



### Het taboe rondom coaching

Betekent het naar een coach gaan alsof je zegt:

“Het gaat niet zo goed met mij, zou jij mij kunnen helpen?”.

Stiekem is dit misschien wel wat sommige mensen denken of voelen, wat ervoor zorgt dat er een drempel ontstaat om naar een coach te gaan.

Waarom neem je wel een coach of personal trainer als je sport maar heerst er een taboe rondom een Coach? Is jouw mentale fitheid niet net zo belangrijk?

Iedereen is tegenwoordig diverse sporten aan het beoefenen waarvoor zonder enige twijfel een nieuwe abonnement wordt afgesloten of een nieuwe racefiets wordt gekocht. Daarnaast is men gezonder gaan leven en zo zijn suikers en vlees het nieuwe roken aan het worden.

Naar mijn mening loopt de aandacht voor onze mentale gezondheid hier nog te ver op achter. Gelukkig hebben sommige van ons een vriend of vriendin die zegt: “Ik weet dat het “goed met je gaat” maar hoe gaat het echt met je?”

Iedereen kan een luisterend oor goed gebruiken of iemand die de simpele vraag stelt waar je net niet op zit te wachten want het zorgt ervoor dat je het achterste van je tong moet laten zien waar je zelf misschien niet bewust over na hebt gedacht.

Stap in je Eigen Schoenen biedt jou dit luisterende oor, stelt je prikkelende vragen en met creatieve oefeningen maak ik jou bewust van het onbewuste.

Vertel mij nou eens eerlijk... Wat heb jij nou eigenlijk echt te verliezen?

Coach Bram

Stap in je Eigen Schoenen

---

*Soms blijken de kleinste stapjes, de grootste stappen van je leven te zijn!*

*Durf jij de stap te zetten?*