de Rijke coaching
en training

www.derijkecoaching.nl

Werkboek

Van wie ben jij er eentje?

de Rijke coaching
en training

Inleiding

Welkom bij het werkboek "Van wie ben jij er eentje?" Dit werkboek is ontworpen om je te begeleiden bij een start van jouw reis van zelfontdekking en identiteitsverkenning. Of je nu op zoek bent naar een dieper begrip van jezelf, je afkomst, of de overtuigingen die je drijven, dit werkboek biedt een gestructureerde en boeiende manier om deze vragen te verkennen.

In dit werkboek vind je een reeks activiteiten en reflecties die je helpen om beter te begrijpen wie je bent en waar je vandaan komt. We zullen samen duiken in onderwerpen als afkomst, overtuigingen, identiteit, en het eeuwenoude debat over wat aangeboren is en wat aangeleerd wordt.

Wat kun je verwachten? Dit werkboek is opgebouwd uit verschillende secties die elk een ander aspect van zelfontdekking belichten. We zullen in gesprek gaan met onszelf, reflecteren op onze ervaringen, en de uitdagingen en triomfen van onze identiteit verkennen.

Laat je inspireren op jouw reis van zelfontdekking. Wees nieuwsgierig, wees open en wees eerlijk tegen jezelf. De antwoorden die je zoekt, liggen binnen in jou.

Veel succes op je reis naar groei en welzijn!

Joanne de Rijke

"De reis van zelfontdekking is de mooiste reis die je ooit zult maken. Het is een reis naar de kern van wie je werkelijk bent."

de Rijke coaching en training

Waar kom je vandaan?

Onze afkomst vormt een essentieel onderdeel van wie we zijn. Het omvat niet alleen onze geboorteplaats en familiegeschiedenis, maar ook de culturele en sociale context waarin we zijn opgegroeid. Door te begrijpen waar we vandaan komen, kunnen we beter begrijpen hoe onze identiteit is gevormd en welke invloeden ons hebben gevormd tot wie we nu zijn.

Opdracht:

Stap 1: Terugdenken aan Belangrijke Momenten

Neem een rustig moment en denk terug aan de belangrijkste gebeurtenissen en ervaringen in je leven. Dit kunnen zowel positieve als negatieve gebeurtenissen zijn. Denk aan zaken zoals:

- Verhuizingen
- Ontmoetingen met belangrijke personen
- Overwonnen uitdagingen
- Succesvolle mijlpalen
- Persoonlijke verliezen
- Veranderende relaties

Stap 2: Maak een Tijdlijn

Pak een groot vel papier of open een digitaal document en teken een horizontale lijn in het midden. Deze lijn vertegenwoordigt je levensloop.

Stap 3: Markeer Gebeurtenissen

Plaats langs de lijn markeringen voor elke belangrijke gebeurtenis of ervaring die je hebt geïdentificeerd. Noteer bij elke markering:

- De datum of leeftijd waarop de gebeurtenis plaatsvond
- Een korte beschrijving van de gebeurtenis

Je kunt kleuren gebruiken om positieve en negatieve gebeurtenissen te onderscheiden, bijvoorbeeld groen voor positieve ervaringen en rood voor negatieve.

Stap 4: Reflecteer op Je Groei en Ontwikkeling

Neem de tijd om bij elke gebeurtenis stil te staan en beantwoord de volgende vragen:

1. Hoe heeft deze gebeurtenis mijn leven beïnvloed?

- Wat veranderde er in mijn leven na deze gebeurtenis?

2. Welke gevoelens riep deze gebeurtenis bij mij op?

- Hoe voelde ik mij tijdens en na de gebeurtenis?

3. Wat heb ik geleerd van deze ervaring?

- Welke lessen heb ik meegenomen uit deze gebeurtenis?

4. Hoe heeft dit moment bijgedragen aan mijn persoonlijke groei en ontwikkeling?

- Hoe heeft deze ervaring mijn identiteit gevormd?
- Heeft deze gebeurtenis mijn waarden, overtuigingen of gedrag veranderd?

Stap 5: Conclusie

Schrijf aan het einde van je tijdlijn een korte samenvatting van je reflecties:

- Wat valt je op als je naar je tijdlijn kijkt?
- Welke patronen of thema's herken je?
- Hoe hebben de verschillende gebeurtenissen bijgedragen aan de persoon die je vandaag bent?

Deze opdracht helpt je inzicht te krijgen in de gebeurtenissen die jouw leven en identiteit hebben gevormd. Door bewust stil te staan bij deze momenten, kun je beter begrijpen hoe je bent geworden wie je bent en welke krachten je hebben beïnvloed. Gebruik deze inzichten om sterker en bewuster verder te gaan op jouw pad van persoonlijke groei.

"Onze wortels geven ons kracht, maar het is onze keuze hoe we groeien."

Dit citaat herinnert ons eraan dat terwijl onze afkomst ons vormt, het uiteindelijk aan ons is om te bepalen hoe we willen groeien en evolueren als individuen. We hebben de kracht om onze eigen weg te kiezen en ons verder te ontwikkelen, ongeacht onze achtergrond.

de Rijke coaching en training

Overtuigingen

Overtuigingen zijn de diepgewortelde overtuigingen en opvattingen die we hebben over onszelf, anderen en de wereld om ons heen. Ze worden gevormd door onze ervaringen, opvoeding, cultuur, en sociale omgeving. Deze overtuigingen kunnen zowel positief als negatief zijn en hebben een krachtige invloed op ons gedrag, emoties en gedachten.

Opdracht: Bewustwording van Persoonlijke overtuigingen

Stap 1: Ontspanning en Ademhaling

1. Zoek een rustige plek waar je niet gestoord wordt.
2. Ga comfortabel zitten of liggen.
3. Sluit je ogen, breng je aandacht naar je ademhaling.
4. Adem diep in door je neus, houd even vast, en adem dan langzaam uit door je mond. Herhaal dit een paar keer totdat je je ontspannen voelt.

Stap 2: Focus op je Ademhaling

1. Blijf met gesloten ogen en richt je volledig op je ademhaling.
2. Observeer hoe je borst en buik op en neer gaan met elke ademhaling.
3. Als je merkt dat je gedachten afdwalen, breng je je aandacht rustig terug naar je ademhaling zonder jezelf te oordelen.

Stap 3: Observatie van Gedachten en Emoties

1. Terwijl je je blijft focussen op je ademhaling, merk je de gedachten en emoties op die naar boven komen.
2. Observeer deze gedachten en emoties zonder erover te oordelen of ze te veranderen.
3. Laat ze komen en gaan als wolken die voorbij drijven aan de lucht.

Stap 4: Erkenning van Overtuigingen

1. Terwijl je je gedachten en emoties observeert, probeer je te erkennen welke overtuigingen er mogelijk aan ten grondslag liggen.
2. Stel jezelf vragen zoals:

- Waarom voel ik me zo?
- Welke overtuiging ligt hieraan ten grondslag?
- Is deze overtuiging gebaseerd op feiten of aannames?
- Noteer mentaal of fysiek de overtuigingen die je herkent.

Stap 5: Reflectie

1. Na een paar minuten open je langzaam je ogen en breng je je aandacht terug naar de ruimte om je heen.
2. Neem een moment om te reflecteren op wat je hebt opgemerkt.
3. Vraag jezelf af:

- Welke overtuigingen heb ik geïdentificeerd?
- Hoe beïnvloeden deze overtuigingen mijn denken en handelen?
- Zijn deze overtuigingen helpend of beperkend?

Dit proces helpt je om bewuster te worden van je persoonlijke overtuigingen en hun invloed op je gedachten en gedrag. Door deze overtuigingen te erkennen zonder oordeel, kun je beginnen met het proces van het begrijpen en, indien nodig, aanpassen ervan. Gebruik deze inzichten om bewuster en doelgerichter te handelen in je dagelijks leven.

"Het zijn niet de feiten die ons beperken, maar onze overtuigingen over de feiten."

Dit citaat benadrukt het belang van onze perceptie en interpretatie van de gebeurtenissen in ons leven. Het herinnert ons eraan dat het niet de omstandigheden zelf zijn die ons beperken, maar onze overtuigingen over die omstandigheden. Door onze overtuigingen te onderzoeken en indien nodig aan te passen, kunnen we onze perceptie van de wereld veranderen en onze grenzen verleggen.

de Rijke coaching en training

Identiteit

Identiteit is een complex en veelzijdig concept dat meer omvat dan alleen onze naam, leeftijd of beroep. Het omvat ook onze waarden, overtuigingen, interesses, en persoonlijke kenmerken die ons uniek maken. Identiteit kan evolueren naarmate we groeien en nieuwe ervaringen opdoen, en het is vaak een continu proces van zelfontdekking.

Opdracht:

Stap 1: Voorbereiding

1. Zoek een rustige plek waar je niet gestoord wordt.
2. Zorg voor een pen en papier.

Stap 2: Reflectie op Wie Je Echt Bent

1. Begin de brief met een warme aanhef aan jezelf, zoals "Beste [jouw naam]," of "Lieve [jouw naam],".
2. Reflecteer op je kernwaarden. Welke principes zijn voor jou het belangrijkst in het leven? Bijvoorbeeld: eerlijkheid, vriendelijkheid, integriteit, vrijheid.
3. Denk na over je dromen en doelen. Wat wil je bereiken in je leven, zowel op korte als op lange termijn?
4. Wat zijn je grootste ambities en verlangens?

Stap 3: Je Passies en Interesses

1. Beschrijf wat je echt enthousiast maakt en waar je gepassioneerd over bent. Wat zijn de activiteiten, onderwerpen of ideeën die je energie geven en vreugde brengen?
2. Noteer hoe deze passies je leven beïnvloeden en waarom ze belangrijk voor je zijn.

Stap 4: Relaties en de Wereld om Je Heen

1. Reflecteer op hoe je jezelf ziet in relatie tot anderen. Hoe verbind je je met familie, vrienden, collega's en de bredere gemeenschap?

Stap 5: Eerlijkheid en Openheid

1. Wees eerlijk en open in je reflectie. Schrijf zonder oordeel over jezelf en je ervaringen.
2. Herken en accepteer je sterke punten en je uitdagingen. Wat waardeer je aan jezelf en waar zou je graag in willen groeien?

Stap 6: Afsluiting

1. Sluit je brief af met bemoedigende woorden aan jezelf. Geef jezelf de erkenning en waardering die je verdient.
2. Onderteken de brief met je naam en de datum.

Voorbeeld:

Beste [jouw naam],
Ik schrijf deze brief om even stil te staan bij wie ik echt ben en wat er voor mij toe doet. Mijn kernwaarden zijn [waarde 1], [waarde 2], en [waarde 3]. Deze waarden leiden mijn keuzes en vormen de basis van mijn leven.
Mijn grootste dromen zijn [droom 1] en [droom 2]. Ik hoop deze dromen waar te maken omdat ze mij vervulling en richting geven.
Wat mij echt enthousiast maakt, is [passie 1] en [passie 2]. Deze passies geven me energie en brengen vreugde in mijn leven omdat [reden].
In mijn relaties probeer ik [kwaliteit] te zijn voor mijn familie en vrienden.
Ik verbind me met anderen door [manier van verbinden].
In de wereld zie ik mezelf als iemand die [jouw rol] en ik wil bijdragen door [jouw bijdrage].
Ik waardeer aan mezelf dat ik [sterke punten] en ik wil graag groeien in [uitdagingen].
Lieve [jouw naam], onthoud altijd dat je [bemoedigende woorden].
Met liefde, [jouw naam] [datum]

Deze brief is een waardevol document voor zelfreflectie en persoonlijke groei. Bewaar hem goed en lees hem terug wanneer je een moment van introspectie nodig hebt.

"Je bent niet wie je denkt dat je bent; maar wat je denkt, dat ben je." - Brian Tracy.

Deze quote benadrukt het belang van onze gedachten en overtuigingen in het vormgeven van onze identiteit. Het herinnert ons eraan dat onze zelfperceptie en gedachten over onszelf van invloed zijn op hoe we onszelf presenteren aan de wereld en hoe anderen ons zien. Het benadrukt ook het belang van zelfbewustzijn en authentiek zijn in onze zelfdefinitie.

de Rijke coaching en training

Aangeboren vs. aangeleerd

Het debat over aangeboren versus aangeleerde eigenschappen draait om de vraag of onze identiteit voornamelijk wordt bepaald door genetische factoren of door onze omgeving en opvoeding. Hoewel sommige eigenschappen zoals oogkleur of lengte grotendeels aangeboren zijn, zijn veel aspecten van onze identiteit, zoals persoonlijkheid, waarden en overtuigingen, het resultaat van zowel geneti-

Opdracht: Eigenschappen verkennen

Stap 1: Voorbereiding

Neem de tijd om na te denken over de verschillende eigenschappen die je bij jezelf herkent. Deze oefening helpt je inzicht te krijgen in welke eigenschappen je hebt meegekregen bij je geboorte (aangeboren) en welke je hebt ontwikkeld door je ervaringen en omgeving (aangeleerd). Reflecteer vervolgens op hoe deze eigenschappen je identiteit hebben gevormd en je leven hebben beïnvloed.

1. Zoek een rustige plek waar je niet gestoord wordt.
2. Zorg voor een pen en papier of open een nieuw document op je computer.

Stap 2: Lijst van Eigenschappen

Maak twee kolommen: kolom 1 "Aangeboren Eigenschappen" en kolom 2 "Aangeleerd Eigenschappen".

Stap 3: Identificatie van Eigenschappen

1. Denk na over je persoonlijkheid, vaardigheden, en gedragingen.
2. Noteer in de kolom 1 de eigenschappen waarvan je denkt dat je ermee geboren bent. Voorbeelden kunnen zijn: creativiteit, nieuwsgierigheid, veerkracht, introversie of extraversie.
3. Noteer in de kolom 2 de eigenschappen die je hebt ontwikkeld door je ervaringen, opvoeding, en omgeving. Voorbeelden kunnen zijn: geduld, leiderschap, doorzettingsvermogen, communicatievaardigheden.

Stap 4: Reflectie op Eigenschappen

1. Kijk naar de eigenschappen in beide kolommen en denk na over hoe ze je identiteit hebben gevormd.
2. Stel jezelf de volgende vragen:

- Hoe hebben deze aangeboren eigenschappen mijn leven beïnvloed?
- Welke situaties of ervaringen hebben bijgedragen aan het ontwikkelen van mijn aangeleerde eigenschappen?
- Op welke manier hebben deze eigenschappen mij gevormd tot de persoon die ik vandaag de dag ben?

Stap 5: Diepere Reflectie

1. Schrijf een korte reflectie over wat je hebt ontdekt. Dit kan enkele alinea's zijn waarin je beschrijft hoe je aangeboren en aangeleerde eigenschappen je hebben geholpen, uitgedaagd of veranderd. Overweeg de impact van deze eigenschappen op je persoonlijke en professionele leven.

Reflectie:
"Mijn aangeboren creativiteit heeft me altijd geholpen om met nieuwe ideeën en oplossingen te komen, zowel in mijn persoonlijke leven als op het werk. Ik merkte al vroeg dat ik nieuwsgierig was naar de wereld om me heen, wat me heeft geleid tot veel leren en ontdekken. Deze nieuwsgierigheid heeft mijn veerkracht versterkt, vooral in uitdagende tijden.
Door mijn ervaringen heb ik geleerd geduldiger te zijn, vooral in situaties waarin dingen niet gaan zoals gepland. Leiderschap heb ik ontwikkeld door verschillende rollen en verantwoordelijkheden die ik heb aangenomen, zowel op school als in mijn carrière. Mijn doorzettingsvermogen is versterkt door de uitdagingen die ik ben tegengekomen en heb overwonnen.
Samen hebben deze eigenschappen mij gevormd tot een veerkrachtig en veelzijdig persoon. Ze helpen me om met vertrouwen en empathie met anderen om te gaan, en geven me de vaardigheden om effectief te navigeren door de complexiteiten van het leven en werk."

Deze opdracht helpt je om bewust te worden van de verschillende aspecten van je persoonlijkheid en hoe ze bijdragen aan wie je bent. Door deze reflectie kun je beter begrijpen hoe je eigenschappen je hebben gevormd en hoe je ze kunt inzetten voor toekomstige groei en succes.

"Identiteit is geen vaststaand gegeven, maar een continuüm van ontdekking en evolutie."

Dit citaat benadrukt het idee dat onze identiteit voortdurend verandert en evolueert naarmate we groeien en nieuwe ervaringen opdoen. Het herinnert ons eraan dat we voortdurend nieuwe aspecten van onszelf ontdekken en dat onze identiteit een dynamisch proces is dat nooit stilstaat.

de Rijke coaching en training

Reflectie

Neem de tijd om te reflecteren op de inzichten en ervaringen die je hebt opgedaan tijdens de opdrachten in dit werkboek. Denk na over hoe deze activiteiten je hebben geholpen om een dieper begrip van jezelf en je identiteit te krijgen. Schrijf je gedachten, gevoelens en observaties op in de ruimte hieronder.

Opdracht: Mindfull reflecteren

Door even stil te staan en je volledig te richten op het hier en nu, kun je je gedachten en emoties beter begrijpen en accepteren. Deze oefening helpt je om aanwezig te zijn in het moment en ondersteunt je zelfreflectie.

Stap 1: Neem een Comfortabele Houding aan

- Zoek een rustige plek waar je niet gestoord zult worden.
- Ga comfortabel zitten of liggen, met je rug recht maar niet gespannen.

Stap 2: Sluit je Ogen

- Sluit je ogen zachtjes om afleiding van je omgeving te verminderen en je aandacht naar binnen te richten.

Stap 3: Richt je Aandacht op je Ademhaling

- Begin je aandacht te richten op je ademhaling.
- Adem rustig en diep in door je neus, vul je longen volledig, en adem langzaam uit door je mond.

Stap 4: Observeer je Ademhaling

- Volg de stroom van je ademhaling. Voel hoe de lucht je lichaam binnenkomt en weer verlaat.
- Let op de sensaties van je ademhaling: de koelte van de lucht bij het inademen, de warmte bij het uitademen, en de beweging van je borst en buik.

Stap 5: Laat Gedachten en Emoties Komen en Gaan

- Terwijl je ademt, zullen gedachten en emoties naar boven komen. Dit is normaal.
- Observeer ze zonder oordeel. Probeer ze niet te veranderen of weg te duwen. Laat ze gewoon komen en gaan, net zoals wolken die voorbij drijven aan de hemel.

Stap 6: Blijf Aanwezig in het Moment

- Blijf je aandacht richten op je ademhaling en het huidige moment.
- Als je merkt dat je aandacht afdwaalt, breng dan je focus zachtjes terug naar je ademhaling.

Stap 7: Rond de oefening af

- Na enkele minuten (of langer, als je wilt), breng je je aandacht langzaam terug naar de ruimte om je heen.
- Open langzaam je ogen en rek je zachtjes uit als dat prettig voelt.

Reflectie na Mindfulness

Neem een paar minuten de tijd om te reflecteren op je ervaring met deze mindfulness-oefening.

- Hoe voelde je je tijdens de oefening?
- Welke gedachten en emoties kwamen naar boven?

Mindfulness kan een waardevolle aanvulling zijn op je zelfreflectie. Door regelmatig momenten van mindfulness in je routine op te nemen, kun je een dieper inzicht krijgen in jezelf en meer innerlijke rust ervaren. Gebruik deze oefening wanneer je behoefte hebt aan helderheid en een moment van innerlijke kalmte tijdens je reis naar zelfontdekking.

"Zelfkennis is het begin van alle wijsheid." - Aristoteles.

Dit citaat herinnert ons eraan dat zelfreflectie en zelfkennis essentiële stappen zijn op de weg naar wijsheid en persoonlijke groei. Het benadrukt het belang van zelfbewustzijn in ons streven naar een vervuld en zinvol leven.

de Rijke coaching en training

Verhalen delen

Deel je persoonlijke inzichten en ervaringen met anderen om te verbinden en te leren van elkaars reis van zelfontdekking. Bespreek wat je hebt geleerd, welke inzichten je hebt opgedaan en hoe je deze kunt toepassen in je dagelijks leven. Of praat verder met een vertrouwenspersoon over je ervaringen en inzichten.

Opdracht: Deel je persoonlijke inzichten en ervaringen

Een belangrijk aspect van zelfontdekking is het delen van je persoonlijke inzichten en ervaringen met anderen. Dit kan je helpen om je gedachten en gevoelens beter te begrijpen, en je kunt ook leren van de perspectieven van anderen. Deze oefening moedigt je aan om open te zijn en verbinding te maken met anderen door je reis van zelfontdekking te delen.

Stap 1: Bereid je voor

- Neem een moment om na te denken over je recente zelfontdekkingsreis. Welke inzichten heb je opgedaan? Wat heb je geleerd over jezelf?
- Maak aantekeningen over de belangrijkste punten die je wilt delen. Dit helpt je om je gedachten te ordenen.

Stap 2: Kies je publiek

- Beslis met wie je je ervaringen wilt delen. Dit kan een groep vrienden, een familielid, een collega, of een vertrouwenspersoon zijn.
- Zorg ervoor dat je je comfortabel voelt met de persoon of groep, zodat je open en eerlijk kunt zijn.

Stap 3: Creëer een veilige omgeving

- Kies een rustige en comfortabele plek waar je niet gestoord zult worden.
- Stel duidelijke verwachtingen over vertrouwelijkheid en respect voor elkaars verhalen.

Stap 4: Deel je inzichten

- Begin met het delen van je persoonlijke inzichten. Vertel over wat je hebt geleerd, welke uitdagingen je bent tegengekomen, en hoe je deze hebt overwonnen.
- Wees eerlijk en open. Het delen van zowel positieve als negatieve ervaringen kan anderen inspireren en helpen.

Stap 5: Luister naar anderen

- Moedig anderen aan om hun ervaringen te delen. Luister actief en zonder oordeel naar hun verhalen.
- Stel vragen om dieper in te gaan op hun inzichten en om begrip te tonen.

Stap 6: Bespreek toepassingen in het dagelijks leven

- Praat over hoe je de opgedane inzichten kunt toepassen in je dagelijks leven. Welke concrete stappen kun je nemen om je leven te verbeteren?
- Bespreek eventuele plannen of doelen die je hebt voor de toekomst.

Stap 7: Reflecteer samen

- Neem de tijd om samen te reflecteren op de gedeelde verhalen. Wat hebben jullie van elkaar geleerd?
- Bespreek hoe jullie elkaar kunnen ondersteunen in jullie verdere reis van zelfontdekking.

Deze opdracht helpt je helpt je om jezelf beter te begrijpen, maar ook zeker dat je van elkaar kunt leren op jullie reis van zelfontdekking. Tevens geeft het de mogelijkheid om elkaar een spiegel voor te kunnen houden en in verbinding op diepere lagen van je zelf te kunnen onderzoeken.

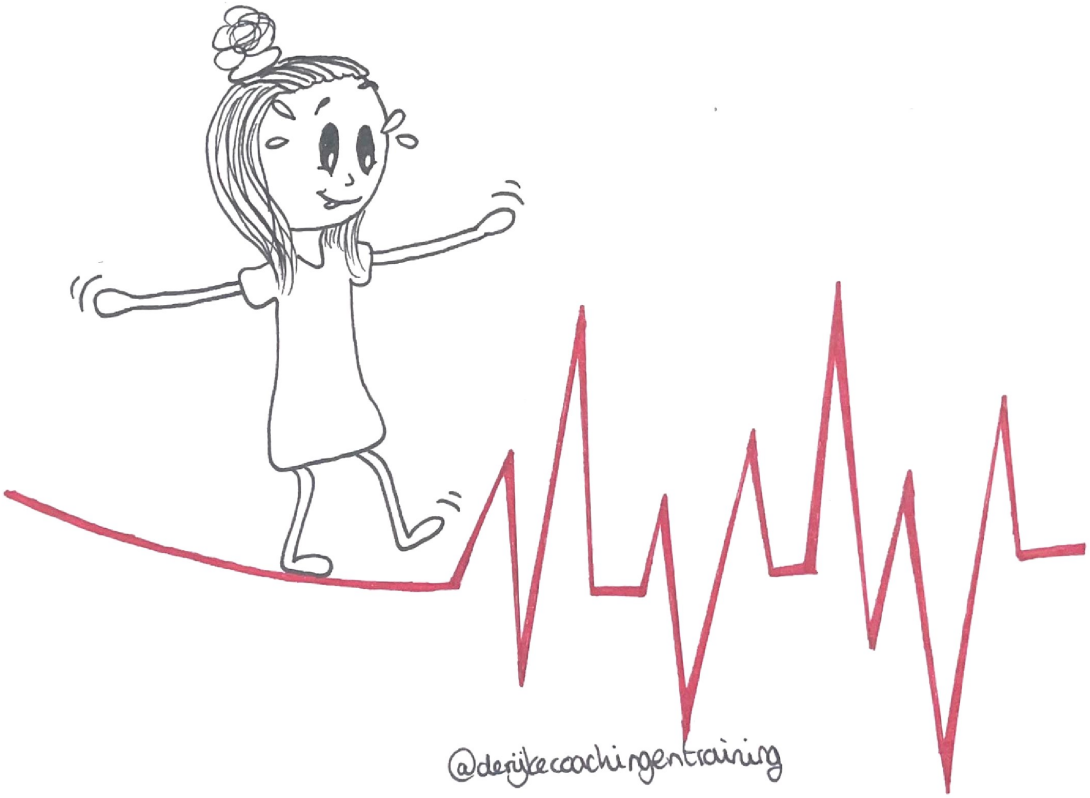
"Verhalen verbinden ons en helpen ons de complexiteit van het mens-zijn te begrijpen."

Deze quote benadrukt het belang van het delen van verhalen als een manier om verbinding te maken met anderen en om de diversiteit en complexiteit van de menselijke ervaring te begrijpen. Door onze verhalen te delen, kunnen we leren van elkaars perspectieven en groeien als individuen en gemeenschappen.

de Rijke coaching en training

Aanmoediging

Gefeliciteerd met het doorlopen van deze reis van zelfontdekking! Maar weet dat dit slechts het begin is van een voortdurende ontdekkingsreis naar jezelf, jouw roots en naar wie jij echt bent en wilt zijn. Blijf nieuwsgierig, open en moedig terwijl je verder gaat op je pad van persoonlijke groei. Er zullen altijd nieuwe lagen van jezelf te ontdekken zijn, nieuwe lessen te leren en nieuwe avonturen te beleven. Sta open voor wat het leven te bieden heeft en blijf groeien, bloeien en evolueren.



Deze opdracht helpt je inzicht te krijgen in de gebeurtenissen die jouw leven en identiteit hebben gevormd. Door bewust stil te staan bij deze momenten, kun je beter begrijpen hoe je bent geworden wie je bent en welke krachten je hebben beïnvloed. Gebruik deze inzichten om sterker en bewuster verder te gaan op jouw pad van persoonlijke groei.

"Het leven is een voortdurende reis van zelfontdekking. Blijf nieuwsgierig."

Deze quote herinnert ons eraan dat het leven een eindeloze bron van mogelijkheden is voor groei en zelfontplooiing. Blijf nieuwsgierig naar jezelf, naar anderen en naar de wereld om je heen, en laat jezelf toe om steeds meer van je authentieke zelf te worden.

Afronding:

Heb je nog vragen, opmerkingen of feedback over dit werkboek?

Neem dan gerust contact op via onderstaande gegevens:

Joanne de Rijke

Coach en trainer

de Rijke coaching en training

Stationsweg 27 a

2675 AM Honselersdijk

info@derijkecoaching.nl

0642801724

Social media links: Blijf in contact en deel je ervaringen met anderen via onze social media kanalen:

https://www.facebook.com/derijkecoaching/

https://www.instagram.com/derijkecoachingentraining/

https://www.linkedin.com/company/de-rijke-coaching-en-training/

"Wie je ook bent, er is altijd meer om te ontdekken." -

Deze laatste gedachte herinnert ons eraan dat de reis van zelfontdekking nooit eindigt. Er is altijd meer te ontdekken over jezelf, anderen en de wereld om je heen. Sta open voor wat er nog komen gaat en omarm de mogelijkheden die het leven te bieden heeft.