

Nieuwsbrief 25, september 2017

Zien wat je ziet of wat je denkt te zien?



Lopend zie je meer

Of zie je de dingen anders?

Je kunt door een landschap rijden en het landschap aan je voorbij zien trekken.

Lopen door datzelfde landschap, maakt dat je er onderdeel van wordt.

Je voelt, ruikt, hoort, ziet en proeft de natuur.

Je kijkt en wordt bekeken!

Ik wandelde deze zomer in Ierland 'The Beara Way'

Tien dagen door natuur, groene vergezichten en de oceaan altijd als stabiele factor op de achtergrond.

'Had je wel mooi weer?', was de meest gestelde vraag toen ik weer thuis was.

Mooi...

Wat is mooi...?



Heel af en toe was er regen
Dat maakte de natuur fris en nat en ja... de paden ook wat modderig

Wat zie je als je kijkt?
En hoe wordt dat wat je ziet beïnvloed door dat wat je denkt?
Hoe koppel je jouw handelen aan wat je ziet?
Regendruppels op de ruit...
Bah, nat...
Binnenblijven? Of toch naar buiten?

Doe eens een proef met kijken.
Wat zie je? En welke gedachten heb je daar bij?
Wat doen die gedachten met wat je ziet?

Ook tijdens coachwandelingen kijken we naar wat er is.
In de natuur die weerspiegelt hoe het met je gaat.
En ook kijken we naar de invloed van gedachten, overtuigingen en veronderstellingen
op wat je denkt te zien.
Grappig hoe je door anders te kijken ook anders gaat zien...

Ik ben weer terug van vakantie en heb er zin in.
Meestal is het droog..
Echt waar!
Soms is er regen...
Dan wandel ik gewoon met een regenjas aan
Jij ook?

Wil je onderzoeken hoe je patronen kunt doorbreken en anders kunt gaan kijken?
Mail naar info@tinekefranssen.nl.

Lonneke volgde het wandelcoachprogramma 'Ontdek je talent en wie je bent'.
We wandelden op Landgoed Amelisweerd in Bunnik.
Lonneke ging gedurende het traject anders kijken naar dingen. En dat had effect!

Ik dacht dat het aan mij lag....

Lonneke ging vorig jaar met mij op stap. Na een reorganisatie had ze zich vastgebeten, zoals ze dat altijd deed, in haar baan die nu totaal veranderd was. Met heftige gevolgen...
Lees het verhaal dat Lonneke er zelf over schreef.

Lees [hier](#) hoe het wandelcoachtraject met Lonneke verliep.


Ontdek je Talent



Vier wandelingen op weg naar plezier in je werk! Ontdek je talent en wie je bent. Zeven jaar geleden ben ik samen gaan werken met Hilde Backus van Het Coachbureau in Utrecht. Hilde ontwikkelde het loopbaantraject 'Ontdek je talent en wie je bent' en schreef het boek "Op weg naar plezier in je werk". Daarnaast verzorgt zij de opleiding 'Wandelcoach worden'.



www.coachbureau.nl

Lees het artikel over wandelcoaching in Psychologiemagazine van deze maand. Op stap met Hilde Backus. Met de een korting van 25 % voor lezers van het blad. De korting is geldig t/m eind september 2017.



Stiltewandelingen in de Broekpolder

Met een kleine groep lopen we stil en mindfull door de polder. De natuur is aan het ontwaken, de zon komt op, voetstappen zijn hoorbaar net zoals de vogels die fluiten. In de verte zijn loeiende Schotse Hooglanders hoorbaar. De wind is voelbaar op huid en door je haar. De aandacht is naar binnen gericht, het enige dat 'moet' is lopen.

Data: (onder voorbehoud)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| - Zondag 8 oktober | van 7.00 - 8.30 uur |
| - Zondag 12 november | van 7.30 - 9.00 uur |
| - Zondag 10 december | van 7.30 - 9.00 uur |

Er zijn geen kosten aan de stiltewandelingen verbonden.

Je kunt jezelf van tevoren aanmelden met behulp van het [contactformulier](#).

De wandelingen gaan alleen door bij voldoende deelnemers.

Aanmelding kan tot twee dagen voor de geplande wandeling.

Tineke Franssen

Hogelaan 21

3134 VJ Vlaardingen

T: 06 49130803

E: info@tinekefranssen.nl

www.tinekefranssen.nl

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je in mijn adresbestand staat of ooit van mijn diensten gebruik hebt gemaakt.

Als je je gegevens wilt wijzigen (naam of emailadres) dan kun je dat [hier](#) doen.

Als je je wilt uitschrijven voor mijn nieuwsbrief dan doe je dat [hier](#).

Ontvang je deze nieuwsbrief van vrienden of bekenden en wil je hem zelf voortaan ook ontvangen meld je dan [hier](#) aan.