

# Regular Coaching

## Waarom Regular Coaching?

### Van vastzitten naar vooruitkomen – persoonlijk, zakelijk en spiritueel

Omdat veel mensen niet vastlopen door een gebrek aan wil of talent, maar doordat zij:

- Gevangen zitten in oude patronen
- Geleid worden door angst, stress of onzekerheid
- Het contact met zichzelf zijn kwijtgeraakt

Mijn coaching helpt je terug naar jezelf vanuit kracht en inzicht, zodat je weer gezonde keuzes maakt, in werk én privé. Wij kijken wat jou belemmert, wat energie kost en wat nodig is om weer helder, krachtig in beweging te komen. Een diepgaande coaching die leidt tot blijvende verandering. Hierbij is er aandacht voor de bovenstroom (woorden) EN onderstroom (gevoel, gedrag). Het is praktisch, verdiepend en resultaatgericht.

## Wat ga je leren?

- ✓ Inzicht krijgen in emoties, gedrag en patronen
- ✓ Omgaan met stress, angst, boosheid en somberheid
- ✓ Loslaten wat jou niet meer dient & Keuzes maken vanuit rust en zelfbewustzijn
- ✓ Vertrouwen op je eigen kracht en intuïtie

Mijn coaching is driedimensionaal: op emotioneel, psychologisch en rationeel niveau. Mijn sessies brengen inzicht, beweging en transformatie. Leer jezelf begrijpen, dragen, leiden.

### Je kiest voor coaching bij

- Emotionele, gedrags- of sociale problemen
- Stress, burn-out, rouw of ingrijpende veranderingen
- Onzekerheid, weinig assertiviteit of keuzestress
- Dreigend ontslag, promotie of vastlopende prestaties

Coaching is er om richting, helderheid en kracht terug te brengen.

### Missie

Ik begeleid mensen terug naar hun kracht, omdat ik geloof dat het ons geboorterecht is om gelukkig te zijn en het leven te leiden dat bij je past. In een wereld vol haast, verwachting en afleiding raken steeds meer mensen zichzelf kwijt. Mijn missie is om mensen te helpen weer verbinding te maken met wie zij zijn mentaal, emotioneel en spiritueel.



### Visie

Duurzame verandering ontstaat wanneer je durft te kijken naar wat je belemmert én verantwoordelijkheid neemt voor wat je nodig hebt om te groeien.

Coaching is geen pleister, maar een weg naar een hoger bewustzijnsniveau, zodat je zakelijk en privé het beste uit jezelf haalt. Monique Pahladsingh 06-54935098

## CTC Event Kalender 2026 trainingen

<p><b>31 Januari 2026</b> Zaterdag</p> <p>€ 99,- voor 1 dag (incl. lunch, thee)</p>	<p><b>Kickstart Your Power (KYP):</b> Herpak energie, focus &amp; kracht. <b>Dit is een reset die je helpt om in je kracht te staan zodat dit JOUW jaar wordt: helder, gefocust en vol vuur.</b> Ken je dit? Je begint vol moed aan nieuwe voornemens...na enkele weken is jouw motivatie weg. Je valt terug in patronen of je verliest jezelf in drukte, stress of chaos. Doorbreek dit, activeer kracht, discipline zodat je met plezier jouw doelen bereikt. Zie uitstelgedrag én buig het om.</p>
<p><b>21 22 Feb 2026</b> Za en zo</p> <p>€ 499,- voor 2 dagen (incl. lunch, thee)</p>	<p><b>Hardt Communicatie &amp; Feedback (HCF):</b> Spreek impactvol, met hart en kracht. <b>Communicatie vanuit gelijkwaardigheid, wijsheid, volwassenheid en zelfvertrouwen.</b> Loopt je gesprek stroef? Levert feedback spanning, misverstand, irritatie op? Ontdek jouw communicatie- en luisterstijl en het effect hiervan. Spreek krachtig, voer lastige gesprekken. Word vaardiger in feedback geven én ontvangen- eerlijk, respectvol en zonder spanning.</p>
<p><b>28 29 Maart 2026</b> Zaterdag</p> <p>€ 499,- voor 2 dagen</p>	<p><b>Lekker In je Vel (LIV):</b> Weg met stress, bo, angst, spanning, overprikkeling. <b>Ervaar je stress, drukte in jouw hoofd, wil je ontspannen en bewuster leven, dan is LIV iets voor jou.</b> Je vermindert stress, leert dingen loslaten, anders met problemen omgaan en je wordt bewust van je lijf en emoties. Hierdoor leef je meer ontspannen, en ervaar je meer geluk.</p>
<p><b>25 26 April 2026</b> Za en zo</p> <p>€ 499,- voor 2 dagen (incl. lunch, thee)</p>	<p><b>Assertiviteit &amp; Houden van jezelf (FLY):</b> Grenzen zonder schulden. <b>Leef met Zelfliefde, kracht, ruimte &amp; rust te leven.</b> Voel jij je snel leeg door werkdruk, relaties of verwachting? Wil je krachtig en vrijer in het leven staan? Dit is jouw doorbraak! Zet helder jouw grenzen neer, ook in moeilijke situaties. Ervaar diepe zelfliefde en zelfrespect, de basis van kracht. Word meester in zelfzorg, keuzes maken, ruimte innemen en trouw blijven aan jezelf.</p>
<p><b>9 Mei 2026</b> Zaterdag</p> <p>€ 99,- voor 1 dag (incl. lunch, thee)</p>	<p><b>Vrouwen POWER training (VP):</b> Ontwaak jouw vrouwelijke kracht (Inner Queen). <b>Straal kracht, zelfvertrouwen, sensualiteit, authenticiteit, balans en geluk uit in alles wat je doet.</b> Activeer jouw vrouwen power: krachtig, zacht en vrij. Ervaar hoe kracht, sensualiteit en zelfliefde samenkomen in JOU. Ontdek kracht zonder hardheid en straal! Krijg inzicht in diepere, gezondere relaties, vind balans, intimiteit zonder verlies van jezelf. Kom thuis!</p>
<p><b>10 Mei 2026</b> Zondag</p> <p>€ 99,- voor 1 dag</p>	<p><b>Man POWER training (MP):</b> Ontwaak jouw mannelijke kracht (Inner King). <b>Sta vol kracht zelfvertrouwen, focus en daadkracht.</b> Neem verantwoordelijkheid voor jouw leven zonder verharding of jezelf te verliezen. Ervaar balans zodat je krachtig handelt en rust vindt in wie je bent: kracht met hart en zachtheid met ruggengraat. Wees wie je geboren was te zijn.</p>
<p><b>24 25 Okt 2026</b> Za en zo</p> <p>€ 499,- voor 2 dagen</p>	<p><b>Je eigen HELD zijn (HELD):</b> Leiderschap en emotie management. <b>Leef vanuit Rust, Kracht &amp; Zelfbewustzijn: sta stevig in jezelf met mentale kracht.</b> Leer omgaan vanuit rust en energie met gedachten, emoties, jouw gedrag, triggers en stress zonder overspoeld te raken. Krijg overzicht en meer vrijheid.</p>
<p><b>28 29 Nov 2026</b> Za en zo</p> <p>€ 499,- voor 2 dagen (incl. lunch, thee)</p>	<p><b>Stop met people Pleasen en wegcijferen (SMP):</b> Ontdek jouw ruimte, waarde &amp; kracht. <b>Cijfer jij jezelf weg, moeite met grenzen stellen, bang teleur te stellen, voel jij je schuldig wanneer je voor jou kiest?</b> Doorbreek jouw oude patronen, leer je grenzen voelen, bewaken liefdevol maar helder. Herstel de verbinding met jouw lijf, intuïtie en emoties, zodat jij weer kunt kiezen voor jezelf. Ontdek hoe je jouw behoeften serieus neemt zonder schuldgevoel. Ervaar rust, kracht, ruimte in jezelf.</p>
<p><b>12 Dec 2026 ZA</b></p> <p>€ 99,- voor 1 dag (incl. lunch, thee)</p>	<p><b>LOVE = LIFE training (LIL):</b> Bouw aan een levendige, passievol, verdiepende relatie. <b>Heb gezonde relaties vanuit vertrouwen, groei, balans en volwassenheid.</b> Herken jouw behoeften en hoe deze je liefde en patronen sturen. Doorbreekt dynamiek zoals terugtrekken, straffen, controleren en leer lief hebben zonder strijd, afhankelijkheid of angst</p>

