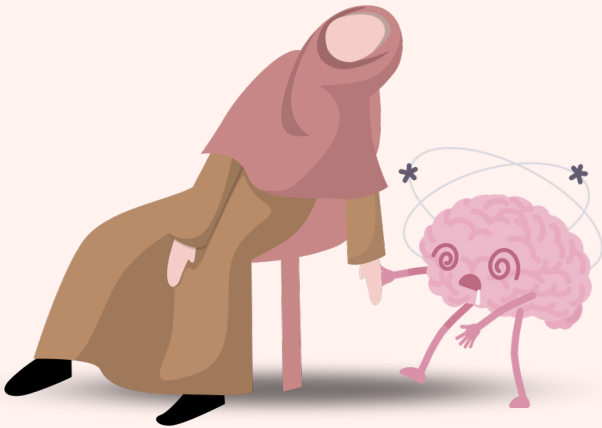


AL-NAJM COACHING

HET geheime recept voor het zijn van een ontspannen vrouw



+ **BONUS**

GRATIS E-Book: een overzicht van alle mogelijke stressoren

AL-NAJM COACHING

Stel je voor dat je je leven lang gewend bent op schema te lopen, je netjes binnen alle lijntjes loopt en wordt gezien als het 'schoolvoorbeeld'.

Iedereen kent wel zo'n klasgenoot van vroeger die de lieveling was van alle docenten...

-En laten we eerlijk zijn, je kon je soms wel heel erg aan diegene irriteren-

Wat als ik je vertel dat deze persoon ook haar dieptepunt bereikt? En dat dat achteraf nodig was om die leerpunten mee te nemen in haar metaforische koffer van kennis en levenservaring om tientallen andere vrouwen te coachen?

Hi, it's me. Mijn naam is Oumaima en ik ben Beeldend Vaktherapeut en Creatieve Coach voor vrouwen die graag UIT de stress en overlevingsmodus willen komen en IN ontspanning met zichzelf willen komen.

It's okay, I got you.

Bismillah



WIE BEN JE ÈCHT ONDER AL DIE LAGEN?

Een gewoonte wat ik vaak voorbij hoor komen, is dat we onszelf meestal voorstellen met alle diploma's, cursussen en titels die we door onze kennis en scholing hebben gekregen. En dat is een plusje, uiteraard. **“De waarde van wat wij in ons leven meemaken wordt vaak bekender vanaf het moment dat we inzien dat we het kunnen inzetten.”**

**Ik vind het meest belangrijke in dit geval, het zijn van een ervaringsdeskundige.
Waarom? Nou, een paar voorbeelden:**

Hoe kan ik ervan uit gaan dat ik tot in het diepste van mijn vragen en situaties die mij wakker houden 's nachts echt begrepen, gezien en gehoord wordt door een ander, als diegene niet eens weet hoe het voelt/is?



“JE WEET NIET HOE HET VOELT”

Hoe is het om niet eens een halfuur voor jezelf te hebben in een dag wat bestaat uit 24 uur?

Hoe is het om al jouw hobby's en interesses zo onder het tapijt te schuiven, omdat er 'toch geen tijd' voor is?

Hoe is het om maar altijd degene te zijn die verantwoordelijk moet zijn?

Hoe is het om het altijd goed te moeten doen?

Hoe is het om altijd in een gehaaste gevoel te zitten?

Hoe is het om dit af te reageren op je familie of vrienden?

Hoe is het om maar één keer in het jaar te kunnen ontspannen, wat vaak pas in de zomervakantie is?

Hoe is het om jezelf te verwaarlozen op creatief en emotioneel gebied?

Hoe is het om geconfronteerd te worden?

Om een beeld te schetsen van op hoeveel vlakken stress zich kan uiten in een mens, heb ik een overzicht gemaakt onder het kopje 'Stress signalen'.



AL-NAJM COACHING

'O ALLAH, ER IS GEEN GEMAK, BEHALVE IN DATGENE WAT U
GEMAKKELIJK HEBT GEMAAKT, EN U MAAKT DE
MOEILIKHEID, ALS U WILT, GEMAKKELIJK.'

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا، وَأَنْتَ تَجْعَلُ
بِشِيئِكَ سَهْلًا

ALLAHUMMA LA SAHLA ILLA MA JA 'ALTAHU SAHLA, WA
ANTA TAJ 'ALUL HAZNA ITH-A SHI' TA' SAHLAN
[HISN AL-MUSLIM 139]



STRESS SIGNALEN

**Prikkelbaarheid, agressie, gebrek aan
motivatie, ontevredenheid, angsten en
nervositeit.**

EMOTIONEEL

**Hartkloppingen, druk op de borst, zweten,
gewichtstoename, migraine,
menstruatiestoornissen**

LICHAMELIJK





Spierpijn, rugpijn/nekpijn, beven en tics

MOTORIEK

**Verstrooidheid, slechter analyseren, piekeren,
vergeetachtigheid, concentratieproblemen**

VERSTANDELIJK

**Roken/alcoholgebruik, nagelbijten,
impulsiviteit, onderpresteren, stelen, sociale
isolatie**

GEDRAG



WIJ BEHOREN TOT ALLAH EN TOT HEM ZULLEN WIJ
WEDERKEREN; O ALLAH, BELOON MIJ VOOR MIJN
RAMPSPOED EN GEEF MIJ ER IETS BETERS VOOR IN DE
PLAATS

إِنَّا لِلَّهِ وَأَنَّ لِلَّهِ رَزَاةٌ أَلْيَسَ، اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ لِي خَيْرًا مِنْهَا،
مُصِيبَتِي، فِي مُصِيبَتِي،

INNA LILLAHI WA INNA ILAYHI RAJI'UN. ALLAHUMMA-
.U'JURNI FI MUSIBATI, WA AKHLIF LI KHAIRAN MINHA
[SAHIH MUSLIM 918B]



EVEN EEN KLEINE PAUZE

Sluit jouw ogen.

Ik wil jou meenemen naar een plek, waar **alleen jij toegang tot hebt.**

Make **yourself comfortabel.**

Voel je je ontspannen? Zijn je schouders nogal vast, heb je een frons in je wenkbrauw of staan je kaken strak op elkaar? Laat ze los.

- Doe met me mee: 1, 2, 3 haal een diepe adem in * en op jouw eigen tempo weer uit-**

Herhaal dit zo vaak je wilt.

Stel je voor, een grote open ruimte. Hoe ziet dit er voor jou uit?

**Welke kleuren heeft deze ruimte? Is het in de natuur? Is het een plekje thuis? Een herinnering van een vakantie? of misschien wel iets uit jouw fantasie? Alles is welkom en okay, en neem je tijd hiervoor.
Zie je het al voor je?**

“Dit landschap is helemaal van jou, hoe richt jij dit in?”

Welke geuren draagt deze plek? Wat ruik je?

Welke kleuren heeft deze plek? Wat zie je?

Welke geluiden heeft deze plek? Wat hoor je?

Wat is de temperatuur op deze plek? Wat voel je?

En wie zijn er met jou op deze plek? Heb je iemand mee? Je huisdier? Of neem je genoegen met je eigen aanwezigheid?

Alles is welkom en okay.

STORY-TIME

Je vraagt je misschien nu wel af, hoe ik tot mijn eigen ontspanning ben gekomen. Hoe ik uit die rat-race ben gestapt om tot mijn ontspannende versie te komen.

En om daar eerlijk antwoord op te geven: ik heb dat **NIET** alleen gedaan. Een van mijn leerpunten, was het accepteren dat het okay is om afhankelijk te zijn op momenten dat het even niet anders kan. Hiervoor moest ik opzoek naar mijn vrouwelijke energie.

Ik zal je meenemen naar mijn realiteit van toen:

Even terug naar begin 2018. Ik had drie volle stagedagen, waarvan in totaal drie uur reistijd met het openbaar vervoer. Op de twee andere doordeweekse dagen had ik terugkom-onderwijs op de Hogeschool. Op de donderdagavond volgde ik een extra Honoursprogram via mijn studie. Hiernaast deed ik aan kickbox op drie avonden in de week. In het weekend had ik een bijbaantje, en plande ik mijn afspraken in om mijn sociale banden te onderhouden.

Wat bleef er over?

Een vrouw die meer bezig was met de buitenwereld tevreden houden, dan haarzelf.

een vrouw die dit na een aantal maanden volhouden, terecht kwam in een burn-out omdat ze ècht niet meer kon.

Het enige wat ik nog kon en wilde, was thuis in mijn bed tot rust komen.

VERVOLG

Net als dat je in films ziet dat de hoofdpersoon een **breakingpoint** heeft voor dat hij of zij besluit dat het anders moet, zo hebben wij dat ook op een gegeven moment, maar dan in het echte leven.

Kijk maar eens een keer om je heen in de mensen die ouder zijn dan jij bent. Kijk naar de generaties die al best wat levenservaring rijker zijn, dan wij zijn.

-Hou je hart vast, want als ik je vertel wat mijn breakingpoint was, dan zal je vast lachen: en het is okay, ik kan er nu ook om lachen.-

Mijn breaking point, was pizza.

Ja, je leest het goed: **PIZZA!**



Ik kwam thuis, na een hele dag bezig te zijn, heen en weer naar verschillende 'verplichtingen' te gaan en een lange reistijd. Ik kwam rond een uur of 22:00 thuis en iedereen sliep al. het gevoel van thuiskomen in een huis wat al in de rust verkeerde, terwijl ik dat nog niet voelde, was best een spiegeling naar mezelf. Ik kon dan ook geen energie uit mezelf halen om wat te gaan koken en besloot een pizza te bestellen. Op de website, stond dat het ongeveer een uur zou duren, voordat mijn pizza -waar ik enorm naar uitkeek- bezorgd zou worden.

Een uur ging voorbij en ik had nog niets ontvangen. ik besloot nog een halfuur te wachten, voor ik zou bellen om te vragen waar mijn bestelling bleef. Dat halfuurtje ging voorbij, alhoewel ik mezelf met moeite wakker hield omdat ik heel moe was.

Ik besloot uiteindelijk te bellen... en wat bleek?

Ik had door mijn vermoeidheid niet door dat ik de bestelling had aangeklikt voor 23:00 de dag erop, want op dat moment waren ze gesloten...

VERVOLG II

Ik herinner mij nog heel goed dat ik mij verdrietig voelde en ik een intuïtief stemmetje mij hoorde vertellen dat ik dit niet meer aan kan.

Dat het anders kan en eigenlijk wel moet.

Dat ik meer ben dan alleen drukte en verwachtingen van buitenaf nakomen.

En ik wist dat dit de tijd was om dit te veranderen. Ik wist dat ik naar mijn innerlijke kind mocht luisteren, omdat zij het beste voor mij wilt. En haar uitnodiging om weer in verbinding te komen met mezelf, had ik geaccepteerd.

Ik schakelde toen een kunstzinnig therapeut in die mij op creatieve wijze coachte door deze periode heen.

Waarom specifiek creatief?

Creativiteit is voor mij de manier waarop ik emoties, gedachten en doelen tot leven breng.

Uit mijn hoofd, in mijn handwerk laat ik hetgeen wat in mijzelf tot uiting wilt komen (en niet met woorden lukt), op papier komen.

Het gevoel van vrijheid, èchte ontspanning, tevredenheid en genoeg nemen met mezelf, is een gevoel wat mij in mijn vrouwelijke energie heeft gekregen. en wat ik iedere vrouw, die nu is waar ik ooit heb gestaan (ja, het pizzapunt) uit de diepste creatieve grond van mijn hart toewens.

MIJN GEHEIME PIZZA-RECEPT

Nee, geen zorgen. Ik zal geen pizza-recept met je delen. Maar ik heb wel HET geheime recept voor de ontspannende vrouw. De vrouw die je snakt te zijn, te middel alle chaos van deze drukke wereld.

Net als bij een pizzadeeg, heb je essentiële ingrediënten nodig om tot een authentieke pizzadeeg als basis te komen. Je kiest dan zelf wat voor pizza het wordt.

Misschien heb je me al door ;)

Dit is natuurlijk een metafoor voor jezelf: je hebt ook essentiële ingrediënten nodig om tot jouw authentieke, ontspannende basis te komen als vrouw die investeert in haar persoonlijke ontwikkeling. De toppings die je op jouw 'pizza' gooit, is geheel naar jouw smaak, behoefte en eigenheid.

Ik help je graag bij het vinden van de juiste, essentiële ingrediënten om tot jouw ontspannen versie te komen, door middel van mijn op maat gemaakte creatieve coachingstraject.

DEZE VROUWEN ZIJN JE AL VOORGeweEST!



“Je ontspannende aanwezigheid gaf mij de mogelijkheid om open te zijn.”

S.



“Je bent een fijne, rustgevende
jongevrouw. Ik voelde mij
vertrouwd bij jou en je hebt
me altijd in mijn waarde
gelaten.”

A.



“Al-Najm coaching heeft mij nog bewuster gemaakt in wat ik heb, maar ook waar ik tegenaanloop. Ondanks dat het online was, wist je goed te luisteren en keek je goed naar mijn lichaamstaal. Ik voelde me eindelijk gehoord.”

A.



“Ik heb altijd getekend en geschilderd, maar ik wist niet dat ik dat op zo’n eigen en expressieve manier kon inzetten voor mijn eigen gemoedstoestand. Het is zo fijn dat het niet gaat om het eindresultaat als ik creatief ben geweest, maar om mijn proces en ervaring tijdens de sessies. Ik ben je echt dankbaar en ik wens dit iedere vrouw toe!!”

Y.

AL-NAJM COACHING

Iets wat ik zeker weet, is dat je hier voor een reden bent, . Ik weet zeker dat je klaar bent om niet alleen rust, maar ook balans en creativiteit terug te brengen in je leven.

Mijn creatieve coachingstraject is dan precies wat je nodig hebt.

Wat kan je verwachten van mij?

We werken samen aan het creëren van jouw eigen recept voor ontspanning en persoonlijke groei, op een manier die bij jou past.

Je hoeft het niet alleen te doen. niet weer.

Je hoeft niet eens uit je huis hiervoor :). Mijn coachingstrajecten zijn online. het enige wat je nodig hebt, is internet verbinding en een ruimte (een tafel) waarop je de creatieve werken kunt maken.

De kunstmaterialen krijg je opgestuurd van mij, uiteraard van hoge kwaliteit.

Ik vind dat mijn coachees hoogwaardige kwaliteit verdienen van materiaal, tijd en kennis.

Wil je meer weten? Laten we een vrijblijvend gesprek inplannen en ontdekken hoe ik je kan ondersteunen op jouw reis naar een stressvrij en creatief leven.



SCAN en boek een gratis eerste adviesgesprek in met mij!



AL-NAJM COACHING



info@alnajmcoaching.nl



<https://www.instagram.com/alnajmcoaching/profilecard/?igsh=MXB2amt0ZnQ0Y3U5bQ==>

