# Afbeelding met tekst, Lettertype, poster, grafische vormgeving Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.

# Back On Track

## Jouw gids naar een krachtiger, bewuster leven

Voel je dat het tijd is voor verandering, maar weet je niet waar te beginnen? Heb je het gevoel dat je vastzit, terwijl je diep vanbinnen weet dat er méér mogelijk is?

Dit e-book is jouw uitnodiging om opnieuw de regie over je leven te nemen. Of je nu net een moeilijke periode achter de rug hebt, op zoek bent naar meer rust en zelfvertrouwen, of gewoon verlangt naar een frisse start: “Back on Track” geeft je praktische handvatten, inspirerende inzichten en motiverende opdrachten om weer in beweging te komen.

Je hoeft het niet alleen te doen. Samen ontdekken we hoe kleine stappen grote veranderingen kunnen brengen. Zet vandaag de eerste stap naar een leven waarin jij centraal staat – krachtig, bewust en vol vertrouwen.

Ben jij klaar om je mooiste leven te gaan leiden? Laten we beginnen!

03 Over mij en Tous Le Monde Coaching I

05 Hoofdstuk 1 Ruim je leven op ! N

07 Hoofdstuk 2 Leef in vertrouwen, start je dag met ik zie je

graag H

12 Hoofdstuk 3 Terror Barrier, je weg naar je vrijheid O

14 Hoofdstuk 4: Vergeef jezelf, anders hou je jezelf tegen.U

16 Hoofdstuk 5: Wees dankbaar, leef nu en kijk wat je al hebt! D

## Over mij & Tous Le Monde Coaching

Hallo, ik ben Linda De Crée – trotse alleenstaande mama van twee energieke pubers, levensgenieter en doorzetter. Mijn pad was niet altijd gemakkelijk, maar het bracht me bij mijn passie: mensen begeleiden naar hun mooiste leven.

Na een moeilijke relatiebreuk stond mijn wereld op zijn kop. Ik leefde op automatische piloot, tot ik besloot het roer om te gooien. Ik voelde dat er meer in me zat maar ik kon het niet plaatsen. Door opleidingen, webinars en vooral inzichten van mijn mentor Inge Rock, leerde ik hoe ons brein werkt en hoe je jezelf kunt coachen. Die kennis veranderde alles. Nu deel ik mijn ervaring en tools met iedereen die vastloopt, zodat ook jij weer in je kracht kunt staan.

Mijn droom begon in Zuid-Frankrijk. Het is geen vastomlijnd plan, maar een groeiend verlangen om te verbinden, te inspireren en samen te leven. Soms dichtbij, soms op afstand, maar altijd met het hart op de juiste plek. En wie weet, ooit, als de tijd rijp is, wonen we samen in Zuid-Frankrijk – of brengen we dat gevoel van gemeenschap gewoon hier, waar we nu zijn. Vandaar de Franse naam: Tous Le Monde Coaching – coaching voor iedereen, in heldere, begrijpelijke taal. Want wie begrijpt Jip-en-Janneke-taal nu niet?

## Mijn missie is simpel maar krachtig:

Ik wil vrouwen bereiken die op zoek zijn naar verandering, groei en verbinding.

Mensen helpen hun pad te vinden en bewuster te leven, zodat ze hun mooiste leven kunnen leiden.

Samen leren en steunen: Ik geloof dat we van elkaar leren en elkaar sterker maken. Door ervaringen te delen, ontstaat er een netwerk van steun en inspiratie.

Bewuster leven begint bij jezelf. Door stil te staan bij wie je bent en wat je wilt, zet je de eerste stap naar verandering. Mijn droom is om die kennis te delen, zodat kleine veranderingen kunnen uitgroeien tot een nieuw, krachtig even.

## Praktisch, Persoonlijk & Helder

**Laagdrempelig & persoonlijk:** We starten met een verkennend gesprek waarin jij centraal staat.

**Praktische tools:** Denk aan het levenswiel, helpende gedachten, dankbaarheidsoefeningen, visualisaties, reflectievragen en eenvoudige ademhalingstechnieken.

**Direct toepasbaar:** Alles in begrijpelijke taal, zodat je meteen aan de slag kunt.

**Resultaat:** Je krijgt weer grip op je leven, doorbreek patronen en maak keuzes met meer vertrouwen. Je leert jezelf beter kennen en ontwikkel tools om stevig te blijven staan, ook bij tegenslag.

Uit eigen ervaring weet ik hoe belangrijk het is om elke dag een klein moment voor jezelf te pakken, al is het maar vijf minuten. Zet een kop thee, ga even zitten en vraag jezelf: “Wat heb ik vandaag goed gedaan?” Je zult verbaasd zijn hoe snel je groei ziet. En durf om hulp te vragen – je hoeft het echt niet alleen te doen.

Wil je meer weten of samen aan de slag? Neem gerust contact met me op. Iedereen verdient het om zich weer vrij en krachtig te voelen!

Afbeelding met typografie, Lettertype, kalligrafie, tekst

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.

Dit is mijn favoriete quote. Deze geef ik elke klant mee.

|  |  |
| --- | --- |
| ValsPlace - Posts | Facebook | Hoofdstuk 1Ruim je leven op |

Het ervaren van moeilijke periodes in het leven kan voor veel vrouwen een uitdaging zijn, zeker wanneer je het gevoel hebt dat je vastloopt of niet verder komt. Het kan je een ‘down’ gevoel geven en je wereld op z’n kop zetten. Misschien ben je er niet trots op, maar besef: het vraagt kracht om door de chaos heen te gaan en opnieuw te beginnen. Juist in deze periode is het waardevol om even stil te staan bij jezelf en je leven.

Misschien herken je deze vragen:

Wat wil ik nu eigenlijk?

Waar sta ik en waar wil ik naartoe?

Wat heb ik nodig om weer vooruit te kunnen?

Om je te helpen overzicht te krijgen, deel ik het leven op in 8 belangrijke gebieden:

**1\* Familie en vrienden**

Wat wil je? Hoe wil je dit? Wat wil je misschien anders zien?

**2\* Carrière**

Waar droom je van in je werk? Wil je doorgroeien, veranderen, of juist meer balans?

**3\* Financieel**

Heb je een financieel plan? Kun je sparen of heb je een extra inkomen nodig? Waar wil je financieel staan over 1, 2 of 5 jaar?

**4\* Ontspanning**

Waar word je blij van? Wat deed je als kind graag? Geef je innerlijke kind weer ruimte!

**5\* Gezondheid**

Ben je tevreden met jezelf? Wil je fitter worden? Zelfs kleine doelen, zoals dagelijks 10.000 stappen zetten, maken verschil. Wees niet te streng voor jezelf.

**6\* Liefde**

Hoe ziet jouw ideale relatie eruit? Welke eigenschappen zijn belangrijk voor jou? En vooral: hoe kun je meer van jezelf houden? Droom maar, maak het echt en voel het!

Hou van jezelf! Hoe kan je anders iemand liefde geven, als je jezelf tekort doet. Leer van jezelf te houden als je in de spiegel kijkt. Als je jezelf niets waard vind waarom zou iemand anders het dan waard vinden om van je te houden?

**7\* Maatschappelijke Bijdrage**

Hoe kun je iets teruggeven aan de wereld? Wil je vrijwilligerswerk doen, of op een andere manier bijdragen?

 **8\* Persoonlijke Ontwikkeling**

Kom uit je comfortzone en herontdek jezelf. Zoek jezelf en groei in je zelfbewustzijn. Zoek wat je nog wil leren? Hoe je jezelf naar een volgend level tilt. Zoek uit wat je wil. Hoe je leven eruit zal zien binnen 1 jaar, 2 jaar 5 jaar het maakt niet uit. Wat wil jij? Leef het!

## Opdracht 1:

Bij elk levensgebied stel je 3 doelen

Korte en lange termijndoelen, zelf ben ik ook hier begonnen en ik doe het nog steeds zo. Werk aan alle domeinen maar niet tegelijk!) Werk stap voor stap, en wees mild voor jezelf.

Sluit je ogen en beeld je jouw droomleven in. Welke kleine veranderingen kun je vandaag al maken?

Onthoud: elke stap vooruit is waardevol. Je bent wat je uitstraalt! Leef vanuit je hart en je buik, en durf te sturen waar jij naartoe wilt.

## Une image contenant texte, Police, blanc, conception Description générée automatiquementIets over mezelf? Wie ben ik?

*Ik heb en tattoeage op mijn voet om me eraan te herinneren dicht bij mezelf te blijven. Ook ik moet daar elke dag bewust mee bezig zijn.*

*Zodra ik te veel ga piekeren, weet ik dat ik even moet terugschakelen. Het blijft een groeiproces – voor iedereen.*

## Opdracht 2

Ruim letterlijk je huis, appartement of kamer op. Verandering in je omgeving zorgt voor beweging in je hoofd.

Geef je muren een nieuw kleurtje, Zet je meubels anders

Koop een leuke plant of nieuwe kussens

Kleine veranderingen kunnen een groot verschil maken!

Voel je het kriebelen in je buik naar meer?  
Heb jij ook behoefte om je leven op te ruimen, maar weet je niet waar te beginnen?  
Laat mij je begeleiden op jouw pad – samen vinden we de weg!

[**👉 Vraag hier je gratis intakegesprek aan**](https://agenda.onlineafspraken.nl/agenda/view)

**Voel je het kriebelen in buik naar meer?**

**Heb jij ook nood om je leven op te ruimen? Wil je het anders maar weet je niet waar te beginnen?**

**Mag ik je meenemen op je pad en we vinden de weg wel! Vraag hier je gesprek aan**

|  |  |
| --- | --- |
| Afbeeldingsresultaten voor enjoy life | Hoofdstuk 2Leef in vertrouwen, start je dag met “Ik zie je graag!” |

Het is verleidelijk om jezelf te verliezen in verdriet, zorgen of oude gewoontes na een moeilijke periode. Maar echte verandering begint bij jezelf, en bij het nemen van kleine, liefdevolle stappen.

Maak tijd voor jezelf.

Gun jezelf elke dag een moment van rust en aandacht. Dat hoeft niet groots te zijn: een warm bad, een kop thee, een wandeling in de zon, een massage, of gewoon even genieten van muziek en kaarslicht. Leer te genieten van je eigen gezelschap. Vind een momentje voor jezelf, hoe druk je leven ook is. Na verloop van tijd wordt dit een fijne gewoonte die je energie geeft.

Boost je zelfvertrouwen.

Zelfzorg is meer dan uiterlijke verzorging. Het is ook stilstaan bij je gevoelens en gedachten. Kijk eerlijk naar situaties die je dwarszitten, zoals een stukgelopen relatie of een conflict. Analyseer wat er gebeurde en wat je ervan kunt leren.

Affirmaties voor een sterker zelfbeeld:

Ga rustig zitten, zet je voeten stevig op de grond en adem diep in en uit. Spreek vervolgens deze affirmaties uit – drie keer, met aandacht voor wat je voelt:

IK BEN lief

IK BEN mooi

IK BEN eerlijk

IK BEN onafhankelijk

IK BEN gevoelig

IK BEN behulpzaam

IK BEN tof

IK BEN attent

IK BEN sexy

## Opdracht 3:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Schrijf 20 affirmaties uit die bij jou passen.

Oefen ze voor de spiegel en kijk jezelf aan terwijl je ze uitspreekt. Hoe vaker je dit doet, hoe meer je ze gaat geloven en voelen. Zo bouw je aan een krachtiger zelfbeeld en meer zelfvertrouwen.

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!Ik heb er voor mezelf 40 opgeschreven. Daag ik je uit?

|  |  |
| --- | --- |
| Afbeeldingsresultaten voor je bent het waard om van te houden | *Leer je affirmaties en leer het echt voelen, geloof in jezelf.*  *Het geeft mij zoveel energie.*  *Ik geloof het dus ik voel het! Kan je vertalen naar mijn brein gelooft het, mijn lichaam voelt het.* |

Zoals ik in het vorige hoofdstuk al aangaf. Ruim je kleren op. Is een stap om met jezelf aan de slag te gaan. Ga door je kleren en kijk waar je je goed in voelt en waar je lichaam goed in uitkomt. En al de andere zaken die je niet meer of te weinig aandoet. Weg ermee!

Zelfvertrouwen opbouwen doe je niet door in je gezellige zetel te blijven zitten. Dit doe je door uit je comfortzone te komen.

Probeer eens iets anders van make-up. Ga op zoek naar advies in cosmeticazaken of ga langs bij een schoonheidsinstituut. Op pinerest vind je ook veel doe-het-zelf filmpjes.

Je zal jezelf beter leren kennen, herontdekken en je zal nieuwe zaken ontdekken. Wie je bent en wat je wil? Want hiervoor lees je mijn ebook toch?

Zoek uit wanneer je je minder bent beginnen voelen. Heb je over je grenzen laten gaan, niet duidelijk genoeg aangegeven? Ben je jezelf verloren geraakt? Altijd maar voor anderen vanalles gedaan en jezelf op de laatste plaats gezet?

Je voelt het...het gaat allemaal om grenzen aangeven. En dat kan je als je jezelf naar waarde schat. Iedereen is het waard om graag gezien te worden. Maar je moet het eerst met jezelf kunnen.

Als je dit leert zal je groeien en leer je jezelf weer een stukje beter kennen.

|  |  |
| --- | --- |
| *Durf bij elke overwinning jezelf een schouderklopje te geven.*  *Dat heb je goed gedaan, zie je wel dat je het kan!* | Afbeeldingsresultaten voor goed gedaan quote |

**Wil je graag dat ik je hierin begeleidt?**

[**👉 Vraag hier je gratis intakegesprek aan**](https://agenda.onlineafspraken.nl/agenda/view)

**Voel je he?**

**Heb jij ook nood om je leven op te ruimen? Wil je het anders maar weet je niet waar te beginnen?**

**Mag ik je meenemen op je pad en we vinden de weg wel! Vraag hier je gesprek aan**

|  |  |
| --- | --- |
| Hoofdstuk 3De Terror Barrier, je weg naar je vrijheid | Afbeeldingsresultaten voor muur van angst |

Durf te dromen! Misschien heb je kinderen, misschien ben je alleen. Wat je situatie ook is, het is tijd om je grenzen te verkennen en te ontdekken wat je écht leuk vindt. Denk eens aan dingen die je altijd al hebt willen doen, maar waar je nooit aan toe kwam. Misschien kriebelt het om alleen op vakantie te gaan, of samen met je kinderen een nieuw avontuur te beleven. Draai je gedachten om: denk in mogelijkheden in plaats van in problemen.

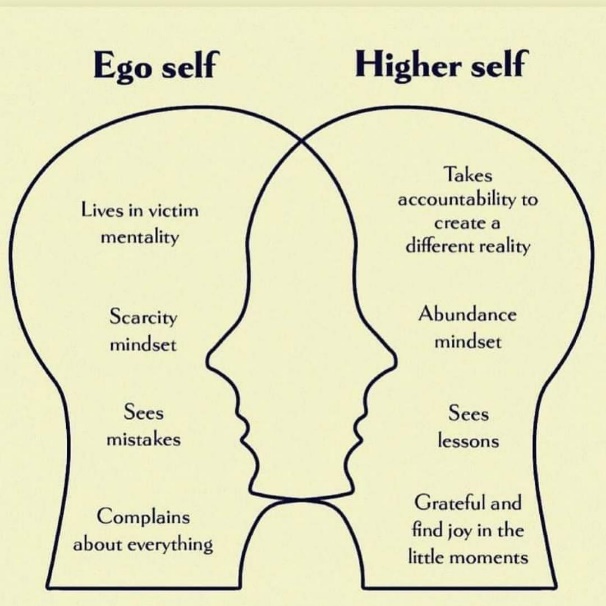
Er zijn tegenwoordig talloze organisaties die reizen organiseren voor singles, met of zonder kinderen. Of spreek vrienden aan om samen iets te ondernemen. Ontdek een nieuwe stad – er zijn interactieve apps waarmee je samen met je kinderen op ontdekkingstocht kunt gaan. Maak een mooie wandeling, ga uitwaaien aan zee, of doe iets wat je nog nooit alleen hebt gedaan. Niemand kijkt ervan op als je alleen op pad bent; vaak zit die drempel alleen in je hoofd.



Stop de negativiteit , en als je het toch voelt,

draai het om naar iets positief.

Wist je dat je negativiteit kunt vergelijken met je ego? Je ego wil je graag in je comfortzone houden, terwijl je ziel je juist uitnodigt om te groeien en te ontdekken. Je ziel zal je nooit kwetsen, maar je moet leren luisteren naar dat zachte, innerlijke stemmetje. Daar zit je positiviteit en je kracht.

Om echt te veranderen, moet je idee of droom heel duidelijk zijn. Hoe helderder je doel, hoe makkelijker het wordt om stappen te zetten. Een woonkamer herinrichten is makkelijker dan een huis bouwen – zo werkt het ook met persoonlijke groei.

Als je er nog niet klaar voor bent, zal je ego je tegenhouden. Je ego fluistert dat je niet goed genoeg bent, of dat anderen er iets van zullen vinden. Maar als je leert luisteren naar je ziel en in jezelf gelooft, kun je door die muur van angst heen breken – naar je vrijheid.

Ik kan het! Ik wil het! En ik doe het!

Indien je idee nog niet goed genoeg gevormd is, kan het zijn dat we tegen de muur van angst botsen.

Toch kan het zijn dat je idee nog niet helemaal rijp is, waardoor je opnieuw tegen die muur van angst aanloopt. Dan is het tijd om weer dezelfde stappen te doorlopen. Het lukt alleen als je je afvraagt: Wat moet ik leren zodat het deze keer wel slaagt?

## Opdracht 4

Neem even de tijd om stil te staan bij wat jou écht blij maakt. Vaak liggen onze stiekeme dromen verscholen onder laagjes van twijfel en onzekerheid. Durf ze te benoemen, ook al voelt het ongemakkelijk. Je zult merken dat het uitspreken ervan een eerste stap is richting het waarmaken ervan. Schrijf je droom op en deel hem met iemand die je vertrouwt. Zo geef je er ruimte aan en kan het langzaam groeien tot iets moois.

|  |  |
| --- | --- |
| Forgiveness, The Forgotten COmmand – Focus Online | Hoofdstuk 4: Vergeef jezelf, anders hou je jezelf tegen. |

Vergeving is een krachtig proces dat je helpt om dichter bij jezelf te komen en ruimte te maken voor groei en herstel. Het betekent niet dat je alles goedpraat wat er is gebeurd, maar dat je jezelf de kans geeft om los te laten wat je niet langer dient. Soms betekent dit dat je oude pijn, teleurstellingen of schuldgevoelens moet loslaten – zowel richting jezelf als richting anderen.

Wanneer je vasthoudt aan negatieve emoties zoals wrok, boosheid of verdriet, draag je een zware last met je mee. Deze gevoelens kunnen je belemmeren om verder te gaan en een nieuw hoofdstuk in je leven te beginnen. Door te vergeven, bevrijd je jezelf van deze emotionele ballast. Je maakt ruimte voor rust, acceptatie en nieuwe energie.

Vergeving begint bij het erkennen van je gevoelens. Sta stil bij wat je hebt meegemaakt en wees eerlijk over de impact ervan. Vraag jezelf af: “Dient deze emotie mij nog, of houdt het me tegen?” Soms is het nodig om jezelf te vergeven voor keuzes die je hebt gemaakt, of voor momenten waarop je niet trouw was aan jezelf. Andere keren gaat het om het loslaten van pijn die door anderen is veroorzaakt.

Het proces van vergeven vraagt moed en mildheid. Het betekent niet dat je vergeet wat er is gebeurd, maar dat je besluit om niet langer te leven met een wrang gevoel. Je kiest ervoor om jezelf te bevrijden van het verleden, zodat je met een open hart en een heldere blik je leven opnieuw kunt opbouwen.

Vergeving is een geschenk aan jezelf. Het opent de deur naar innerlijke rust, zelfliefde en nieuwe mogelijkheden. Door te vergeven, geef je jezelf toestemming om verder te gaan en je mooiste leven te creëren – vrij van oude lasten, vol vertrouwen en in verbinding met wie je werkelijk bent.

Wil je hiermee aan de slag? Sta dan stil bij wat je nog vasthoudt, schrijf het op, en geef jezelf toestemming om het los te laten. Je verdient het om licht en vrij door het leven te gaan.

## Opdracht 5

Sta even stil bij alle mensen in jouw leven: familie, vrienden, liefdes, collega’s. Wie geeft jou energie, wie laat je groeien? En wie kost je vooral energie? Je hoeft nu geen grote beslissingen te nemen, maar wees eerlijk: wat jou niet meer dient, mag je loslaten.

Geef je aandacht aan de mensen die je inspireren en ondersteunen, en je zult merken dat er vanzelf ruimte ontstaat voor nieuwe, positieve vriendschappen.

Schrijf een brief aan jezelf of aan iemand anders aan wie je vergeving wilt schenken. Je hoeft deze brief niet te versturen. Schrijf alles op wat je voelt: je pijn, je teleurstelling, maar ook je wens om los te laten. Sluit af met een zin waarin je expliciet vergeving schenkt, bijvoorbeeld:  
*"Ik kies ervoor om jou/mijzelf te vergeven, zodat ik verder kan met mijn leven."*

Lees het hardop voor en verbrand het papiertje (veilig!), of verscheur het en gooi het weg. Visualiseer hoe de last van je afvalt.

**Succes!**

Laat mensen die je niet meer dienen, langzaam uit je leven verdwijnen. Je voedt die connectie niet meer, en dat is oké – want je kiest nu voor jezelf en voor positieve energie.

En vergeet niet: boos blijven op jezelf of op anderen houdt je alleen maar tegen. Op een bepaald moment mag je leren vergeven en loslaten wat er is gebeurd. Elk verhaal heeft twee kanten. Je kunt kiezen voor bitterheid, of je kiest voor groei en rust.

Als jij het goed verwerkt en een plaatsje geeft, zul je merken dat het leven lichter wordt.

**Gun jezelf deze stap. Je verdient het om omringd te zijn door mensen die je energie geven, je steunen en je laten stralen!**

Je moet je kwetsuur uitdiepen om te kunnen helen. Dit zal ik je leren in mijn coaching.

Wil je graag meer weten?

[**👉 Vraag hier je gratis intakegesprek aan**](https://agenda.onlineafspraken.nl/agenda/view)

**Voel je he?**

**Heb jij ook nood om je leven op te ruimen? Wil je het anders maar weet je niet waar te beginnen?**

**Mag ik je meenemen op je pad en we vinden de weg wel! Vraag hier je gesprek aan**

|  |  |
| --- | --- |
| Hoofdstuk 5: Leef met dankbaarheid, leef nu en kijk wat je al hebt! | Afbeeldingsresultaten voor afbeelding dankbaar |

Sta bewust stil bij alles wat je op dit moment hebt. Denk aan je woning, de warmte van je gezellige zetel, het comfort van je heerlijke bed, of de rust die je in je tuin kunt ervaren – zelfs als je midden in de drukte van de stad woont. Kijk vooruit en laat het verleden achter je.

Spreek hardop uit waar je dankbaar voor bent. Het is belangrijk om jezelf niet te vergelijken met anderen, want iedereen loopt zijn eigen unieke pad en heeft andere omstandigheden en kansen. Door je te focussen op jezelf en te stoppen met vergelijken, geef je jezelf de ruimte om te voelen wat dankbaarheid echt met je doet.

## Leef dicht bij jezelf, want alleen dan ervaar je het leven bewuster.

Dankbaarheid reikt verder dan alleen materiële zaken. Wees je ook bewust van de waarde van je vrienden, familie, collega’s en zelfs je baas. Zeg waar je dankbaar voor bent, geef een compliment, en ervaar wat er gebeurt wanneer je dit uitspreekt. Voel ook wat er met je gebeurt als je onverwachts een compliment terugkrijgt. Het is een kleine moeite, maar het positieve effect is groot.

## Wees dankbaar voor alles wat komt. #topconsulenten #bewustzijnscoach # ... Opdracht 6

Sluit je ogen, adem diep in en uit, en denk aan situaties of mensen die je wilt vergeven. Stel je voor dat je hen (of jezelf) liefde en licht stuurt. Sluit af met het benoemen van drie dingen waarvoor je dankbaar bent.

Wees dankbaar om de mooie momenten en vergeef om wat niet goed was. Leer hieruit!

Je kan niet aan een nieuw leven beginnen met wonden die nog niet verzorgd en geheeld zijn.

## Leven met dankbaarheid: elke dag bewust kiezen

Leef elke dag met dankbaarheid voor jouw leven, voor de keuzes die je hebt gemaakt en de kansen die je krijgt. Het is waardevol om vaker stil te staan bij wat jij belangrijk vindt in het leven en na te denken over hoe je jouw steentje kunt bijdragen aan de maatschappij. Door bewust aandacht te schenken aan deze momenten, groeit niet alleen je eigen gevoel van welbevinden, maar draag je ook iets bij aan je omgeving.

Maak het jezelf gewoon om iedereen die je tegenkomt tijdens een wandeling eens oprecht te begroeten. Een simpele goedendag kan wonderen doen: je zult merken dat veel mensen je begroeting beantwoorden. In onze drukke samenleving leven we vaak op ons eigen eiland, waardoor kleine vormen van contact soms verloren gaan. Juist die korte momenten van verbinding maken het leven echter zoveel mooier en geven betekenis aan je dag.

Neem de tijd om stil te staan bij de dingen en mensen om je heen waarvoor je dankbaar bent. Laat je niet beperken door te focussen op wat je nog niet hebt bereikt of gekregen. Als je je aandacht richt op wat er wél is, zul je merken dat je leven rijker en lichter aanvoelt. Dankbaarheid opent je blik voor de positieve aspecten van je bestaan en zorgt ervoor dat je het leven intenser beleeft.

Wil je graag meer weten bezoek mijn website, daar vind je alle nodige info over mijn trajecten.

[**👉 Website**](https://www.touslemondecoaching.com)

Wil je dit samen even doornemen om te kijken wat ik voor je kan betekenen?

[**👉 Vraag hier je gratis intakegesprek aan**](https://agenda.onlineafspraken.nl/agenda/view)

**Voel je he?**

**Heb jij ook nood om je leven op te ruimen? Wil je het anders maar weet je niet waar te beginnen?**

**Mag ik je meenemen op je pad en we vinden de weg wel! Vraag hier je gesprek aan**