Coaching via www.hulpbijadhd.nl

Begeleiding door en ook met Anne; {Samen}

* gesprekken voerend over de zaken die mij steeds weer overkwamen;

* 't boven water krijgen, verder ontdekken, herkennen en 't geven van juiste (label) namen aan de negatieve "energieslurpers" die me veel tijd, rust en ruimte ontnamen.

Eveneens:

* 'n wake-up-call krijgen om niet te blijven hangen in wat was of in 't mezelf verschrikkelijk diep en lang schamen.

Maar juist:

* in 't hier & nu en ook voor de toekomst realistische plannen [of beter gezegd: gerichtheden] als voornemens gaan beramen.

Steeds opnieuw:

* bewustwording van wie ik ben, waar ik sta, wat ik wil en ook kan; concreet blijven; eveneens korten bondig zijn; en dat dan allemaal tezamen.

Hierop volgend past alleen nog maar 'n welgemeend en waardigh "Amen!".

SdZ 02-07-2012