



**RESET TO
CHANGE**

**MOVE THE
BRAIN**

TRAINING OPTIES

Optie 1: Brain Scan Assessment & Holistisch Inzicht

Iedere persoon is anders en het is belangrijk om goed te begrijpen hoe jouw brein werkt in relatie tot jouw klachten. In deze assessment nemen we een brede kijk: we kijken naar wat je tot nu toe hebt gedaan, welke therapieën of trainingen je al hebt geprobeerd, en combineren dit met inzichten uit een functionele brain scan.

Op basis hiervan maken we een overzichtelijk, holistisch rapport. Hierin vind je niet alleen de resultaten van de scan, maar ook persoonlijke adviezen en mogelijkheden voor verdere stappen. Zo krijg je inzicht in welke therapieën, trainingen of interventies op basis van jouw brein en klachten het beste bij jou passen om herstel te bevorderen.

Wat krijg je?

- Functionele brain scan en brede analyse van jouw eerdere traject
- Helder, overzichtelijk rapport met inzichten en mogelijkheden
- Persoonlijk en op maat gemaakt advies, afgestemd op jouw brein en klachten
- Suggesties voor passende therapieën en trainingen ter ondersteuning van jouw herstel

Optioneel: Follow-up review & coaching

Na 3 of 6 maanden kun je kiezen voor een review om te zien hoe jouw brein en patronen zich ontwikkelen. Daarbij bespreken we samen wat goed gaat en welke aanvullende stappen kunnen bijdragen aan verder herstel. Ook is een coachingsessie mogelijk om je proces te begeleiden en nieuwe inzichten te delen.

Optionele tailored coaching Nanja

Naast de assessment en review bied ik een kortdurende coaching aan van 2 tot 3 sessies. In deze coaching help ik je met het herkennen en bewust worden van gedragspatronen en emoties. We kijken samen naar hoe je emoties zich uiten en hoe je die koppelt aan je lichaam, zodat je meer inzicht krijgt in je emotie-regulatie.

Ook besteden we aandacht aan hoe je dit meeneemt in je werk en privéleven: hoe plan je je week, hoeveel tijd neem je voor jezelf, en waar is nog winst te behalen? Zo help ik je om bewuste keuzes te maken die bijdragen aan meer balans, herstel en ruimte voor jezelf.

Voor diepere integratie, mindset en sociale integratie kun je terecht bij mijn zus Rianne, die hierin gespecialiseerd is.

Optionele coaching Rianne

Training Herontdek jezelf. Herstel je focus. Herwin je energie.

Voel je je vastgelopen, in een emotionele overgang of zoekend naar wie je bent geworden na een periode van verandering of verlies? De **Mindset & Clarity Sprint** is speciaal ontworpen voor mensen die zich bevinden in een fase van identiteitsverlies, innerlijke onrust of persoonlijke stagnatie.

In drie tot vijf intensieve coachingsessies duiken we diep in jouw identiteit, brengen we helderheid in je gedachten en leren we je hoe je je mindset effectief kunt herframen. Je krijgt praktische tools aangereikt om je mentale veerkracht te versterken en je energie weer te laten stromen. Een krachtige reset voor wie klaar is om vooruit te bewegen — met meer helderheid, kracht en richting

