

♥ Welkom 🙏

Pen en papier of device  
bij de hand?

☕ Kop thee of koffie?

Door Claudia Thiessen | Pure You

☀ Intuïtief work/ life-coach 🦋

ONLINE MASTERCLASS  
MINDFUL  
JEZELF ZIJN

*Een intieme sessie over  
rust vinden in jezelf – op  
een authentieke manier,  
zelfs als het leven stormt.*

di 3-6 | 19:00 uur, of do 5-6 | 12:00 uur  
beperkt aantal plekken



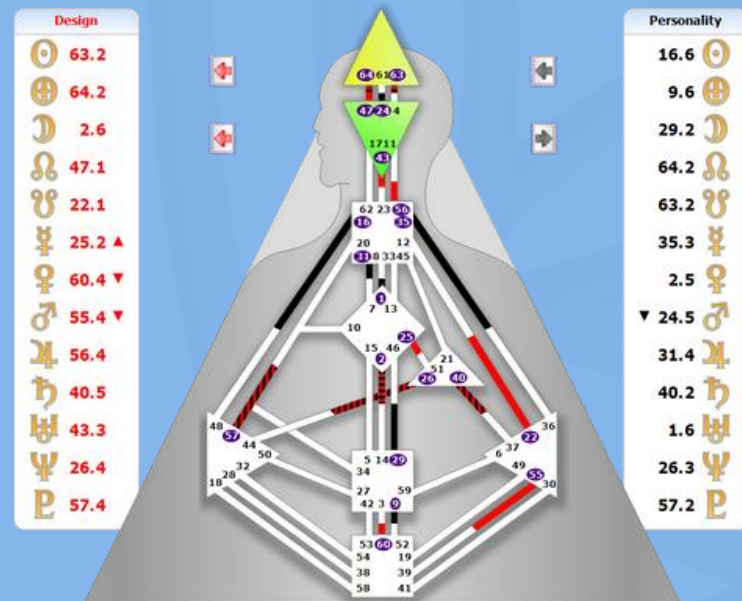
# Over Mij



# Over Mij

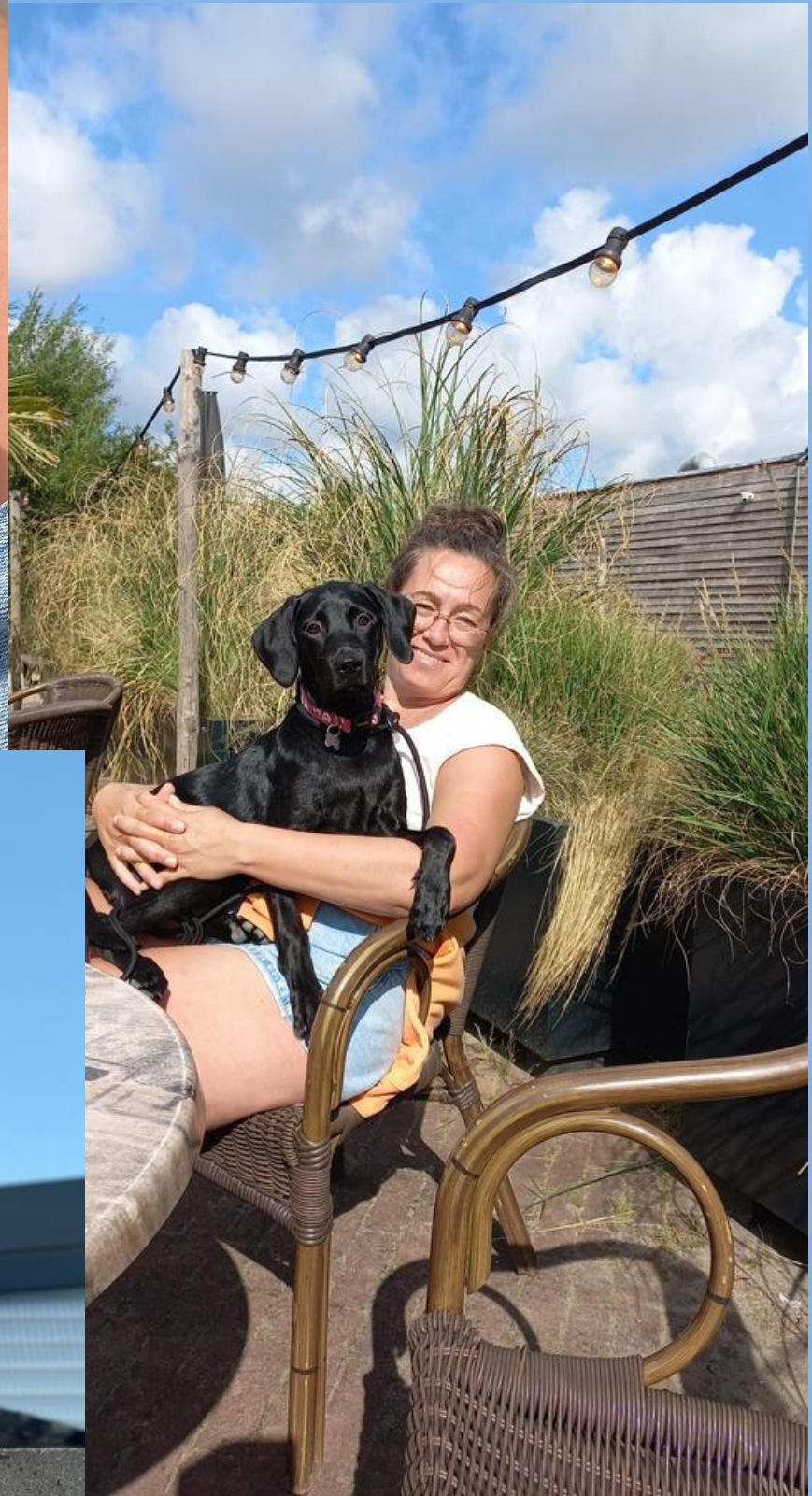
Type: **Projector** Definition: **Single** Profile: **6 / 2** Inner  
Definition Strategy: **Wait for the** Authority: **None** Not-Self  
Invitation Theme: **Bitterness**

Incarnation Cross: **Left Angle Cross of Identification** (16/9 | 63/64)



- 1e fase tot +/- 30 - 35 jaar vooral zoals “het hoorde” met als burn-out als gevolg
- Zowel in werk als prive nieuwe keuzes gemaakt, belemmeringen gaan transformeren in mogelijkheden - **ruimte voor mezelf in creativiteit en vrijheid**
- Nu zo’n 11 jaar **ben ik** mindful **mezelf**, op een authentieke manier, ook ten tijde van storm in mijn leven
- **Tweeling-zielfsliefde proces als HET zelf-liefde-ontwikkelp proces voor mij als mens**
- Coaching, Mindfulness & Human Design boden daarvoor de **benodigde handvaten**
- **Met passie** coach ik nu zelf mensen die vanuit rust hun authentieke pad willen ontdekken en volgen, dit is **mijn missie** in werk en tegelijkertijd leef ik o.a. hierdoor mijn **zielsmissie**
- En ben ik **trotse & dankbare honden-mama van Plato & Luna**, en **ook poezen-moeder van Micky & Goofy**, niet volledig vrijwillig mens-moederloos, toch zeker ok nu (acceptatie-proces doorleefd)
- samenwonend met Jordi, met voor ons beide grote behoefte aan **alleen-zijn tijd**
- en ook: apart slapen, creatief, intuïtief, inspirerend, aandachtig, actief, en toch ook lui
- **natuur-lijk eten, yoga, padellen, wandelen, dutjes overdag**
- **ondernemend & oneindig nieuwsgierig**





# Wat kun je verwachten?

- ♥ Waar loop je voor jezelf tegen aan?
- ♥ Wat heb je allemaal al geprobeerd?
- ♥ Visualisatie
- ♥ Mindful jezelf zijn met deze 7+1 tips
- ♥ Mindful jezelf zijn - the journey
- ♥ ???



# Wat mag je gaan merken?

✴ een **verlangen** in jou naar meer mindful & authentiek zijn, op een bepaald levensgebied  
**dat geleefd wil worden**

✴ een verandering in jezelf, of aanwakkeren van een verlangen daar toe

✴ je **ontdekt** iets, waarvan je misschien vergeten was dat het in je zat of eindelijk bij kunt

✴ iets wat je hier hoort, neem je mee en wijst jou **een bepaalde richting** op

✴ je voelt een **sprankel om** een laagje dieper **met jezelf te verbinden**

✴ je merkt **verheldering** in een thema op & daar kun je mee door, **of wil je hier meer over ontdekken**



Sta 's stil bij je intentie, wat brengt jou hier?





Wat is "mindful jezelf zijn" voor jou?



En waar loop je hierin voor jezelf tegen aan?



- 😬 je wordt steeds meer overweldigd door hevige emoties
- 😬 terugvallen in oude (niet-helpende) patronen
- 😬 innerlijke tweestrijd ervaren (voelen vs functioneren/ verwachtingen)
- 😬 basistoon van teleurstelling, boosheid, frustratie of verbittering
- 😬 afsluiten voor je gevoel uit zelf-bescherming, of je bent aan het overleven
- 😬 doelloos zijn, richting missen of angst ervaren, je wordt tegengehouden
- 😬 zelf-kritiek neemt toe of de overhand, je schaamt je voor jezelf
- 😬 hebt het gevoel niet alles uit het leven te halen wat er in zit of dat je het onjuiste doet
- 😬 je begrijpt jezelf niet goed in waarom je doet, wat je doet

*Herken je 1 of  
meer van deze...?*





Wat heb je allemaal al geprobeerd?



"Door oude patronen los te laten,  
komt er ruimte  
voor nieuwe mogelijkheden."





*Das Gehirn...*



# T Brein, de automatische piloot &...

 Wat het je oplevert:

- Tijdelijke rust en veiligheid
- Behoud van energie
- Geen risico op afwijzing of mislukking

Maar accepteer je dit?



 Wat het je kost:

- Groei en persoonlijke ontwikkeling
- Verbinding met je diepere verlangens
- Levensenergie, creativiteit en voldoening
- Het benutten van je volledige potentieel

....En voel je ook dat er meer in zit?



# Comfortzone - echt zo comfortabel?

- Voorspelbaarheid en veiligheid, de weg van 't bekende
- Weinig stress, maar ook weinig groei, nauwelijks ontwikkeling tot stagnatie
- Routines en gewoontes, dag in, dag uit, vermoeidheid
- Beperkte actie, uitstellen & vermijden van 't onbekende of de spanning uit de weg gaan
- Angst voor falen of oordeel, uit angst voor wat anderen zullen denken, bang voor mislukking
- Controlebehoefte & vermijden, alles zelf willen doen
- Comfort over vervulling, gemak boven vervulling verkiezen
- Innerlijke onrust (vaak onbewust), is dit 't nou en wegdrukken met 't werkt toch prima zo?





De transformatie  
begint hier...





Visualisatie



# Groeizone - leren & ontdekken over jezelf

- **Onzekerheid** én **nieuwsgierigheid** - bereid iets waardevols te ontdekken
- Spanning / angst met een vleugje **enthousiasme met energie** en beweging
- **Leren** door doen, fouten maken, reflecteren, leren en groeien, **voorbij perfectie**
- **Nieuwe perspectieven en inzichten**, ontdekken van nieuwe kanten van jezelf
- **Doorbreken** van oude patronen
- Toename van **zelfvertrouwen**, je **geloof in jezelf** groeit door nieuwe ervaringen
- **Verbinding** met je waarden, verlangens en motivatie
- Je potentieel benutten (99%!)
- Je komt dichterbij je essentie en talenten. **Dingen vallen op z'n plek.**
- **Zichtbare en voelbare transformatie**, je keuzes, energie en uitstraling veranderen mee.



open- & nieuwsgierig zijn,  
als basis-ingredient voor je leven,  
zodat je doel bereikt is,  
als je jouw authentieke pad durft te bewandelen



# De 7+1 Tips & de balans opmaken



Mindful jezelf zijn - de +1-tip:

“vertraag om te voelen,  
verken je patronen, weet wie je bent en wil zijn  
&  
kies zelf-bewust”



# Wat anderen ervaren

★★★★★  
Hi Claudia,

Tijdens mijn coachingstraject heb ik veel inzichten opgedaan. Ik denk dan ook dat ik goede vooruitgang heb geboekt. Nu is het een kwestie van goed oefenen en het bewustzijn vasthouden. Af en toe teruggrijpen op de documenten die je me hebt gegeven en de ademhalingsoefeningen proberen in te passen in mijn dagen. Lef tonen en spontaniteit boven halen, staat op mijn netvlies en probeer ik vast te houden.

Tot 31 maart!

Groetjes, Maria

**Doel(en) coachtraject:**

1. Ik leer omgaan met negativiteit en conflicten, en kan hierdoor eerder en directer communiceren.5 > 7
2. Ik ontdek, hoe ik sneller negatief denken tot aan piekeren toe, kan omzetten in loslaten.6 > 7
3. Ik ontwikkel zelfvertrouwen.6 > 8
4. Ik ben transparant naar mijn leidinggevende (vertrouwen).6> 8

(deze verschuiving en persoonlijke groei vond plaats binnen 5 maanden)

< 1 Naomi

Gisteren

Ha Claudia,

Hoe is het met je? En hoe loopt je business? Natuurlijk hoop ik dat het allemaal zo loopt zoals je zou willen🥰. Ik heb dit jaar echt mijn flow gevonden. Dus merk echt dat wat ik vorig jaar allemaal gedaan heb zich nu uitbetaald🙏. Dus dankjewel nogmaals🙏

19:50

Lieve Naomi, mooi🥰 om te horen, en graag gedaan🙏

19:51 ✓✓

Ja het gaat echt heel goed ben echt heel dankbaar. Dus dacht altijd leuk om dat even uit te spreken naar elkaar🥰

19:53

referentie  
★★★★★

De training heeft me **meer zelf-inzicht geboden en rust gebracht.**

De onderwerpen acceptatie en gedachten zijn geen feiten, waren met name daarin ondersteunend.

Het hielp mij ook dat Claudia I Pure You vanuit rust en kalmte, haar eigen persoonlijke ervaringen deelde. Ook heeft ze mij geholpen de dingen anders te zien.

Stress zal er altijd zijn en ook blijven, en nu veel minder heftig en minder lang.

Het lukt nu om minder te stressen, minder te piekeren en leer steeds beter loslaten.

pure-you  
training & coaching

[Sylvia Slenter]

referentie  
★★★★★+

"De persoonlijke aandacht en de rustgevende sfeer bij Pure You, vormen de ideale basis voor mindfulness."

De training heeft me geholpen om bewuster met stress om te gaan en meer ruimte te creëren tussen een stressvolle situatie en mijn reactie daarop. Dus niet om geen stress te ervaren, maar om bewust met het gevoel om te gaan en om niet de situatie te willen controleren.

Ik vond de Claudia prettig en professioneel. Ze was altijd rustig en betrokken. Ze gaf duidelijk voorbeelden uit eigen ervaring. Ze was duidelijk in haar begeleiding. We kregen genoeg ruimte om onze persoonlijke ervaring te delen. Ik voelde me op mijn gemak.

[anoniem]

pure-you  
training & coaching

referentie  
★★★★★

**Stress verminderen en balans houden lukken weer**

Claudia heeft me geholpen met weer opnieuw rust te vinden in alle dagse grote en kleine uitdagingen. Het lukt mij nu om stress te verminderen en meer balans te houden.

De training was zeer prettig, leerzaam en ook echt een momentje voor mezelf. Dat helpt me!

Ik doe nu regelmatig een meditatie en dat brengt me op dat moment ook tot rust.

En het werkt ook door erna.

[Sofie]

pure-you  
training & coaching

hulpvragen coachee

**"Welke triggers zorgen ervoor dat ik telkens vastloop in mijn loopbaan? En welke kant ga ik op?"**

Met heldere antwoorden binnen 3,5 maand

Wil jij ook jouw transformatie realiseren?

en ben je daar NU klaar voor?





# Mindful jezelf zijn - The journey



XS

## Speed-coaching

1 malig, 2 uur  
met bonussen

normaal 855\*



> M <

## Medium - Coaching

5 sessies a 1,5 uur  
3 mnd  
met bonussen

normaal 1.699\*



L

## Large - Coaching

9 sessies a 1,5 uur  
5 mnd  
met bonussen

normaal 2.666\*



# Mindful jezelf zijn - The journey

★ Bonus: gratis energie-typeprofiel met o.a. je authenticiteit ontdekken, keuzes maken, energie-management, je ontwikkel-potentieel en/ of zielsmissie (twv 125 euro)

★ ★ Bonus: \*nieuw\* zelfhulp-e-book Mindful Jezelf Zijn (twv 47 euro)

★ ★ ★ Bonus: gloednieuwe & complete Mindfulness for Life - zelf-study (twv 125 euro)

★ ★ ★ ★ Bonus: deze masterclass (twv 149 euro)

★ ★ ★ ★ ★ Bonus: eerst-even-voelen-call of focus-call a 45 minuten (twv 111 euro)

★ ★ ★ ★ ★ ★ Bonus: mentale gezondheid-week actie 5 % = S, 10% = M en voor 15% = L korting



# Mindful jezelf zijn - The journey

★ Bonus: gratis energie-typeprofiel met o.a. je authenticiteit ontdekken, keuzes maken, energie-management en/ of zielsmissie (twv 125 euro)

★★ Bonus: \*nieuw\* zelfhulp-e-boek 'Ik ben ik' of Zijn (twv 47 euro)

★★★ Bonus: gloednieuwe Mindfulness voor kinderen zelf-study (twv 125 euro)

★★★★ Bonus: deze masterclass (twv 149 euro)

★★★★★ Bonus: eerst-even-voelen call of focus call a 45 minuten (twv 111 euro)

★★★★★★ Bonus: mentale gezondheid-week actie 5 % = S, 10% = M en voor 15% = L korting

**totale waarde**

**bonussen**

=

**tussen 567**

**tot 967 euro!**

**\*slechts 5 plekken\***



# Mindful jezelf zijn - The journey



XS

## Speed-coaching

1 sessie a 2 uur  
1 malig

van 855\*

voor 288 euro



> M <

## Medium - Coaching

5 sessies a 1,5 uur  
3 mnd

van 1.699\*

voor 999 euro



L

## Large - Coaching

9 sessies a 1,5 uur  
5 mnd

van 2.666\*

voor 1.699 euro

★ Bonus: gratis energie-typeprofiel met o.a. je authenticiteit ontdekken, keuzes maken, energie-management en/ of zielsmissie (twv 125 euro)

★★ Bonus: \*nieuw\* zelfhulp-e-book Mindful Jezelf Zijn (twv 47 euro)

★★★ Bonus: gloednieuwe Mindfulness for Life training - zelf-study (twv 125 euro)

★★★★ Bonus: deze masterclass (twv 149 euro)

★★★★★ Bonus: eerst-even-voelen-call of clarity-call a 45 minuten (twv 111 euro) >>>

★★★★★ Bonus: mentale gezondheid-week actie 5 % = S, 10% = M en voor 15% = L korting

totale waarde  
bonussen  
=  
tussen 567  
tot 967 euro!

\*slechts 5 plekken\*





Dankjewel!

