

# LEVENSWIEL WERKBOEK

Psycho energetische therapie

Procesbegeleiding in  
samenwerking met de natuur



Coaching in een natuurlijke omgeving

# WELKOM

Door het Levenswiel in te zetten ga je constructief aan de gang met 6 thema's die mega veel invloed hebben op jouw leven.

Het Levenswiel is een combinatie tussen 'Positieve Gezondheid' en het Tibetaans Boeddhisme.

## VRAAG JIJ JEZELF WEL EENS AF...

Wat is voor mij belangrijk? Wat wil ik in het leven? Waarom doe ik wat ik doe? En waarom doe ik het op die manier? Wat zou jij nog willen veranderen? En wat remt je nog?



We gaan eens kijken naar waar jouw beren en valkuilen zitten, wat je graag zou willen ontwikkelen en hoe je dat kunt bereiken. Hoe kun je zelf de regie (weer) pakken? Waar liggen je kansen en mogelijkheden? En van wie krijg jij energie?

Het Levenswiel helpt je de juiste vragen aan jezelf te stellen en na te gaan of jouw leven volledig in balans is of aan verbetering onderhevig. Het leert je op welke terreinen je aan de slag kunt gaan om je leven eenvoudig en effectief in balans te krijgen.

## VERSCHILLENDE LEVENSGEBIEDEN

Wie een tuin heeft, weet dat er in de herfst gesnoeid moet worden zodat struiken en bomen hun vorm behouden en het volgende jaar weer optimaal kunnen groeien en vrucht dragen. De verschillende takken moeten genoeg ruimte hebben en genoeg licht krijgen. Ga eens na welke bezigheden en personen de meeste aandacht, tijd en energie van jou vragen. Vind je dat ook terecht? Zo niet, dan moet er misschien gesnoeid worden zodat andere takken meer kunnen groeien en bloeien.



## POSITIEVE GEZONDHEID

Mensen zijn niet hun aandoening. Toch focussen we daar in de zorg doorgaans wel op. Alle aandacht gaat uit naar hun klachten en gezondheidsproblemen en hoe we die kunnen oplossen. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

Het denken over gezondheid en ziekte is de laatste jaren sterk aan het veranderen. Lange tijd zagen we gezondheid vooral als afwezigheid van ziekte. Positieve Gezondheid kijkt juist breder. Daarbij gaat het niet om gezondheid als een statisch gegeven of een te bereiken doel maar om de veerkracht van mensen om zich aan te passen aan wat zich in het leven voordoet. Die meer dynamische benadering doet meer recht aan mensen en aan wat voor hen betekenisvol is.

## TIBETAANS BOEDDHISME

Het Levenswiel is een leer uit het Tibetaans boeddhisme waarin diverse boeddhistische concepten samenkomen. Deze concepten worden tezamen grafisch in het Levenswiel verbeeld. Hierbij ga je constructief aan de slag met ontwikkelpunten die voor jou van belang zijn.

Niemand heeft de stappen volgens het Levenswiel nodig, maar iedereen kan het gebruiken! Dit is een oefening die je op elk moment van jouw leven kunt volgen of je nu aan het begin van je leven staat of er middenin zit of in de herfst van je leven.

Specifieke momenten om het Levenswiel in te zetten zijn: veranderingsprocessen, pensioen, verlies van een relatie, het krijgen van kinderen of vernieuwingen binnen de organisatie. Kortom, op tijdstippen waarin je behoefte hebt aan motivatie, aan zelfvertrouwen, aan het reduceren van weerstand bij jezelf, aan een steuntje in de rug, wanneer je meer controle over je leven wilt of gewoon als je meer resultaat wilt, met minder energie. Of dat nou in je werk is of in je privésituatie!

**Move the mind and the body  
will follow,  
move the body and the mind  
will too!**



## **JOUW LICHAAM HEEFT ALTIJD GELIJK**

Het lichaam is de verpakking van jouw Bewustzijn en je voertuig in dit leven. Je lichaam kan je veel plezier geven, maar het kan je ook in de weg zitten. Alle informatie uit jouw leven ligt opgeslagen in je lichaam, maar het belangrijkste gegeven is dat je lichaam nooit liegt en het je onderweg altijd seintjes geeft. Een zeker onderbuik gevoel, je adem die stokt, een plotseling gevoel van vermoeidheid of juist golven van energie....Je lichaam vertelt je van alles, maar ben je wel in staat om alles te horen?

Wanneer je niet goed in je vel zit, betekent het dat je niet goed in staat bent te luisteren. Dan weet je dat er werk aan de winkel is. Wanneer je meer lichaamsbewustzijn verkrijgt, leer je de taal van je lichaam verstaan en vullen jullie elkaar aan als een perfect team. Tijdens jouw Levenswiel zal het je verbazen waar jullie samen toe in staat zijn!

# HOE WERKT HET LEVENSWIEL?

Denk na over wat elk onderdeel voor jou betekent en of je hier tevreden over bent. Maak een onderverdeling van 1 (dicht bij het midden) tot 10 (buitenkant cirkel) om de scores per onderdeel voor jezelf in te vullen.

Ga constructief aan de slag met 6 thema's die mega veel invloed hebben op jouw leven!



## LIEFDE

Kan jij liefde ervaren? Heb jij liefde voor jezelf of ben jij heel erg streng voor jezelf? Hoe is daarbij jouw eigenwaarde?  
Ben jij gelukkig met jezelf en sta jij open om liefde te ontvangen?  
Kan jij je binnenwereld delen en ontvangen zonder oordeel?  
Kan jij zowel ontvangen of ben jij iemand die alleen maar geeft?  
Kan jij jezelf accepteren zoals jij nu bent?

## ZINGEVING

Hoe besteed je jouw tijd aan iets waar jij een bijdrage aan kan leveren? Heb jij werk en geeft dat voldoening? Waar geef jij zin aan, in je leven? Hoe ga jij om met persoonlijke groei? Sta je open voor nieuwe ervaringen en wil je graag leren? Heb je ambities en ben je verbonden met zowel je eigen waarden als de waarden van de mensen waar jij mee samen werkt?

## ONTSPANNING

Hoe krijg je ontspanning? Hoe zorg jij dat je je energie behoudt dat je de dingen kunt doen die je wilt doen? Hoe slaapt jij?  
Ontspanning en plezier is heel belangrijk voor het herstellvermogen van je lichaam en geestelijke gesteldheid.

## GEZONDHEID

Wat vind jij gezond? Weet jij wat jouw lichaam nodig heeft?  
Kan jij je lichaam goed voelen? Is jouw lichaam gezond?  
Waar voed jij je mee? Hoe fysiek en mentaal gezond ben je? Ben je tevreden over uiterlijk en gewicht? Heb je te maken met lichamelijke ongemakken?

## RELATIES

Hoe belangrijk zijn familie en vrienden voor jou? Zijn ze ondersteunend, onvoorwaardelijk en voel je verbinding? Kun je op vriendschappen bouwen en altijd bij hen aankloppen?  
In hoeverre breng jij met familie en/of vrienden je vrije tijd door? Heb jij jouw geluk in de liefde gevonden of beschouw je de ander als jouw bezit? Waar loop je tegen aan bij jouw partner en hoe gelukkig zijn jullie met elkaar?

## BEWEGING

Stroomt jouw energie? Heb jij genoeg energie om de dag door te komen? Heb jij een actief leven? In hoeverre ben jij met jouw eigen energie en beweging bezig? Maak jij wel eens een wandeling zonder doel, gewoon om te bewegen en te zijn?

# HOE ZIET JOUW WIEL ER UIT?

## 8-10

Bij scores van 8 tot 10 ben jij zeer tevreden in een specifieke categorie. Het is belangrijk dat jij ervoor zorgt, dat dit gehandhaafd blijft. Hoe zorg je goed voor je zelf op dit thema?

## 5-7

Bij scores van 5 tot en met 7 ben jij redelijk tevreden over een categorie, maar er is zeker een kans om tot verbetering te komen en doelen te stellen.

## 1-4

Scores van 1 tot en met 4 vertellen dat jij in het geheel niet tevreden bent over dit specifieke gebied. We gaan samen doelen stellen om deze gebieden in balans te brengen.

## 8

Na het invullen van alle scores, is het Levenswiel voltooid. Het spinnenweb laat nu eventuele verrassingen zien; pieken en dalen of regelmaat.

Desalniettemin bieden alle scores volop kansen. Vaak ben je uit het oog verloren dat dit mogelijk is en daarom is het goed om hier bij stil te staan. De volgende vragen kunnen hierbij helpen:

- Welke categorieën scoren minder?
- Waarom geef jij je zelf zo'n lage score op de betreffende categorie?
- Wat is de ideale score voor elke categorie?
- Welke score wil je behalen na een maand, na 3 maanden, na 6 maanden en na een jaar?
- Welke categorieën zijn van individueel belang om balans te vinden?

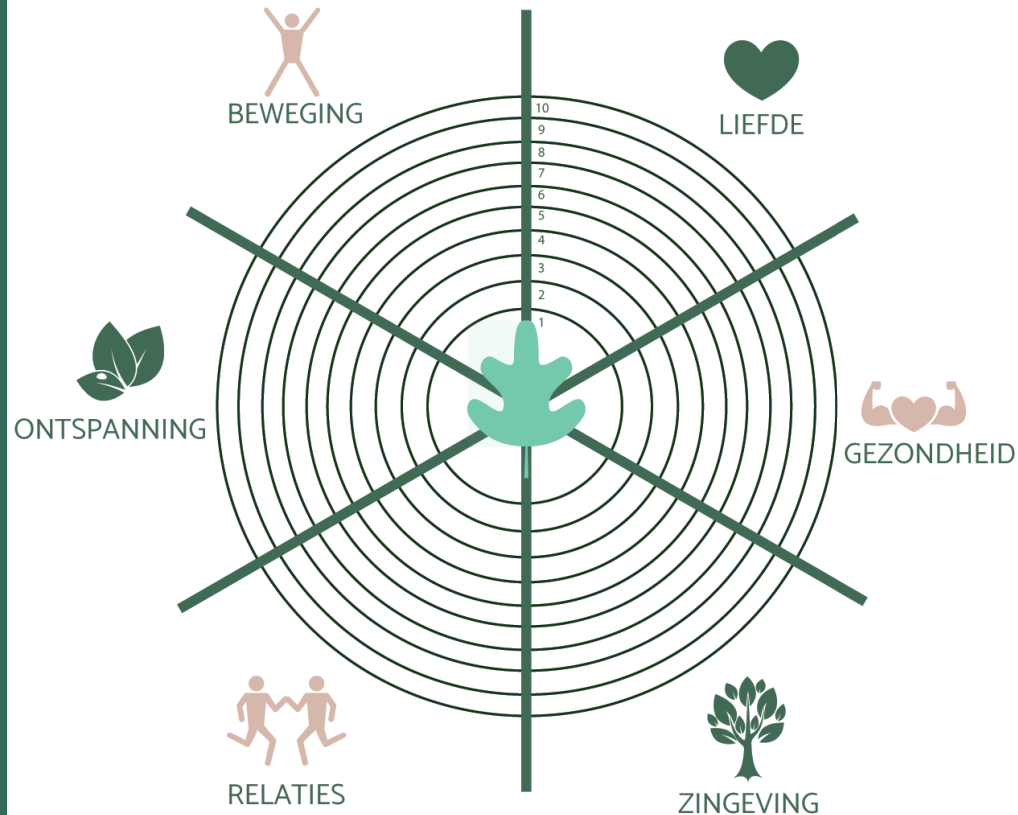
Als de figuur mooi rond is, dan is er sprake van balans. Wellicht kan het Levenswiel nog wel wat groter uitdijen. Toch komt het weinig voor dat iemand een rond figuur heeft. Vaak is er minstens één aspect dat onderbelicht is en waar (flinke) verbetering mogelijk is.



Dit is zo, omdat veel aandacht voor het ene aspect invloed heeft op een ander aspect. Je hebt immers maar 24 uur in een dag. Als jij bijvoorbeeld hoog scoort op gezondheid is de kans groot dat je wat inlevert op tijd voor ontspanning of vrienden.

Om echt een leven te leiden met balans moet je evenwicht hebben tussen al deze aspecten. Natuurlijk mag je kleine verschillen hebben. Iedereen zit anders in elkaar en de één wordt gelukkig van veel tijd voor zichzelf terwijl een ander blij wordt van een goed gevulde portemonnee waarmee hij leuke dingen kan doen met zijn vrienden. Maar pas op, worden de verschillen te groot verliest het wiel zijn ronde vorm en wordt de weg hobbelig.

## VUL JOUW LEVENSWIEL IN



## HET DILEMMA: STREVEN EN VERLANGEN TEGENOVER ACCEPTATIE

Verlangen naar iets wat je niet hebt brengt toch juist ongeluk? Hoe kun je dan doelen nastreven? Een punt waarover je, begrijpelijkerwijs, in verwarring kan raken.

### ACCEPTATIE

Als jij doelen hebt die je graag wilt bereiken, als je actie wilt ondernemen en dingen voor elkaar wilt krijgen, is het dus belangrijk dat je eerst tevreden bent met je leven zoals het nu is. Dat je accepteert wat je hebt en wat je (nog) niet hebt. Alleen vanuit die acceptatie kun jij je doelen bereiken zonder dat je angst hoeft te hebben dat het niet lukt. Je leven is immers al goed. Bovenstaande in acht nemende -en dat is de paradox- is het ook van levensbelang dat je hongerig bent naar hetgeen je wilt bereiken. Je honger en verlangen geeft je de kracht om het doel dat je nastreeft, de gewenste uitkomst, waar te maken.

Met andere woorden: wees gelukkig en tevreden met wat je hebt, maar wees tegelijkertijd hongerig naar je doel. Hecht je alleen niet aan de uitkomst: of jij je doel al dan niet behaalt, mag geen invloed hebben op je gevoel van geluk. Wat de uitkomst ook is, het is hoe dan ook goed.

### LET'S START TO MAKE THAT CHANGE TOGETHER!

“It's all in the Mind”

Zegt men. En niet voor niets, want je gedachten bepalen hoe jouw leven eruit ziet.

Een juiste mindset is daarom méér dan het halve werk. Zo kan je jezelf compleet saboteren met belemmerende gedachten of juist heel veel voor elkaar krijgen met een positieve kijk op zaken. Positief, liefdevol en licht denken is iets wat je jezelf aan kunt leren. Het is niet anders dan een goede gewoonte, maar je moet wel goed begrijpen hóe.



De Boeddha zei:

“Het geheim voor ongelukkig  
zijn is hebben wat je niet wilt en  
willen wat je niet hebt.”

# PERSOONLIJK CADEAU

Je hebt mijn Levenswiel werkboek waarschijnlijk ontvangen omdat je graag meer balans in je leven wilt creëren. Ik weet zeker dat mijn e-boek je hierbij gaat helpen, maar hoe zou je het vinden om hier 6 maanden mee aan de slag te gaan?

- In beweging komen
- De verbinding met jezelf voelen
- Weten hoe je een fijn leven kan manifesteren
- Leren luisteren naar je lichaam en horen wat ze zegt

Ik geef jou een eerste kennismaking gratis cadeau. Uiteindelijk moet je het toch eerst zelf ervaren en die eerste stap zetten.

Na de eerste kennismaking zetten we ons letterlijk in beweging door te wandelen in de prachtige natuur in en rondom Geldrop. We wandelen in totaal ruim 1,5 uur pers sessie, waarbij we de natuur gebruiken om inzichten te krijgen en je na afloop naar huis gaat met jouw actie. Na het consult bepaal je of je aan de slag wilt gaan met het Levenswiel en plannen we een aantal afspraken om de 2 weken in.

## De eerste kennismaking is voor jou gratis!





# OVER INNERTALKS

## PSYCHO ENERGETISCH THERAPEUT NICOLLE PRINS

Wie is Nicolle Prins? Nicolle is gewoon wie ze is, in al haar eenvoud en al haar liefde. Ze heeft het natuurlijke vermogen om vanuit een zachte waarneming zonder oordeel te kijken naar de ander.

Vanuit haar praktijk geeft zij procesbegeleiding in samenwerking met de natuur zoals bijvoorbeeld wandelingen met mensen en zet zij mensen weer in hun kracht. Ze staat naast je, geeft procesbegeleiding, helende reiki reizen en werkt in het onbewuste.

Verder geeft Nicolle cursussen, lezingen, en begeleidt ze moestuin trajecten bij gemeenten en basisscholen.

Het is haar grote liefde en passie om mensen weer terug te brengen naar hun eigen natuur.

Noodzakelijke stilstand heeft Nicolle het inzicht gegeven dat zij door gebrek aan zelfzorg uit verbinding was met haar eigen essentie. Na een persoonlijk ontwikkelproces en bewustzijns-groei (door het doorlopen van veel transformatieve processen) heeft Nicolle het roer omgegooid en is zij haar hart gaan volgen, met als hoogste doel alleen dat te doen waar zij energie van krijgt. Zodat zij haar overvloedige energie aan anderen kan overdragen, haar medemens kan inspireren op het pad van zelfhelend vermogen en transformatie.




## WERKWIJZE

Ik help mensen zichzelf op een dieper niveau te leren kennen en begrijpen. Hierdoor transformeert niet alleen de persoon zelf, maar ook zijn omgeving.

In mijn aanpak ga ik ervan uit dat ons gedrag altijd voortkomt uit een samenspel van onze gedachten, emoties, energie en ons fysieke lichaam. Een vernieuwende werkwijze gebaseerd op diverse stromingen in de psychologie. Een methode die snel inzichtelijk maakt wat er precies aan de hand is en hoe je tot een oplossing kunt komen van jouw probleem. Als natuurcoach leer ik jou je kwaliteiten effectief in te zetten in de interactie met anderen.

Wanneer je een bijdrage kan leveren door mensen te verbinden aan en in de natuur, vind je weer balans in alle hectiek en kan je weer met veel energie en voldoening je leven en je werk doen.



**“De natuur heeft geen haast en  
toch komt alles af”**

# INNERTALKS

WEEFFABRIEK  
MOLENSTRAAT 23  
5664HV GELDROP

[nicolle@innertalks.nl](mailto:nicolle@innertalks.nl)  
[www.innertalks.nl](http://www.innertalks.nl)

Tel: 0641164666



Coaching in een natuurlijke omgeving