



GRATIS E-BOOK
MELISSA POULINA

**Wat breng jij mee
als coach?**

*De kunst van het
coachen*



MELISSA POULINA
COACH KUNST & STORYTELLING

WELKOM,
[KLIK HIER!](#)



Enjoy your journey

Visie

1. Mens visie
2. Coach visie
3. Kunst vs Kunde

7777

4. Overzicht
5. IN.Zicht
6. Zien
7. Zorgen

Levenslust

8. Groei mindset
9. Levensenergie
10. Brengen & halen



It's a journey

Laten we bij het begin beginnen. Je kunt je eigen kunst pas verstaan, als je er zuiver naar kunt luisteren. Een reis begint met weten waar je staat. Dat vraagt even stilstaan. Hier. Nu. Zijn, met alles wat er is. Er naar kijken, en echt zien. Jezelf vooral, met al je belevingen & verlangens ;)

Jouw verhaal, heeft een eigen weg. Vol bumpy rides, levenslessen, hoogte- en dieptepunten, lekker in de flow momenten, en ook uitdagingen die niet altijd even plezierig zijn. Dat hoeft ook niet. Het leven komt, met vallen en opstaan.

Als mens, zeker als vrouw, en vooral als coach, worstelen we vaak met 'het goed willen doen'.

Wanneer is goed, genoeg?

We zijn massaal gestresst. Stoppen mega veel tijd in het zoeken naar 'de oplossing' van stressvermindering. NU willen ontspannen. NU niet meer onzeker willen zijn. Als daar een magische pil of knop voor was, had je die vast al gevonden. Goh. Zullen we daar gewoon is mee kappen? Cut the crab. Time for change.

Visie

01

Onzekerheid houdt ons klein. Er komt een vergrootglas te liggen op wat er niet goed gaat, waar we tekort in schieten. Aanpassen, is vaak het antwoord. Deze reactie, voort komend uit angst, helpt ons niet om die interne krachtbron aan te spreken. Dat innerlijk vuur te ontvlammen. Nee, het dooft eerder het vuur, wat een gevoel van leegte met zich mee brengt. Niet voedend. Laat staan, dat het je een boost geeft om uit je comfortzone te stappen. No way. En *juist daar, ontstaat de magie van het verstaan van jezelf*. In verhouding tot de ander, tot iets. Juist buiten, je gebaande paden !

In onze westerse maatschappij ligt de focus vaak op het probleem, om dit vervolgens te willen fixen. Oplossen. Het liefst gisteren ;). Deze *symptoom gerichte benadering*, doet geen eer aan de wijsheid van ons lichaam. Ons bestaan. Laat staan aan het geheel dat we zijn, als mens. Zoveel meer dan een lichaam.

Visie

01

Door te kijken naar wat we niet willen, onderschatten we de kracht van ons gezonde helende deel in ons. Waarbij beter worden geen beroep doet op ons zelf, maar vooral op de arts. Het ziek zijn zelf lijkt niet wenselijk. 'Er is wat mis', is de gedachte. Wat nu, als we leren kijken naar wat we wel willen? Ons leren afstemmen vanuit dat verlangen. Wat als we ziekte zien als signaal? Ons wijze lijf dat met ons praat? Onze zielsverlangens weerspiegelt, bloot legt, waar levensenergie stroomt, of juist stagneert. Kun je zien waar je juist goed in bent? Wat jouw uniekheid is?

Hoe ZIE jij de mens?

Jezelf?

Neem een tijd, om te bezinnen.

Wat drijft je. Wat is je visie. Welke normen en waarden zijn belangrijk voor je?



Ik zie de mens als een geheel (holistisch).
Laat me dat toelichten. Want onder 'holistisch'
kun je nog een heel divers pallet inkleuren.

Je hebt het huis waarin je woont;

Je **fysieke lichaam**, De begrenzing in vorm tussen
buiten en binnen.


Je **levensenergie** die door je huis stroomt.

Je **ziel** die je huis bewoond.

Je **geest**, die in verbinding met je ziel de schakel is
tussen de vaste en niet vaste vorm.

Oke, en wat heb je hier nu aan?

De kunst van het coachen laat zich niet vangen in
een vaste vorm. Of protocol. Gelukkig maar. Het
gaat juist over jouw potentieel. Jouw unieke
werkwijze, energie. Zoveel meer waard dan een
methodiek op zich. Dat is slechts de kunde. Je
handvat. Jij, bent de kunst. En WIE jij bent, vraagt
om het aandachtig blijven onderzoeken van
processen in je leven. It's a journey.





Het **doormaken** van allerlei levens processen, helpen ons bijsturen op de koers van ons zielsverlangen. Leren ons levenslessen. Juist door wat situaties met ons doen, mentaal, emotioneel, spiritueel EN fysiek. *Het is niet of of.*

Het breken van een been, doet mentaal ook wat met je. Het doormaken van een ingrijpende gebeurtenis, een trauma, kan mentale wonden geven die zich ook fysiek gaan uiten. Onverwerkte emotie, langdurige stress, werkt in op je gehele systeem. Zie je wat ik bedoel?

Ziekte, zonder negatieve stempel of associatie, is **de poort naar interne processen**, die gehoord, gezien en doorleefd willen worden. Ziekte is een vorm, een signaal. Laten we hiernaar luisteren. Ziek zijn, betreft een deel van je wat 'niet gezond' is. Jij bent je ziekte niet.

Ziekteprocessen gaan over het herwinnen van het evenwicht wat verstoord is geraakt. Weer heel worden, integratie van dat wat je beleeft hebt. Heel je wonden, via the Art of healing. Jouw art. Menselijk maatwerk. Interne processen vragen meer dan het behandelen van symptomen voor echte genezing, heling. *Hoe werkt dat in coaching?*



It's a journey



the Art of Healing

Coach visie

02

Coachen begint bij jezelf! Je neemt jezelf mee, als mens. **Met alles wat je heeft gevormd.** Alles maakt, tot wie jij nu bent. Je rugzak vol ervaringen, belevingen, kunnen voor je werken. Mits je deze ervaringen onder ogen bent gekomen. Ontmoet hebt, wat je pijn heeft gedaan. Waar je levenslust zit. 'Ken Uzelve.'

Ik geloof niet dat in woorden te vatten is 'Wie je bent'. Wel zie ik dat je attitude, maakt of je in staat bent te blijven groeien in dit levensproces. Waarin je zo dicht mogelijk vanuit jouw Zelf leeft. Een open, eerlijk en liefdevolle kritische houding helpt je hierin om je eigen weg te bewandelen.

Je groeit als mens, en dus ook als coach. **Hoe meer je bewust bent, van wat je raakt, wat je doet, en wat daar het mogelijk gevolg van is, hoe beter jij je vak leert verstaan.** Coachen is mensenwerk. En dus zijn er bewuste en onbewuste processen. Blinde vlekken. Ja ook bij jou dus. Dat vraagt dus ook de nodige supervisie, leertherapie, wat je ook doet. Je bent nooit uitgeleerd. Je 'bent' er niet op een dag, anders zou je hier niet rondlopen op deze aardbol.

Coach visie

Ik hoop dat de vorige woorden je niet afschrikken. Is dat wel het geval, vraag jezelf dan echt oprecht af wat jij verstaat onder het coachvak.

Je kunt naar mijn mening, menselijk maatwerk leveren, als je bereid bent ook zelf het achterste van je tong te laten zien. Jezelf, en daarmee je klanten, serieus neemt door je eigen processen aan te gaan.

Naast jouw eigen weg naar binnen, is er natuurlijk dat wat jij naar buiten brengt. En dat, wat er ontstaat in de ruimte tussen jou, en de ander.

Vanuit een veilige omgeving, daar waar je beiden verbinding en vertrouwen ervaart, ontstaat werkruimte om te groeien. Ik ga uit van dat wat er kan, wat er mogelijk is. Daar zit groei en potentie. Iedereen draagt verborgen schatten in zich mee, vaak overspoeld door belevingen van het leven zelf. Vergroot kwaliteiten, dat wat lukt. Dat biedt zoveel meer perspectief, dan focussen op wat niet lukt. Hoe kan iets groeien, vanuit wat 'er niet is'? Puur wegnemen van lasten, klachten of symptomen, helpt je niet vooruit. Bovendien, geeft dat geen zuivere kijk.

Coach visie

Het gaat hier niet per se om mijn visie. **Het gaat erom, dat jij jouw visie helder hebt.** Weet waar je voor staat, en vanuit waar je wat doet.

Door het uitwisselen hiervan, kun je jezelf bevragen en verdieping geven aan wat je uitdraagt. Voort leeft.

Neem vooral mee, wat jou dient. Dat wat jou dient, dient ook je klant. Not the other way around. Laat vooral ook los, wat jou niet dient. Wat niet werkt voor jou. Wat jij niet gelooft, of voelt. Vorm jezelf. Voed je visie, door je ziel te voeden. Met inspiratie. In. Spirit. *Nog meer verborgen schatten, in onze taal ;).*

Last but not least, het mag voor zichzelf spreken dat ik mijn mens visie mee neem in het coachen. Dat betekent niet dat ik dit altijd expliciet benoem, maar wel **waarneem**.

Net zoals bewust te zijn, van dat elk levensgebied/ domein, invloed heeft, op elke laag van ons bestaan. Energie is in beweging. Beweging is energie.

Vragen hierover? Mail me!
contact@melissapoulina.com

A person is seen from the side, holding a blue umbrella in a forest. The background is filled with trees and foliage, creating a soft, natural setting. The overall tone is artistic and contemplative.

Kunst

VS KUNDE

03

DE KUNST,
IS JOUW EIGENHEID,
ONTWIKKELDE KWALITEITEN
IN HET VERSTAAN VAN JEZELF,
DE ANDER. EN DAT WAT ER IS.
BELEEFD.
BELICHAAMD.
BEZIELD.

DE KUNDE.
IS DE VAARDIGHEID DIE JIJ
JEZELF EIGEN HEBT GEMAAKT.

Je kunt nog zo kundig zijn, maar het doen van een kunstje maakt het verschil niet. Het is als een niet begrepen en verstaan zelfhulpboek. Je mag ermee spelen, ontdekken. Jouw Art toevoegen, aan die homp klei. Daar wat moois mee maken. Gaaf toch ! It's magic.



Zicht, Zien & Zorgen

EEN STAPJE DICHTER BIJ,
JEZELF.



A woman is the central figure, seated and looking down with a serene expression. She wears a large, intricate headpiece made of various dried flowers and leaves. Her face and arms are adorned with dark, swirling body paint. She is dressed in a dark, draped garment. The background is a large, textured tree trunk, and the lighting is soft and natural, creating a moody atmosphere.

BE ART
LOVE IT
LIVE IT
FEEL IT
FUEL IT
BE IT
JUST BE
ART



Creëer

04

Overzicht

Zonder even uit te zoomen, blijf je kijken vanuit één blik. Jouw perspectief.

Perceptie = Projectie

Stel dat je op reis gaat, onderweg niet weet of je nu links of rechtsaf moet. Je stopt even, pakt je kaart en vouwt het open. Van bovenaf zie je waar je bent en waar je naar toe gaat. Door deze pauze, ontdek je ook ineens een groenere route. En krijg je tijd om even stil te staan bij de volgende vragen.

Heb je wel al je bagage bij je? Is je voertuig voldoende opgeladen?

DAAG JEZELF UIT OM LOS TE KOMEN VAN JE EIGEN IDEEËN EN OVERTUIGINGEN.

Kijk naar wat er is. Niet meer, niet minder.

Wat & wie speelt een rol in je leven?

Vanuit dit **grotere perspectief** krijg je zicht op waar je staat, en wat je écht (of nog meer) verlangt. Je zult ontdekken waar je kansen liggen.

Ook je nog niet benutte potentie ;)



Creëer

05

Inzicht

Zicht op jezelf krijgen gaat over:
Jezelf leren kennen.
Je behoeften gaan voelen.
Leren luisteren naar je lijf.
Vanuit hier jouw gaven inzetten.

Wie kent jou beter dan jij zelf? **Neem je verantwoordelijkheid om je coachskills te belichamen.** Pas als je voelt wat je uit draagt, gaat het leven en z'n werk doen. Doe je iets wat je helemaal niet kunt dragen, of doe je maar wat...vraag jezelf dan af: Wat past echt bij jou? Waar zit je joy? Welk talent zet je in? Dat vraagt om zelfreflectie. Op het niveau van denken: Stel jezelf kritische vragen. Waar gaat me goed af? Waar zit mijn groei?

Op het niveau van voelen: sta je in verbinding met je lijf, of is het nodig hier meer aandacht aan te schenken? Neem tijd en ruimte, om echt te gaan voelen wat je dient.

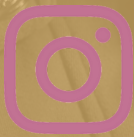


Maandelijkse Win Actie

Win een 1:1 'groei in je coachkunst' sessie.
Make it Work!



Maak een creatieve E-Book foto



@melissapoulina



#coachkunst



contact@melissapoulina.com



06

Zien

Waar sta ik?

Waar sta je nu & waar wil je naar toe ?

Heb je duidelijk in hoeverre je vooral je coach vaardigheden toepast en waar je Art zit?

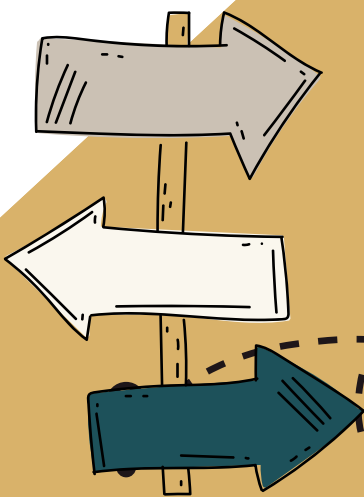
Het is logisch dat je ergens begint, en je de kunst van het coachen dus nog mag gaan ontdekken.

Wees hierin niet te streng voor jezelf.

Je zelfvertrouwen zal groeien door het pad te gaan bewandelen, door te doen.

Net klaar met je coach opleiding? En wil je de korte weg bewandelen van ontspannen, zelfverzekerd je coach kunst leren verstaan?

Zorg dat je support krijgt, van een coach/mentor om het beste uit jezelf te halen.



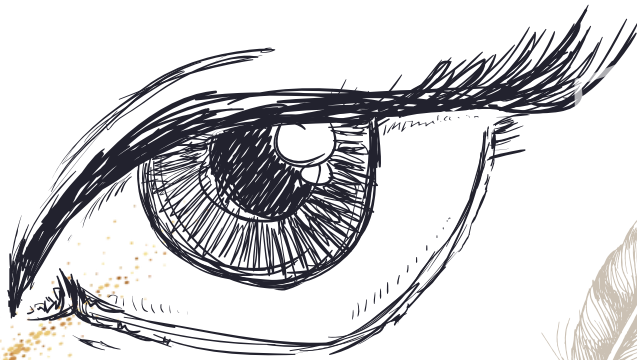
Je Gifts

Begin alvast!

Dak een A4tje

Teken je talenten

Je super powers :)





07

Zorgen

Angst & Onzekerheid

Het kan niet anders dan dat angst vroeg of laat om de hoek komt kijken. Groeien buiten je comfortzone, vraagt wat! Angst is een natuurlijke respons, op de 'nog niet' veilige comfortzone. De beleving van angst, en waarvoor iemand angst heeft verschilt per persoon. Door de vaak probleemgerichte benadering, wordt de angst gevoed.

Je krijgt het eerder het idee dat er eerder wat mis met je is, dan dat er een beroep wordt gedaan op je talenten.

Dat maakt onnodig onzeker, legt de focus op wat er nog niet lukt in plaats van wat wel.

Nodigt ook niet echt uit om meer spannende dingen te doen toch?



Laat daar je groei nu net liggen, in dat spannende gebied. Buiten je comfortzone. Daar is waar de magie ontstaat. **Jezelf verkennen, is een voorwaarde**, om jouw kunst te ontdekken.

Je hebt moedig te zijn, om te durven spelen met je aangeleerde vaardigheden. Juist door meters te maken, ga je ontdekken wat je wel en niet ligt. Wat misschien zelfs beter werkt, of anders.

Ga je jouw coach manier leren verstaan, je eigen wijze. Niet 'het boekje' volgen. Een verhaal wordt pas levendig door de kleur die je er zelf aan geeft. Jouw energie erin blaast.

Dus. Face your fears. Ook daar zit een schat aan informatie in ;) Spiegels zijn er niet voor niets. Mooie ingangen, naar die innerlijke wegen.

Zorg voor je zorgen, angsten en onzekerheden.
Zorg voor jezelf. Met alles wat er is.

Het fijne en pijnlijke.

Het goed en kwaad.

Liefde en angst.

En En.

Niet of, of.





Groei

08

Mindset

Zorg voor jezelf, en elk levensgebied (wezensdeel) van jezelf. Door een open mind te hebben, ga je zien wat er gaande is. Wat een rol speelt in je coaching. We hebben allemaal overtuigingen, en oordelen.

Het is de kunst om hier bewust van te worden, zonder jezelf meteen af te straffen. Dat gaat je namelijk niks brengen. De kracht van je gedachten zijn enorm. Wat je wel wat kan brengen is het inzicht, in hoe jouw mindset nu werkt. Dat stelt je in staat om andere keuzes te kunnen gaan maken. Zie je het glas half vol, of half leeg? Ben je een positief blij ei no matter what of eerder een azijnpieser?

En hej, beide brengen ze waardevolle vaardigheden met zich mee. Het gaat niet over je oordeel, het gaat over: **wat helpt je groeien.**

Geloof jij dat je jezelf kunt blijven ontwikkelen?
Mogelijkheden kunt gaan zien ?

JA/NEE

Gewoon weten waar je nu staat. That's it.
Het vraagt om actie koppelen aan je inzichten.

EN, met deze informatie kun je dus twee
dingen doen.

1. Je legt het naast je neer.
2. Je neemt gerichte actie.

'Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg,' right ?
Als je prioriteit hoog genoeg is, gaat er vast wat
gebeuren. Daar hoef je alleen niet op te
wachten.

LEVENSLUST
DE SPIEGEL VAN
MOEDER NATUUR



Levens

Energie

09

Onze moeder natuur illustreert prachtig hoe alles uit energie bestaat. Zichzelf hiermee oplaad, en ontlaad. Over Art gesproken. Kijk maar eens naar het zaadje wat ontkiemt. Het ritme van slapen en ontwaken van de dieren. Wat leren we hier van ?

Energie wil bewegen, tot vorm komen. Het blijft zichzelf ontwikkelen. Daar waar de **stroming stagneert**, kan de **blokkade doorwerken** en zich manifesteren op **fysiek niveau**. Ziekten, komen aan de oppervlakte. Ook een teveel aan energie geeft impulsen. Het gaat hier om:

EVENWICHT.



Daar waar jij jezelf echt verstaat, stroomt je levensenergie. De kunst van het leven. Weet dus, wat je energie brengt en vraagt.

Steek af en toe even je energie thermometer erin. Doe meer van wat je energie geeft en/of minder van wat je energie uit je trekt. Altijd hard werken, maakt je geen goede coach. Met je hart werken, dat is belangrijk.

Daarnaast kunnen meditatie oefeningen je helpen thuis komen en blijven in jezelf. Nooit als doel op zich, maar als middel. Meters maken om deze way of life te integreren. Of terwyl: Oefen, oefen, oefen.

Je leert zo sterk gegrond staan, als een gewortelde boom. Krijg plezier in het spelen met de stromingen van energie. Maak maar eens een energiebol tussen je handen. Ja nu! Wrijven, visualiseren en voelen. Gaaf he ?!





Los Laten

Denk ook aan het loslaten van dat wat je niet dient.

Energie die niet bij jou hoort, maar die je als 'magneet' gedurende dag hebt aangetrokken, mag je bewust afvoeren.

Het is je hygiene op energetisch gebied!

Stem je magneten het begin af op dienende energie.

Dat kan al met een eenvoudige intentie !

'IK LAAT MIJN LEVENSENERGIE STROMEN, ZIJ
HEELT MIJ. DIENT MIJ EN BESCHERMT MIJ.'

'DE ENERGIEEN VAN BUITEN BLIJVEN BUITEN,
ALLEEN DE HOGE ENERGIE DIE MIJN
LEVENSENERGIE VERGROOT LAAT IK BINNEN
KOMEN'.



Brengen & halen

10

Wat neem jij vandaag mee, uit dit E-Book?
Niet als een spons alles op willen zuigen.
Zo werkt integratie niet. Teveel eisen,
willen of vragen van jezelf, zorgt voor
stress. Dan ben je weer druk met dat eerst
loslaten, om zuiver te kunnen kijken naar
jezelf ;)

Wie ben jij, als mens, als coach?

Wie wil je Zijn?

Nu, ontstaat daar misschien een kloof,
tussen waar je staat en waar je naar op weg
bent. En dat is oke. Of je het nu leuk vindt
of niet. **De vraag voor nu is,
kun je er mee Zijn?**



Brengen & halen

10

Wees eerlijk naar jezelf over waar je bent.
Het is wat het is, right?
Vanuit dit gezonde Zijn, kun je gaan
bouwen.

Wat je vandaag al kunt doen.
Stop in ieder geval hier en nu, met het
vertellen van je oude verhaal. Ga je nieuwe
verhaal leven. Want dat is wat jij te
brengen hebt. Het beste van jezelf,
daarmee anderen dienen.

**Haal het beste uit jezelf, door jezelf, jouw
prachtige lichaam, te leren verstaan. Hoe
beter je daarin bent, hoe beter je ermee
kunt werken. Dat is de kunst der kunsten.
Gewoon, vanuit jezelf!**

Bedankt.
Voor je aanwezigheid.
Je kunt me helpen door een
recensie achter te laten
(graag!) Super tof als je deelt
wat het je heeft gebracht!



Bronvermelding

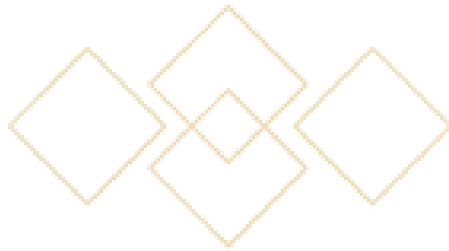
Credits

-Womans nature kunst @nejron

-Foto Art van mij @Ray Art Creations



MELISSA POULINA
COACH KUNST & STORYTELLING



WITH LOVE & JOY

 [@melissapoulina](https://www.instagram.com/melissapoulina)
www.melissapoulina.com