

WERKBOEK GEDACHTEN

**Berg jezelf
programma**



ELISA BERGHEGER COACHING

INTRO

In deze module gaan we dieper in op het mentale vlak.

In de modules Beweging en Eten hebben we het vooral over de fysieke gezondheid. En in de module Ritme ga je actief aan de slag met nieuwe gewoontes die jou verder helpen. Doormiddel van het creëren van nieuwe patronen met een helpend ochtend- en avondritme.

Fysiek en mentaal beïnvloeden elkaar! Hoe jij fysiek voor jezelf zorgt en hoe je je voelt, beïnvloedt je mentale gezondheid en andersom.

Het is nu dus tijd om naar het mentale vlak te kijken. En om aan het stuk persoonlijke ontwikkeling te werken.

We gaan kijken naar hoe je brein en gedachten werken. En hoe we deze in ons voordeel kunnen herprogrammeren.



