

THE FLOW RESET

*Van vastzitten naar flow: een traject
om in beweging te komen.*

NYKA

**Hoe harder je duwt en trekt,
hoe minder flow je ervaart.**

Herkenbaar?

Je voelt dat je vastzit. Misschien weet je niet welke richting je op wilt in je werk of leven, twijfel je aan je keuzes, of ervaar je weinig flow en energie. Misschien merk je dat je de verbinding met jezelf verloren bent, of dat je jezelf aanpast aan anderen in plaats van trouw te blijven aan jezelf.

Herken jij jezelf hierin?

- **Je twijfelt vaak aan je keuzes en jezelf.**

Je weet niet of je naar je verstand of je gevoel moet luisteren en handelt vaak vanuit je hoofd. Je zoekt bevestiging bij anderen en laat je beïnvloeden door je omgeving.

- **Je staat continu 'aan'.**

Je hebt het gevoel dat je alleen succesvol wordt door altijd maar door te gaan, ook als je moe bent.

- **Je stuit op weerstand in je werk en in relaties.**

Je hebt moeite met het aantrekken van de juiste kansen, mensen of projecten en hebt het gevoel dat anderen je niet begrijpen (en jij hen niet).

- **Je hebt weinig energie en voelt je uitgeblust.**

Je staat moe en futloos op, bent 's avonds rusteloos en mist de voldoening en waardering in je dagelijkse leven.

- **Je voelt je verloren en mist de verbinding met jezelf.**

Je hebt jezelf zo lang niet op nummer één gezet, dat je vergeten bent wie je bent, waar jouw kracht ligt en waar je vuurtje van gaat branden.

- **Je hebt het gevoel dat je tegengehouden wordt.**

Je weet dat er méér in jou zit, maar je wordt tegengehouden door blokkades, angsten of meningen van anderen.

Flow ontstaat waar je stopt met forceren en begint met vertrouwen.

In *The Flow Reset* richten we ons op hoe jij weer in je eigen flow kunt stappen. Je maakt verbinding met jezelf en en leert hoe je trouw kunt blijven aan je eigen stem, richting en kwaliteiten.

In dit één op één-traject bied ik je persoonlijke, diepgaande begeleiding waarin je leert én integreert wie jij nu echt bent, hoe je met vertrouwen keuzes maakt en kansen kunt creëren op elk gebied in je leven.

In dit traject leer je:

- hoe je de juiste keuzes maakt op basis van je **innerlijke kompas**;
- wie je bent en waar je **natuurlijke kwaliteiten** liggen;
- jezelf **beter begrijpen**;
- hoe je jouw eigen energie kunt managen en inzetten voor **meer flow**;
- hoe je magnetischer en **succesvoller** kunt werken, zonder te hoeven forceren;
- hoe je diepere en **oprechtere connecties** in je werk en relaties opbouwt.

Het framework

In mijn coachingsessies maak ik gebruik van **Human Design**, een systeem dat je kunt vergelijken met je wortels: Human Design onthult wie jij bent ónder alle ervaringen, conditioneringen en overtuigingen.

Aan de hand van je persoonlijke blauwdruk zoomen we in op je specifieke vraagstuk(ken), op wie jij nu echt bent en ontdekken we hoe je meer volgens je eigen flow kunt leven.

The Flow Reset bestaat uit:

- **3x 1:1 sessies:** verspreid over 2 maanden met 2-3 weken ertussen, waarin we diep duiken in jouw energiemanagement, blokkades en kwaliteiten.
- **Persoonlijke begeleiding:** ik stem elk traject (en elke sessie) af op wat jij nodig hebt.
- **Praktische opdrachten** en reflectievragen om direct mee aan de slag te gaan.
- Een uitgebreide **Human Design-analyse**, ook als uitgeschreven verslag van 20+ pagina's.
- Toegang tot **extra online support** via e-mail tussen de sessies.

De 1:1 sessies duren 1 tot 1,5 uur en kunnen zowel online als op locatie (in Amsterdam) plaatsvinden. Tussen elke sessie zitten 2 tot 3 weken, waarin je de informatie kan laten bezinken en aan de slag kunt met eventuele (reflectie)opdrachten. Je kunt daarnaast altijd contact met me opnemen tussen onze afspraken door, zodat ik je kan voorzien van extra support.

Geen one size fits all

In dit traject staat persoonlijke begeleiding op één: **iedereen is anders en daarom is ook ieder traject anders**. Ik raad minimaal 3 coachingssessies aan om verandering in gang te zetten, maar afhankelijk van je situatie en wensen kunnen dit er ook meer zijn. Mocht je hier behoefte aan hebben, dan bespreken we dit tijdens onze derde afspraak.

Sessie 1 In de eerste sessie bespreken we je achtergrond, je huidige situatie en stellen we vast op welk vlak je behoefte hebt aan verandering en begeleiding. We bespreken de basiselementen van je human design-chart.

Sessie 2 In de tweede sessie geef ik je een volledige human design-analyse en duiken we in de elementen waar jij op vastloopt. Je ontvangt na deze afspraak ook een uitgeschreven verslag van je human design chart.

Sessie 3 In de derde sessie gaan we aan de slag met het integreren van je inzichten, zodat je praktische handvaten hebt om dagelijks in te kunnen zetten.

De investering

De kosten voor *The Flow Reset* zijn **€347** (inclusief btw). Het is mogelijk om in termijnen te betalen.

IK WIL DIT!



ANNIEK DEN BOER, HUMAN DESIGN COACH

Ik help je om terug bij jezelf te komen.

Ik geloof in een holistische benadering van zelfontwikkeling en welzijn, waarin ik Human Design gebruik als tool om te achterhalen wie je diep van binnen bent. Mijn kracht ligt in het spiegelen, intuïtief aanvoelen waar je vastloopt en het begeleiden van jou naar een diepere verbinding met jezelf. Niet door je in een hokje te plaatsen, maar door je te laten ontdekken wie je werkelijk bent, los van alle conditioneringen en overtuigingen.

Mijn grootste drijfveer is om mensen te helpen transformeren.

Ik help je omarmen wie je écht bent, zodat je volledig in je kracht kunt gaan staan – op persoonlijk, relationeel en zakelijk vlak. Verandering kan spannend zijn, maar wanneer je durft te vertrouwen op jezelf en je natuurlijke kwaliteiten, ontstaat er als vanzelf flow. Een manier van leven en werken die moeitelozer voelt en waarin je authentiek en succesvol kunt zijn zonder te forceren.

De antwoorden liggen in jou. Ik help je om ze te zien.

ERVARINGEN

Wat anderen zeggen

"Ik merk dat ik veel duidelijker heb wat ik mag doen en dat ik nu durf. De ideeën blijven binnenstromen. De puzzelstukjes vielen met jouw verhaal zo op hun plek. Er is echt iets in mij getransformeerd."

"Al jaren check ik met enige regelmaat in bij Anniek als ik weer op een liefdevolle manier herinnerd wil worden aan mijn authentieke kracht. Een sessie met Anniek zet me weer volledig in vuur en vlam om het om MIJN unieke manier te doen. Ik gun iedereen de zachte en doordringende kracht die zij bezit om jou bij jezelf thuis te laten komen."

"Anniek is een ontzettend wijze, lieve, zachte reader met diepgaande kennis van haar vak. Ze vertelt met bezieling wat ze over je weet en helpt je met liefde de verschillende punten met elkaar te verbinden voor een duidelijk en samenhangend verhaal."

"Dit heeft me enorm geholpen om mijn zelfvertrouwen te herontdekken, mijn kracht te omarmen en met meer overtuiging mijn pad te volgen. Nu weet ik waar ik mijn talenten het beste kan inzetten op werkgebied. Ik ben je zo dankbaar hiervoor!"

FAQ

Wat is het verschil tussen een Human Design reading en een traject?

In een reading ligt de focus op jouw Human Design chart. We kijken naar wie jij bent en wat jouw grootste potentie is. Een reading is heel waardevol als je jezelf beter wilt leren kennen, als je bezig bent met zelfontwikkeling of als je nieuwsgierig bent naar wat Human Design zegt over jouw *purpose*.

In een traject ligt de focus op het transformeren: we duiken diep in jouw Human Design-chart en integreren deze informatie in je dagelijkse leven om meer flow te creëren. We werken met een specifiek vraagstuk en onderzoeken waar jouw kracht ligt, hoe je (weer) in beweging komt en hoe je meer in lijn met je échte ik kunt gaan leven.

Wat als ik meer sessies nodig heb?

Dit traject heb ik zo ingericht dat je met de sessies, de tussentijdse begeleiding en uitgeschreven Human Design-analyse, voldoende tools en inzichten in huis haalt om in beweging te komen en meer flow te ervaren.

Uiteraard is iedereen anders en kan het zijn dat je merkt dat dit traject niet voldoende is. Je hebt daarom altijd de mogelijkheid om een of meerdere extra sessie(s) bij te boeken. De kosten daarvan zijn €99,- per coachingsessie.

Waar vinden de sessies plaats?

Je kunt zelf bepalen wat voor jou fijn is: je bent van harte welkom in mijn praktijkruimte in Amsterdam, maar ook in een online omgeving via Zoom. Je kunt ook voor een combinatie van live en online kiezen.

LET'S CONNECT

Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek in.

Ben je toe aan meer beweging op zakelijk of persoonlijk gebied? Wil je weer in verbinding komen met jezelf? Wil je weten waar jouw aangeboren kwaliteiten liggen? En wil je keuzes kunnen maken vanuit je kracht?

Ik ga graag vrijblijvend met je in gesprek om te bekijken of *The Flow Reset* iets voor jou is.

PLAN EEN ZOOM-CALL IN

NYKA



THE FLOW RESET

www.nykanika.com
instagram: nykanika_

NYKA