

Weg met de angst voor de angst

VOLG DE TRAINING 'OP WEG NAAR MENTALE KRACHT, ZELFVERTROUWEN EN BEWUSTWORDING'



**WE HEBBEN ALLEMAAL WEL EENS ANGST. TOCH?
BIJVOORBEELD VOOR EEN PRESENTATIE, OFFERTEGESPREK
OF EXAMEN. NIKS MIS MEE. ZO'N PORTIE GEZONDE ANGST
HEBBEN WE NODIG OM TE KUNNEN PRESTEREN.**

Angst wordt een probleem als we ons, zonder directe aanleiding, van alles gaan inbeelden. Bijvoorbeeld dat een optreden gedoemd is te falen, de nieuwe baan teleur gaat stellen, een ongeluk niet kan uitblijven of het in de toekomst sowieso slechter gaat. Deze bangheid voelt zeer onaangenaam. We willen er dan ook zo snel mogelijk vanaf en hebben zelfs een soort angst voor de angst ontwikkeld.

Je kunt dergelijke angsten op allerlei manieren wegdrücken. Zo gebruiken artiesten voor hun optreden vaak drank en drugs. Sommige mensen ontkennen hun angst gewoon. Tegelijkertijd roken ze twee pakjes per dag of kunnen ze niet zonder slaapmiddelen.

VIERDAAGSE TRAINING

Herken je dit? Onderneem dan actie. Want de angst wordt anders alleen maar groter en groter, om uiteindelijk te zorgen voor psychische crises en psychosomatische ziektes. Jij hebt dan geen angst meer, maar de angst heeft jou.

Voorkom dit door deel te nemen aan de vierdaagse training **'Op weg naar mentale kracht, zelfvertrouwen en bewustwording' van SUZA training en coaching.** Deze training-retraite vindt plaats van woensdag 18 november 18.00 uur tot zondag 22 november 14.00 uur in Huize Bergen, Vught.

Tijdens deze vier dagen sta je stil bij jezelf. Je maakt een reis naar jouw kwaliteiten en naar wat je tegenhoudt om te doen wat je zo graag (anders) wilt doen.

Het resultaat van de training is meer rust in je hoofd, meer energie en meer focus. Je gaat weer werken vanuit je kracht en je leert dit vast te houden. Je krijgt stapsgewijs inzicht in jouw ongekende mogelijkheden.

Gedurende deze training-retraite hoef je niets anders te doen dan naar jezelf te kijken en te luisteren. Voor een heerlijke lunch en diner wordt gezorgd. 's Ochtends staat er een gezond ontbijt voor je klaar. De omgeving biedt de broodnodige rust. En de overnachting is bescheiden, maar maakt juist de retraite meer dan compleet.

Gun jezelf deze ervaring.

SUZA TRAINING EN COACHING

SUZA training en coaching wordt geleid door Suzanne Beyer - van Griensven. Zij heeft in Duitsland op topniveau aan ballet, dans en choreografie gedaan. Deze wereld is, net als in de topsport, keihard. Om jezelf hierin staande te kunnen houden, zijn overgave en werken vanuit je eigen kracht absolute voorwaarden. Na haar carrière heeft Suzanne persoonlijkheidstrainingen, coachings- en trainersopleidingen gevolgd. Haar kennis en ervaring geeft ze tegenwoordig door aan onder anderen trainers, coaches en topsporters (in wording).

"Ik heb ervaren dat een mens tot meer in staat is dan hij of zij voor mogelijk houdt. In je kracht staan, innerlijke rust voelen, zelfbewust zijn, stress en druk het hoofd bieden, liefdevol en met overtuiging doelen bereiken en je zelfvertrouwen versterken. Deze thema's pak ik met toewijding op omdat ik weet waar ze je kunnen brengen."

MEER INFO:

Suzanne Beyer-van Griensven
Info@suzatrainingencoaching.nl
www.suzatrainingencoaching.nl
www.topsportcoach.nu