. Ik hou van haar spiritualiteit die nooit zweverig wordt. Zij helpt me op een aardse manier bij mijn diepere kern te komen. De ultieme intuïtie-mentor!”

**Gerda:** “Onlangs heb ik een workshop mogen volgen van Margaretha. De workshop was helder van opzet, en Margaretha kon haar topics goed overbrengen aan ons.

Mooi was dat er een hele open houding was van iedereen binnen de groep, dit was mogelijk doordat Margaretha zichzelf als eerste kwetsbaar opstelde en openhartig kon vertellen over haar beweegredenen voor deze workshop en haar bedrijf.

Het zorgt ervoor dat je in de materie gelóóft en er voor jezelf mee aan de slag wilt! Kortom; openhartig, to the point, goed gevoel voor de groep en fijne inhoud van de workshop.”

**Norbert:** “Margaretha is een professional die je in een paar praktische sessies meer leert voelen. Ze zet je aan tot actie op basis van wat je zelf aangeeft en geeft je stof tot nadenken. Zoals gezegd: een professional waarmee je echt verder komt.”



## **SPECIAAL VOOR JOU ALS HOOGSENSITIEVE ONDERNEEMSTER: EEN GRATIS SESSIE!**

Hoi lieve jij!

Wat leuk dat je al wat hebt lopen grasduinen op de site [www.volgjehartspecialist.nl](http://www.volgjehartspecialist.nl), al aan de slag bent gegaan met het Volg Je Hart-Pakket, of misschien hebben we elkaar al ontmoet! :)

**Heel graag wil ik met jou de volgende stap zetten (gratis): ik bied dit graag aan als jij er echt aan toe bent om je hart te volgen.**

Hieronder lees je wat ik je wil aanbieden.

- Veel vrouwelijke, hoogsensitieve ondernemers worden tegengehouden door iets in henzelf
- Het is niet zo makkelijk om echt naar de stem van je hart te luisteren, als die criticus er zo hard doorheen buldert ;)
- Het is moeilijk om de ingevingen vanuit je hart ook op te volgen
- Je ervaart daardoor minder plezier in je werk
- Het kost veel tijd in de waan van de dag om jezelf te herpakken door de criticus en alle prikkels die je ervaart
- Waardoor het moeilijk is om dat bedrijf waar je een diep verlangen naar voelt, echt neer te zetten, en (meer) omzet te krijgen

**Voor mensen die graag sneller hun hart willen gaan volgen, bied ik nu de gratis strategische sessie "Ontdek wat je NU kunt doen om ECHT je hart te volgen" aan.**

In deze Volg Je Hart-sessie gaan we werken aan het volgende:

- Je maakt weer contact met je wat heel graag wilt vanuit je hart
- Je ontdekt wat jou op dit moment tegenhoudt om je hart te gaan volgen
- Je krijgt helder zicht op de stappen die nu nodig zijn
- Je voelt je weer geïnspireerd en vol energie om echt te gaan luisteren naar je hart en de ingevingen die je krijgt op te volgen, zodat je weer heerlijk aan de slag kunt en meer plezier, tijd en omzet in je praktijk ervaart. Joehoe!!

**Bianca:** "Wauw, wat een fijn gesprek had ik met Margaretha! De timing was ook perfect. Margaretha heeft mij mooie inzichten gegeven waar ik mee verder kan en waar ik actie op kan ondernemen. Ik heb er een goed gevoel aan over gehouden. Dank je wel!"





### **Wil jij een gratis Volg Je Hart-sessie boeken?**

Als je belangstelling hebt om mee te doen aan deze gratis sessie, vul dan onderstaand formulier in. Ik neem dan contact met je op om de sessie in te plannen. De sessie duurt 20 minuten. Omdat er vaak meer mensen zijn die hierop reageren, zou het kunnen dat je eerst op de wachtlijst komt. Zodra ik dan tijd heb, plan ik de sessie met je in.

### **Om dit in te plannen kun je het volgende doen:**

- <http://www.volgjehartspecialist.nl/volg-je-hart-sessie/>
- stuur een mailtje naar: [post@volgjehartspecialist.nl](mailto:post@volgjehartspecialist.nl)
- bel naar: 06 – 180 90 280.

Het lijkt me ontzettend fijn om je te spreken, en er samen voor te zorgen dat jij nu ECHT je hart kunt gaan volgen!

Wacht niet te lang, dan kan er sneller iets veranderen in je leven.

Warme groet,

Margaretha Sanjee-Schokker