

Voel Je Zenja

Wil jij belemmerende angst, verdriet en boosheid loslaten?

VOEL JE ZENJA
SONJA VAN OCKENBURG-DEKKER
Dreesplein 1
2672 EA Naaldwijk
06 - 4296 6812
info@voeljezenja.nl
www.voeljezenja.nl

SONJA VAN OCKENBURG-DEKKER

van Voel Je Zenja in Naaldwijk is een inspirerende, holistische en doelgerichte coach. Zij heeft de master in Human & Organizational Behaviour (Begeleidingskunde) afgerond en is van oorsprong Ergotherapeut. Zij werkt als kerndocent Ergotherapie aan Hogeschool Rotterdam en is eigenaresse van de begeleidingskundige praktijk Voel je Zenja. Sonja is gespecialiseerd in persoonlijke en professionele ontwikkeling via healing, Emotional Freedom Techniques (EFT), supervisie en waarderend coachen. Sonja zorgt ervoor dat jij jouw kern en kracht (h)erkent en hier uitdrukking aan geeft in jouw dagelijkse leven. Tijdens de intake worden doelen voor de begeleiding bepaald en wordt er gekeken welk traject het beste bij jou past. Voel je Zenja biedt eenmalige EFT- en healingssessies, coachtrajecten en workshops!"

“Mensen van alle leeftijden komen bij mij als ze beperkt zijn in hun dagelijkse handelen door een disbalans”, zegt Sonja in haar praktijk in het pand van BeSenze in Naaldwijk. “Ze ervaren fysieke klachten, negatieve emoties, belemmerende gedachten of hebben zingevingsvragen. De rode draad in mijn begeleiding is dat mensen weer in hun kracht komen te staan en een diepgaande, duurzame verandering doormaken.”

Eén van de methodes die Sonja gebruikt tijdens coaching is EFT. Deze techniek wordt ingezet bij lichamelijke, psychische en emotionele klachten, waaronder fobieën en rouw in overgangsfasen. Sonja: “De klacht kan ontstaan zijn door bepaalde gebeurtenissen in het verleden waar je nu nog last van hebt. Bij EFT zoomen we in op bepaalde triggers in het heden, die negatieve emoties, belemmerende overtuigingen en/of lichamelijke gewaarwordingen oproepen. Met EFT gaan we niet uitgebreid het verleden en de gedachten analyseren, maar gaan we stapje voor stapje de emoties neutraliseren. Dit doen we door zachtjes te kloppen op meridiaanpunten op hand, hoofd en romp, terwijl de cliënt gefocust is op de te behandelen klacht”.

EFT is een snelle, veilige en effectieve behandelmethode. Het effect is altijd dat de intensiteit van negatieve emoties afneemt als terug wordt gedacht aan de negatieve gebeurtenis. EFT bevordert acceptatie en zelfliefde. Voorbeelden van succeservaringen? “Professionals met een burn-out hervonden hun balans en re-integreerden. Een man kwam van zijn podiumangst af en durfde voor een publiek solo te zingen. Studenten slaagden met minder stress voor examens. Een kind kwam van zijn nachtmerries af. Een mevrouw met een spinnenfobie durfde na één EFT-sessie weer te gaan kamperen.”, aldus Sonja.

Word je belemmerd in het uitvoeren van dat wat jij graag wilt doen? Durf je dit samen met Sonja te onderzoeken? Dan ben je van harte welkom voor een gratis en geheel vrijblijvend intakegesprek.

Wil jij belemmerende angst, verdriet en boosheid loslaten?

Voel Je Zenja