



# Leefstijl & zo

We leven in een onzekere tijd met steeds weer nieuwe uitdagingen. Sommige geven je energie, terwijl andere uitdagingen juist energie kosten. Soms wordt er wel erg veel van je gevraagd en moet je alle zeilen bijzetten om de balans in jezelf, in je werk en je leven te bewaken. Dan helpt het als er iemand is die je (weer) leert om hoofd- en bijzaken van elkaar te scheiden. Iemand die met jou meekijkt naar wat jij nodig hebt en waarmee je samen een plan van aanpak maakt. Zo'n plan geeft je inzicht en handvatten om je balans te hervinden en de regie op jezelf weer terug te pakken.

Als je dit herkent dan lijkt het je misschien ook wel fijn om iemand te hebben die je helpt om weer lekker in je vel te zitten. Dat is mogelijk én het kost je helemaal niets!! Dat zit als volgt:

Ik ben Jolanda Schut, voor het praktijkdeel van mijn Post HBO studie Leefstijlcoaching mag ik vanaf 1 februari 2021 -onder supervisie- mensen met leefstijlgerichte vragen coachen, en dat doe ik helemaal gratis.

Spreek dit jou aan maar wil je eerst weten, wat het inhoudt? Ga naar de website: [www.hetcoachingslab.nl/vitalijeltsmanagement](http://www.hetcoachingslab.nl/vitalijeltsmanagement) of neem contact op via e-mail of telefoon.

## Als leefstijlcoach kan ik je helpen met:

- **Bewustwording van je leefstijl.**  
*Hoe zorg je voor jezelf als het gaat om je vitaliteit en energie (voeding, beweging, slaap en ontspanning)?*
- **Keuzes maken die écht werken.**  
*Leef je zoals je wilt leven, doe je dingen die bij jou passen en die je in je kracht zetten, in je werk en privé?*
- **Omgaan met stress-situaties.**  
*Wat geeft jou stress, hoe herken je dat bij jezelf en wat helpt jou om in stress-situaties toch rust te vinden en in balans te blijven?*
- **Een persoonlijk plan van aanpak.**  
*Met praktische en haalbare doelen en acties; voor nu en voor later.*
- **Opstaan en weer doorgaan.**  
*Hoe pak de draad weer op als het even tegenzit, wat helpt jou daarbij?*