



CHRISTIE LINLEY

CROSS · CULTURAL · LIFE · COACH

„ be your own best friend „

—
JE HEBT ALLES IN JE,
IK HELP JE DAT
TE ZIEN EN TE ERVAREN.
—



„ be your own best friend „

GRAFISCH ONTWERP: ZSOFI GRAPHIC DESIGN

Mogelijke life coach thema's:

Inzicht in je gedrag en denkpatronen.

Je droom, passie, ambitie realiseren.

Vanuit jezelf gezonde keuzes leren maken.

Beter leren communiceren met jezelf en de ander.

Een innerlijk conflict dat steeds weer terug komt, oplossen.

Meer jezelf zijn, uitgaan van je eigen kracht.

Meer balans tussen je privéleven / werk / studie.

Meer zelfvertrouwen ervaren.

Groeien en blijven ontwikkelen.

Rust ervaren en stress leren omzeilen.

Een negatief patroon of een negatieve herinnering veilig los laten.

Grenzen beter leren stellen.

Diensten:

Individuele coaching sessies

Trainingen op maat voor bedrijven

Trainingen op maat voor scholen en voortgezet onderwijs

In gesprek komen

Graag nodig ik je uit. Telefonisch of per mail ben ik goed bereikbaar voor je vragen en het het plannen van een eerste gratis kennismakingsgesprek. Naar aanleiding van ons gesprek bepalen we samen of we starten met een coachtraject of een training.

Een individueel coaching traject duurt gemiddeld 5-9 sessies van 90 - 120 minuten afhankelijk van de hulpvraag. Na een eerste kennismakingsgesprek maak ik voor jou een offerte op maat.

Christie Linley
Cross Cultural Life Coach

Contact info
christie@christielinley.com
www.christielinley.com
00 31 653114629

Coaching in Nederlands en Engels



FOTO: JOEY VAN DONGEN

Over Christie

Als life coach geloof ik in de kracht van verbinding, uitwisseling en beweging om verandering tot stand te brengen. Ieder mens heeft een enorm potentieel om vanuit passie zijn of haar leven vorm te geven maar niet iedereen heeft de hulpbronnen bewust beschikbaar. Hier kan ik je bij helpen. Als voormalig expat ben zeer bekend met de betekenis en impact die grote, maar ook kleinere transitie teweeg kunnen brengen. Veerkracht helpt jou om krachtig, dicht bij jezelf, en met vertrouwen door zo'n periode te komen. Dit is mijn specialisatie.

Coaching

Samen gaan we je hulpvraag en de vraag achter jouw vraag formuleren. Er is iets wat je belemmert, je wilt het graag anders: je gedachten, je gevoel, je vitaliteit, je gezondheid, je intuïtie, je energiesysteem. Je hebt een wens, droom, of ambitie, of je wilt jouw pad bewandelen en zijn wie jij bent. Coaching geeft je toegang tot je eigen hulpbronnen. In een coaching traject gaan we kijken waar je nu staat, waar je naar toe wilt, en wat je nodig hebt om te komen waar je wilt zijn. Als life coach leg ik de verbinding tussen je hoofd, hart en buik. Mijn coaching is praktisch en maakt je bewust hoe je de dingen doet, hoe gedrag en denkpatronen je in de weg zitten of juist ondersteunen en welke hulpbronnen jij kan aanspreken om jouw doel te bereiken.

Het resultaat

In de coaching werken we met duidelijke doelstellingen en monitoren we samen de resultaten. Deze resultaten zijn per persoon verschillend. Veel voorkomende resultaten zijn: meer rust, vitaliteit, veerkracht. Je komt meer in actie om jouw leven vorm te geven zoals jij het echt wilt. Je hebt geleerd je grenzen aan te geven, wat leidt tot een gezonde relatie met jezelf en anderen.

