

Stress en ons *jachtige leven*

Druk, druk, druk... Iedereen om je heen rent en "sjeest" door het leven en jij voelt je vaak ook genoodzaakt om mee te rennen. Soms omdat je niet achter wil blijven bij de rest, maar vaak ook omdat je niet anders kan of niet zou weten hoe je moet stoppen.

Toch is het goed om soms even stil te staan en jezelf een adempauze te gunnen; een moment waarop je stopt met mee te rennen en de andere renners al kijkend vanaf een bankje aan je voorbij mag laten gaan. Niet alleen goed voor je rust, maar zeker ook voor je gezondheid; je voelt stress namelijk in je lijf en aan de spanning die zich daar ophoopt.

Wanneer die spanning te veel wordt is het tijd voor actie, inzicht en handvatten! In mijn praktijk begeleidt ik mensen individueel, maar geef ik ook cursussen aan mensen die kampen met stress of last hebben van de gevolgen hiervan óf die hier in preventieve zin aan willen werken.

Meer informatie nodig? Bekijk mijn website voor cursusdata of neem per mail of telefonisch contact met mij op.



Ellen Hermens
Business Coaching, Counselling, Healing

