

Nieuwsbrief | Praktijk Orinda

Lieve lezer,

*Met veel aandacht en vanuit verbinding schrijf ik je deze eerste nieuwsbrief.
Een plek waar ik woorden wil geven aan wat ik in mijn werk telkens weer tegenkom: de kracht
van bewustwording, het verlangen naar verbinding en de moed die het vraagt om eerlijk naar
jezelf te kijken.*

*Of je nu ouder bent, jongvolwassene, professional of iemand die simpelweg op zoek is naar
verdieping – het leven nodigt ons voortdurend uit om stil te staan. Om te voelen wat klopt, wat
wringt, wat opnieuw gezien mag worden.*

*Met deze nieuwsbrief wil ik je inspireren, spiegelen, uitnodigen en soms ook zachtjes
confronteren. Niet om te verbeteren wat je doet, maar om je bewuster te maken van wie je
bént.*

Zodat je steeds opnieuw kunt kiezen: voor rust, voor verbinding, voor jezelf én de ander.

Fijn dat je mee leest.

[Wil je meer over mij weten? Klik dan hier](#)



Valleikanaal, Leusden door Orinda

Zomerse reflectie, voor meer bewustzijn....

De zomer. Tijd voor blote voeten in het gras, lange avonden buiten en momenten van rust.

Een mooie tijd voor het ontstaan van meer ruimte.
Ruimte om adem te halen.
Om tot rust te komen.
Om stil te staan bij jezelf en bij hoe het écht met je gaat.

Want persoonlijke groei, bewust leven of er zijn voor een ander, het gebeurt niet alleen in de
hectiek van alledag.

Het gebeurt in de keuzes die je maakt.
De woorden die je kiest.
De manier waarop je kijkt naar jezelf, de ander, het leven.

De zomer is bij uitstek een tijd van vertraging.
Een tijd om niet alleen naar buiten te gaan, maar ook naar binnen te keren.

Om eerlijk te durven voelen:
Waar sta ik?
Wat heb ik nodig?
Wat draag ik met me mee – bewust of onbewust?

Misschien ontdek je iets wat je raakt. Oude patronen. Onvervulde verlangens. Grenzen die je moeilijk bewaakt. Of momenten waarop je aanwezig was, maar toch een stukje van jezelf miste.

Dat is geen tekort.
Dat is bewustzijn.
En bewustzijn opent de deur naar verandering.

Het mooie is: je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft het alleen maar bewust te doen.

Leven, opvoeden, begeleiden of simpelweg mens zijn – het is geen eindbestemming. Het is een reis.

In deze zomerse nieuwsbrief wil ik je uitnodigen voor een klein moment van bezinning.

Een uitnodiging om even stil te worden. De automatische piloot uit te zetten.
En met liefdevolle eerlijkheid naar jezelf te kijken.
Niet om te oordelen, maar om ruimte te maken. Voor nieuwe inzichten. Voor rust. Voor verbinding.

Ik heb 50 vragen voor meer bewustzijn en 50 reflectievragen specifiek voor ouders samengesteld die je kunnen helpen om jouw innerlijke dialoog op gang te brengen.

Vragen die je raken, spiegelen en je uitnodigen om met mildheid én helderheid naar binnen te kijken.

Je hoeft ze niet allemaal in één keer te beantwoorden.
Laat ze gewoon eens op je inwerken – met je ochtendkoffie, op een bankje in de zon of gewoon wanneer het je even uitkomt.

Soms begint verandering niet met doen, maar met durven voelen.

Ik hoop dat deze vragen je daarbij mogen ondersteunen.

Je kunt ze [hier](#) downloaden



Voel je dat er iets in beweging komt?

Soms raakt een vraag iets aan waarvan je voelt: *hier mag ik verder naar kijken*. Misschien merk je na het beantwoorden van de reflectievragen dat er oude patronen opspelen, dat je ergens in vastloopt of dat je verlangt naar meer rust, richting of verbinding.

Misschien ontdek je dat het lastig is om echt stil te staan bij je gevoel of dat je lichaam al langer signalen geeft die je nu pas écht begint te verstaan.

Of je nu nieuwsgierig bent naar jezelf, verlangt naar heling of merkt dat je kind ergens in vastloopt — je bent van harte welkom in mijn praktijk.

In mijn praktijk bied ik een veilige en integere plek waar je mag onderzoeken wat er in jou leeft. Voor volwassenen, jongeren en kinderen.

Ik werk psychodynamisch, vanuit dieper bewustzijn en met respect voor jouw tempo. Ook ouders die voelen dat hun kind ergens mee worstelt, maar nog niet precies weten wat er nodig is, kunnen bij mij terecht voor een eerste verkennend gesprek.

Wil je samen verder kijken of heb je vragen? Je bent welkom om contact op te nemen of een kennismakingsgesprek in te plannen.

Samen groeien, beleven en verbinden – door alle seizoenen heen

Verlang je naar meer verbinding met je kind(eren) of in jullie gezin? Of merk je dat je kind signalen geeft die vragen om vertraging, aandacht of nabijheid?

Bewust leven hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn. Vaak begint het met kleine stappen, met samen even écht aanwezig zijn.

Daarom heb ik het e-book *Kleine momenten, maar verbinding 52 oefeningen voor ouder en kind* geschreven. Voor ouders die het leven samen met hun kind(eren) wat bewuster willen beleven – afgestemd op de seizoenen, met ruimte voor spel, gesprek en verbinding.

Misschien past het precies bij wat jij nu zoekt.
Het e-book kun je bestellen via [mijn website](#).



- [Nieuwsbrief | Praktijk Orinda](#)
- [Zomerse reflectie, voor meer bewustzijn....](#)
- [Samen groeien, beleven en verbinden – door alle seizoenen heen](#)



Facebook



Instagram



LinkedIn



Website

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voeg orinda_coaching@outlook.com toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.



Laposta