BECOME **HER**

by Joyce

BECOME HER ONLINE

90 dagen dichter bij innerlijke vrijheid

Je hebt genoeg bereikt om te weten dat je goed bent in wat je doet. Waarom voelt dat dan niet altijd zo?

Een opmerking waar je uren later nog over nadenkt. Een vrouw naast wie jij je ineens kleiner voelt. Een bericht van iemand die belangrijk voor je is, waardoor je plotseling aan jezelf twijfelt. Ja zeggen terwijl je eigenlijk nee bedoelt. Een compliment dat je meteen relativeert.

Pas in de auto weet je precies wat je had willen zeggen. En soms, ondanks alles wat je hebt bereikt, denk je: straks komen ze erachter dat ik eigenlijk maar wat doe.

Onder wat je doet, zit een laag overtuigingen die veel meer invloed heeft dan je misschien denkt. Daar gaat Become Her over.



ONDER DE OPPERVLAKTE

Waarom je het snapt en het toch niet verandert

Je hebt de boeken gelezen en de podcasts geluisterd. Aan een vriendin kun je haarfijn uitleggen dat één kritische opmerking niets zegt over wat zij waard is. Bij jezelf werkt diezelfde uitleg opeens minder goed.

Je hoofd en je gevoel zitten op zo'n moment niet op één lijn. Cognitief weet je heel goed dat die opmerking niets zegt over wat jij waard bent, en tegelijk vertelt je gevoel je iets anders. Wat je over jezelf bent gaan geloven, zit ook in je gevoel en in je lichaam.

Een overtuiging ontstaat meestal uit een ervaring en de betekenis die je daar op dat moment aan gaf. Je was jong, of je stond onder druk, en je trok een conclusie. Ik moet het goed doen. Ik mag geen fouten maken. Anderen zijn beter. Ik moet mezelf bewijzen.

Die conclusie bleef staan, ook toen de situatie allang voorbij was. Sindsdien kleurt zij je gedachten, je gevoel en je keuzes.

> Het probleem zit vaak niet in wat je doet.
> Het zit in wat je bent gaan geloven over wie je bent.

De stille zin eronder

Onder het overdenken, het aanpassen en het willen bewijzen ligt vaak dezelfde gedachte: ik moet bewijzen dat ik het kan, dat ik het waard ben. Mijn waarde hangt af van wat ik presteer en hoe ik overkom. Zolang die gedachte meebeslist, voelt rust als iets dat je eerst moet verdienen.

WAAR JE BEGINT

Je hoeft het antwoord nog niet te kennen

Misschien weet je helemaal niet welke overtuiging jou tegenhoudt. Misschien weet je alleen wat je merkt.

Dat je te lang nadenkt over wat iemand zei.

Dat je jezelf kleiner voelt naast bepaalde mensen.

Dat kritiek harder binnenkomt dan je zou willen.

Dat je ja zegt terwijl je nee bedoelt.

Dat je op je werk precies weet wat je wilt, maar in een persoonlijke relatie ineens aan jezelf twijfelt.

Of dat je ondanks alles wat je hebt bereikt nog steeds het gevoel hebt dat je jezelf moet bewijzen.

Become Her helpt je stap voor stap ontdekken welk patroon daaronder ligt, welke overtuiging daarin meespeelt en wat er nodig is om daar verandering in te brengen.

Je hoeft het dus niet eerst te begrijpen om te kunnen beginnen.

HOOFD, HART EN LICHAAM

Je hoeft jezelf niet anders te leren denken

Je kunt rationeel allang weten dat je goed genoeg bent en je tóch klein voelen naast die ene persoon. Een overtuiging heeft invloed op wat je denkt, en ook op wat je voelt en hoe je lichaam reageert.

Daarom werkt Become Her met hoofd, hart en lichaam. Je gaat begrijpen wat er gebeurt, ervaren wat eronder zit en oefenen met een andere manier van denken, voelen, kiezen en handelen. Er mag vanbinnen daadwerkelijk iets veranderen, zodat je jezelf steeds minder hoeft te corrigeren.

DE BECOME HER METHODE

Vijf fases, in 90 dagen

Hoofd, hart en lichaam werken samen, zodat je steeds meer kunt leven vanuit wie je al bent. Het programma bouwt zorgvuldig op, en door de fases heen werken psychologie, identiteit, lichaam, leiderschap en praktische verandering steeds samen. Je begint met herkennen en begrijpen wat er gebeurt. Pas daarna werk je aan de overtuiging en de lading eronder, en verschuift de aandacht naar identiteit, oefenen in je dagelijks leven en verankering.

01

Bewustwording

Je gaat herkennen welke overtuigingen en patronen jou sturen, wanneer ze actief worden, welke emoties erbij horen en wat je in je lichaam merkt. Je gaat jezelf steeds beter begrijpen.

02

Fundament

Je werkt aan de oude overtuiging en aan de emotionele en lichamelijke lading die ermee verbonden is. Rationeel weten dat een overtuiging niet klopt is één ding. Er moet ook emotioneel en lichamelijk ruimte ontstaan voor iets anders.

03

Identiteit

Je onderzoekt wie je bent en wat je kiest wanneer de oude overtuiging niet langer voor jou beslist. Welke keuzes passen werkelijk bij jou, en hoe beweeg je door je dag wanneer je jezelf niet voortdurend hoeft te bewijzen?

04

Belichaming

De nieuwe manier van denken, voelen, kiezen en handelen pas je toe in echte situaties in je dagelijks leven: in overleggen, in gesprekken en in keuzes die er echt zijn.

05

Verankering

Door herhaling en toepassing krijgt de verandering steeds steviger een plek in je dagelijks leven. Hoofd, hart en lichaam komen steeds meer op één lijn.

WAT JE ZELF LEERT

Laat je verrassen door wat er kan verschuiven

Binnen Become Her leer je diepgaande coachtechnieken die je zelf kunt toepassen op overtuigingen en emoties. Je werkt met je gedachten én met wat je voelt en in je lichaam ervaart.

Soms verschuift er verrassend snel iets: een overtuiging die jarenlang vanzelfsprekend voelde, kan ineens minder waar voelen. Je leert deze technieken zelf gebruiken, ook na Become Her.

HOE PAST DIT IN MIJN LEVEN

Klein genoeg voor een volle agenda

90	± 15	App	1 x
dagen	minuten per dag	alles staat voor je klaar op je telefoon	een kort onderdeel per dag

Iedere dag staat er een kort onderdeel voor je klaar. Afhankelijk van het onderwerp is dat een nieuw inzicht, een stukje uitleg, een reflectievraag, een oefening of een kleine praktische opdracht. Gemiddeld ben je er vijftien minuten mee bezig.

De kracht zit in kleine momenten van aandacht, verspreid over negentig dagen. Geen sessies van een uur. Geen schema dat je perfect moet volhouden.

Die tijd heeft je brein ook nodig. Iets nieuws over jezelf gaan geloven vraagt herhaling: je hersenen maken daarmee nieuwe verbindingen aan, en die worden sterker door ze vaak genoeg te gebruiken.

Drukke dag? Kinderen ziek, deadline, etentje, trein vertraagd? Dan sla je een dag over. Je hebt niets gemist en je loopt niet achter. Je pakt het daarna gewoon weer op.

UITGANGSPUNT

Become Her mag zelf geen nieuwe prestatie worden.

Je hebt al genoeg dingen waarin je goed wil zijn. Become Her helpt je juist iets van die druk los te laten.

COACHING OP AFSTAND

Je doorloopt Become Her zelfstandig én krijgt coaching op afstand.

Tijdens het programma kun je vragen stellen over wat je tegenkomt. Joyce beantwoordt je vragen via audio of video, geeft aanvullende inzichten, stelt verdiepende vragen en helpt je verder te kijken naar wat er bij jou speelt.

Zo ga je zelfstandig met Become Her aan de slag en krijg je verdieping op de momenten waarop je die kunt gebruiken.

DE BESTEMMING

Innerlijke vrijheid

Innerlijke vrijheid haalt de druk van je schouders, niet de ambitie uit je leven.

Je ambitie mag blijven. Je hoeft jezelf niet kleiner te maken en ook niet minder te willen. Wat mag veranderen, is waarom je doet wat je doet: steeds minder vanuit angst, bewijsdrang of de behoefte aan goedkeuring, en steeds vaker vanuit verlangen en vanuit wat werkelijk bij jou past.

Je kunt nog steeds twijfelen, geraakt worden of onzeker zijn. Die gevoelens bepalen alleen steeds minder wie je denkt dat je bent en welke keuzes je maakt. Je blijft dicht bij jezelf, ook wanneer iemand anders dominant is, kritiek heeft of iets anders van je verwacht.

> Je hoeft jezelf niet steeds te dwingen om anders te reageren. Het mag vanbinnen anders gaan voelen.
>
> Wanneer een oude overtuiging minder grip krijgt, wordt ander gedrag steeds natuurlijker. Daarom werkt Become Her in de laag onder je gedrag.

UIT DE PRAKTIJK

Een vrouw droeg jarenlang de overtuiging dat ze geen fouten mocht maken. Na het werken aan die overtuiging stond ze voor een groep, met een duidelijke spelfout op een van haar slides. Ze maakte er een grapje over, ging verder en het voelde helemaal oké.

WAT ER KAN VERANDEREN

Hoe je dagen anders kunnen gaan voelen

Hoeveel ruimte zou er ontstaan als je minder energie kwijt bent aan wat anderen van je vinden?

Een kritische opmerking is vervelend, maar bepaalt niet meer de rest van je dag.

Je maakt een fout en gaat verder, zonder meteen aan jezelf te gaan twijfelen.

Naast iemand met meer ervaring, status of een grotere mond voel je jezelf niet automatisch kleiner worden.

Je bent trots op wat je hebt bereikt en maakt het niet meteen kleiner.

Je zegt nee, zonder er een halve roman aan uitleg bij te geven.

Je begint aan een nieuwe baan of uitdaging en voelt vooral nieuwsgierigheid. De angst om door de mand te vallen staat niet meer op de voorgrond.

Je maakt keuzes omdat ze bij jou passen, ook wanneer iemand anders ze niet begrijpt.

Je kunt merken dat je gemakkelijker bij jezelf blijft. In een belangrijk gesprek op je werk, maar ook wanneer iemand van wie je houdt anders reageert dan je had gehoopt. Je kunt beter voelen wat jij nodig hebt en durft daar steeds vaker naar te handelen.

En misschien zit de grootste verandering uiteindelijk hierin: je bent minder bezig met wat anderen van je vinden en steeds meer met wat voor jou klopt.

Dit past bij mij.

Dit is wat ik wil.

Ik ben graag mezelf.

DRIE ROUTES

Welke manier van werken past op dit moment bij jou?

Alle drie de vormen werken vanuit dezelfde Become Her filosofie en methode. Het verschil zit in de mate waarin Joyce je persoonlijk begeleidt en in de breedte en duur van het proces.

Become Her Online

ZELFSTANDIG · MET COACHING OP AFSTAND · 90 DAGEN

Je wilt zelfstandig aan je transformatie werken en neemt daar 90 dagen de tijd voor. Dagelijks staat een kort onderdeel klaar met inzichten, reflectie, oefeningen of praktische opdrachten, gemiddeld vijftien minuten.

Je ontdekt gaandeweg welke overtuigingen en patronen bij jou spelen en hoe ze samenhangen. Daarbij krijg je coaching op afstand: je vragen worden via audio of video beantwoord.

PAST BIJ JOU ALS

je graag zelfstandig werkt, zelf wilt bepalen wanneer je ermee bezig bent en de Become Her Methode 90 dagen lang in je gewone leven wilt integreren.

Become Her VIP Dag

PERSOONLIJK · ÉÉN DAG

Je voelt dat er één centrale overtuiging of één samenhangend thema is waar je persoonlijk en intensief mee aan de slag wilt.

Vooraf is er een persoonlijke intake, zodat er al een eerste beeld is van het patroon en de overtuiging die daaronder kan liggen. Op de dag zelf is er alle ruimte om te verdiepen, te toetsen, te transformeren en de verandering te vertalen naar werk, relaties, grenzen, gesprekken en keuzes.

PAST BIJ JOU ALS

je persoonlijke begeleiding wilt en bewust een volledige dag vrijmaakt om intensief te werken aan één centraal thema.

Become Her 1 op 1

PERSOONLIJK · LANGERE TIJD

Je wilt gedurende langere tijd persoonlijk begeleid worden in een bredere transformatie.

Er hoeft vooraf niet één thema vast te staan. Er is ruimte voor meerdere overtuigingen, patronen, keuzes, levensgebieden en identiteitsvragen die zich onderweg aandienen. Become Her Online is onderdeel van deze persoonlijke reis.

PAST BIJ JOU ALS

je intensieve persoonlijke begeleiding wilt, gedurende langere tijd en in verschillende delen van je leven en ontwikkeling.

De methode en bestemming zijn hetzelfde. De route ernaartoe verschilt.

Twijfel je welke route nu bij je past? Stuur me gerust een bericht.

PRAKTISCH

Wat is inbegrepen



Een programma van 90 dagen, gebaseerd op de vijf fases van de Become Her Methode.

Dagelijks een kort onderdeel van gemiddeld vijftien minuten.

Inzichten, reflectie, oefeningen en praktische opdrachten.

Coaching op afstand: Joyce beantwoordt je vragen via audio of video.

Je bepaalt zelf wanneer je ermee bezig bent.

BECOME HER ONLINE

Investering en aanmelden

De actuele investering en betaalmogelijkheden vind je op joyceschiffers.nl

90 dagen dichter bij innerlijke vrijheid.

OVER JOYCE

Ze kent de wereld waarin je succesvol kunt zijn en je tegelijkertijd kleiner kunt voelen dan je bent.



Joyce Schiffers brengt ruim 25 jaar werkervaring mee. Ze begon haar carrière in een commerciële wereld van targets en KPI's en werkte daarna zestien jaar als manager. Ze maakte deel uit van verschillende MT's en werkte nauw samen met directeuren en bestuurders.

Ze kent de dynamiek van status, hiërarchie, stevige ego's en onuitgesproken machtsverhoudingen.

En ze weet wat die met je kunnen doen.

Aan de buitenkant zagen mensen jarenlang een rustige vrouw die vertrouwen uitstraalde. Vanbinnen kon Joyce bloednerveus aan tafel zitten met mensen die zij hoger inschatte dan zichzelf.

Wat als ik iets zeg wat ze onzin vinden?
Wat als ik door de mand val?

Pas later ontdekte ze waar een deel van die onzekerheid vandaan kwam.

Haar vader zag voor haar liefdevol een toekomst als directiesecretaresse voor zich. Zij maakte daar onbewust van: meer ziet hij blijkbaar niet in mij.

En op haar 21e vertelde haar eerste manager haar dat ze vanwege haar uiterlijk altijd harder zou moeten werken dan anderen om te bewijzen dat ze niet dom was.

Zinnen en ervaringen die allang voorbij zijn, kunnen verrassend lang bepalen hoe je jezelf ziet.

OVER JOYCE

Voor Joyce begon daarmee een jarenlange verdieping in persoonlijke ontwikkeling, psychologie en verandering. Met opleidingen, veel eigen coaching en een inmiddels bijna onbedwingbare nieuwsgierigheid naar wat mensen werkelijk helpt.

Ze noemt zichzelf met een glimlach ontwikkelingsverslaafd. Niet vanuit het gevoel dat ze nog niet genoeg weet of kan, maar omdat ze blijft zoeken naar wat werkt.

Vandaag herkent Joyce de dynamiek van status, hiërarchie en powerplay nog steeds. Alleen heeft die nauwelijks nog invloed op hoe zij zichzelf ervaart. Ze kan dicht bij zichzelf blijven, ook wanneer iemand tegenover haar meer status heeft, dominant aanwezig is of iets van haar vindt.

En raakt iets haar toch? Dan herkent ze wat er gebeurt en kan ze het vaak in het moment al shiften, zonder er uren of dagen in te blijven hangen.

Een patroon dat twintig jaar bestaat, hoeft niet nog twintig jaar te kosten om te veranderen.

Iets kan haar nog raken. Het bepaalt alleen niet meer wie ze denkt dat ze is.

Dat is ook hoe ze coacht: warm, scherp en met oprechte aandacht. Ze confronteert liefdevol met wat ze ziet en helpt je om daadwerkelijk te veranderen wat je niet langer wilt meenemen.

Zodat wat je ooit over jezelf bent gaan geloven steeds minder bepaalt hoe je vandaag leeft.

De wachtlijst

Ben je tijdens het lezen nieuwsgierig geworden naar wat Become Her voor jou zou kunnen betekenen? Dan ben je van harte welkom op de wachtlijst. Zodra Become Her opengaat, hoor je het als eerste van mij.

Zet mij op de wachtlijst

Of stuur mij een bericht op LinkedIn of Instagram

BECOME **HER**

by Joyce

- Je hoort als eerste wanneer Become Her opent
- Je krijgt voorrang bij inschrijving
- Een speciale introductieaanbieding
- Een extra bonus bij deelname