

BECOME HER

by Joyce

VIP DAG

Een intensieve dag voor een fundamentele verschuiving in wat je gelooft over jezelf

Je hebt genoeg bereikt om te weten dat je goed bent in wat je doet. Toch voelt dat vanbinnen niet altijd zo.

Je twijfelt aan jezelf op momenten waarop anderen vooral een kundige en succesvolle vrouw zien. Je werkt harder dan nodig om te bewijzen dat je jouw plek verdient. Naast iemand met meer status of een stevigere mening voel je jezelf kleiner worden.

Je past je aan, denkt achteraf aan wat je eigenlijk had willen zeggen en blijft langer dan je wilt bezig met een kritische opmerking. Wanneer er een nieuwe kans voorbijkomt, klinkt ergens die bekende gedachte:

Straks komen ze erachter dat ik het toch niet kan.

En misschien herken je iets heel anders. Op je werk ben je een vrouw die weet wat ze wil en haar grenzen aangeeft. Maar in je persoonlijke leven vind je het soms verrassend moeilijk om voor jezelf op te komen. Je houdt rekening met anderen, twijfelt aan wat je nodig hebt of blijft langer dan je wilt bezig met de vraag wat iemand van je vindt.

Misschien weet je dat dit patroon je in de weg zit, zonder te begrijpen waarom het steeds terugkomt. Je weet vooral dat je er klaar mee bent.

Je wilt rust voelen, jezelf laten zien zonder eerst te berekenen hoe dat wordt ontvangen en keuzes maken die bij jou passen.

Tijdens de Become Her VIP Dag onderzoeken we welke overtuiging jou tegenhoudt, waar deze mogelijk is ontstaan en hoe zij doorwerkt in wat je denkt, voelt en doet.

We werken aan een fundamentele verschuiving, zodat deze overtuiging minder invloed krijgt en jij meer ruimte ervaart om jezelf te zijn.

Je hoeft niet te weten welke overtuiging jou tegenhoudt.

Je hoeft alleen te weten dat je niet langer wilt dat zij jouw keuzes bepaalt.

ONDER DE OPPERVLAKTE

Waarom je het begrijpt en het toch blijft doen

Je hebt waarschijnlijk al veel over jezelf geleerd.

Je weet dat je niet alles perfect hoeft te doen. Je kunt een vriendin uitstekend uitleggen dat één kritische reactie niets zegt over haar waarde. Bij jezelf werkt diezelfde wijsheid ineens minder overtuigend.

Je hoofd weet het allang. Je gevoel en je lichaam reageren nog op de oude manier. Een knoop in je maag voor een presentatie. Een mail die je drie keer herleest voordat je hem verstuurt.

Een beperkende overtuiging is geen losse gedachte die je eenvoudig vervangt door een positievere zin. Zij is vaak ontstaan vanuit een ervaring waaraan je ooit een betekenis hebt gegeven.

Misschien leerde je dat fouten maken onveilig was, dat aanpassen hielp om erbij te horen of dat zichtbaar zijn kritiek kon opleveren.

Daaruit kon een overtuiging ontstaan als:

Ik ben niet goed genoeg.

Ik mag geen fouten maken.

Anderen zijn beter dan ik.

Ik moet mezelf bewijzen om goed genoeg te zijn.

Ik mag niet helemaal mezelf zijn.

Ik ben het niet waard dat iemand echt voor mij kiest.

Die overtuiging ging je gedachten, emoties, lichamelijke reacties en keuzes beïnvloeden. Daardoor kun je rationeel weten dat je goed genoeg bent en je ondertussen nog steeds onzeker voelen.

Het patroon onder je gedrag

Het harde werken, overdenken, aanpassen of pleasen is meestal niet het werkelijke probleem. Het is de manier waarop je jezelf hebt leren beschermen.

Je weet dat je een grens wilt aangeven, maar zodra je tegenover iemand staat van wie je houdt, zeg je toch weer dat het niet uitmaakt. Inzicht in je patroon betekent nog niet dat de emotionele reactie verdwijnt.

Zolang de overtuiging daaronder hetzelfde blijft, keert het patroon terug. Je zit in een overleg en zegt niets. Je voelt dat een grens nodig is en geeft hem niet aan. Je krijgt een compliment en maakt het meteen kleiner. Je laat een kans liggen, omdat je eerst nog zekerder wilt worden.

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

WAT ER KAN VERANDEREN

Wat je na de VIP dag kunt merken

Misschien merk je het eerst aan kleine dingen. Je hoeft jezelf niet te dwingen om anders te reageren. Het voelt vanbinnen anders.

Je spreekt je uit zonder je bijdrage eerst vijf keer in je hoofd te controleren.

Een kritische opmerking blijft niet de rest van de dag aan je trekken.

Je geeft een grens aan zonder daarna uren te twijfelen of je te hard bent geweest.

Je maakt een keuze omdat ze bij jou past, ook wanneer iemand anders haar niet begrijpt.

Je hoeft een succes niet meteen kleiner te maken.

Soms merk je de verandering aan iets wat jarenlang vanzelfsprekend leek.

Misschien merk je dat je minder bevestiging nodig hebt, gemakkelijker uitspreekt wat je voelt of niet meer automatisch aan jezelf twijfelt wanneer iemand afstand neemt.

Je vertrekt met meer dan inzicht. Je hebt gewerkt aan de overtuiging die jou tegenhoudt, je weet wat je daarvoor in de plaats wilt kiezen en je hebt ervaren hoe het voelt wanneer het oude patroon minder grip heeft.

Je hoeft niet vast te lopen om te verlangen naar iets wat vrijer voelt.

DE BESTEMMING: INNERLIJKE VRIJHEID

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

Misschien vraag je je af of je perfectionisme, je bewijsdrang en je harde werken niet juist hebben bijgedragen aan wat je hebt bereikt. Je hoeft je ambitie niet kwijt. Je hoeft jezelf niet kleiner te maken en je hoeft niet minder te willen.

Wat mag verdwijnen, is de druk waaronder je het nu soms doet, op je werk en in je persoonlijke leven.

Je wilt niet minder bereiken. Je wilt anders bereiken: vanuit verlangen in plaats van bewijsdrang.

UIT DE PRAKTIJK

Sophia en de zondagnacht

Sophia kwam bij mij met sterk perfectionisme en de overtuiging: ik mag geen fouten maken. Ze had een liefdevolle opvoeding gehad en geen idee waar dit vandaan kwam. Een zichtbare fout op haar werk kon haar twee weken stress geven. Ook sliep ze al zolang ze zich kon herinneren slecht van zondag op maandag. Ze had die ervaringen nooit met elkaar verbonden.

Met diepgaande coachmethoden kwamen we bij een herinnering uit haar zevende levensjaar. Ze had haar huiswerk niet gemaakt en werd door haar leraar voor de klas gezet als voorbeeld van wat er gebeurt wanneer je je werk niet doet. Het voelde zo pijnlijk en onveilig dat ze besloot:

Ik mag nooit meer fouten maken.

Nadat we met deze ervaring en overtuiging hadden gewerkt, vertelde Sophia dat ze de daaropvolgende zondag voor het eerst zolang ze zich kon herinneren de hele nacht had geslapen.

Fouten maken werd niet haar hobby. Wel kon ze na een korte schrik weer loslaten wat er was gebeurd, in plaats van er weken door gegrepen te blijven.

Iedere vrouw en ieder proces is anders. Sophia's ervaring laat zien hoe een oude overtuiging ongemerkt kan doorwerken en hoeveel ruimte er kan ontstaan wanneer de oorsprong zichtbaar wordt.

Hoe kan iets wat me jarenlang heeft geraakt ineens anders voelen?

OVER DE SNELHEID VAN VERANDERING

Een patroon dat jarenlang bestaat, hoeft niet per definitie jarenlang nodig te hebben om te veranderen.

Soms ontstaat een verschuiving verrassend snel, wanneer zichtbaar wordt wat er werkelijk onder ligt en de emotionele lading daarop verandert. Dat betekent niet dat één dag je hele leven oplost.

Tijdens de VIP dag kiezen we bewust één centraal thema en gaan we daar diep mee aan het werk. En soms merk je daarna iets waarvan je bijna niet begrijpt dat het ineens anders voelt.

Misschien zit er bij jou ook iets onder waarvan je nu nog niet weet dat het met elkaar verbonden is.

Herken je jezelf hierin en vraag je je af wat er bij jou onder kan zitten?

Stuur me gerust een WhatsAppbericht en vertel me kort waar jij tegenaan loopt. Dan denk ik met je mee.

WHATSAPP JOYCE
06 23 03 29 51

DE BECOME HER AANPAK

Je hoeft het antwoord nog niet te kennen

Je weet misschien heel goed waar je last van hebt. Welke overtuiging daar precies onder ligt, hoef je vooraf niet te weten.

± 1 uur	1 thema	Jouw regie
persoonlijke intake, online of in de praktijkruimte	één centrale overtuiging of samenhangend thema	jij bepaalt wat voor jou klopt

Voorafgaand aan de VIP dag hebben we een persoonlijke intake van ongeveer een uur. We onderzoeken in welke situaties je vastloopt, welk patroon daarin zichtbaar wordt en welke overtuiging daar mogelijk onder ligt. Door gericht te luisteren, door te vragen en verbanden zichtbaar te maken, help ik je woorden te geven aan wat je zelf nog niet helemaal scherp krijgt.

De intake geeft ons een eerste werkhypothese en een duidelijke richting. We leggen niet vooraf alles vast. Tijdens de dag verdiepen en toetsen we wat zichtbaar is geworden, met ruimte voor wat pas ontstaat wanneer we vertragen.

Hoofd, hart en lichaam op één lijn

Werkelijke verandering vraagt meer dan inzicht. Daarom werk ik vanuit vijf elementen die elkaar versterken.

01	Psychologie	Begrijpen hoe jouw overtuigingen en patronen zijn ontstaan en waarom ze steeds opnieuw actief worden.
02	Identiteit	Wie geloof je dat je moet zijn, en wie wil je zijn wanneer je oude overtuiging niet langer voor jou beslist?
03	Energetisch werk	Aandacht voor wat je in je lichaam voelt, waar spanning of bescherming zit en wat nodig is om ruimte te maken voor een andere ervaring.
04	Leiderschap	Eigenaarschap over de richting die je vanaf nu kiest, vanuit vertrouwen en trouw aan wat voor jou klopt.
05	Praktische verandering	Wat tijdens de dag verschuift, vertalen naar je werk, relaties, grenzen, gesprekken en dagelijkse keuzes.

Je hoeft de technieken niet te kennen. Ik zet diepgaande transformerende methoden in die passen bij jou en bij wat er op dat moment nodig is. Ik zorg voor richting, structuur en veiligheid en begeleid je naar de laag waar verandering mogelijk wordt.

ZO ZIET DE DAG ERUIT

Een dag met volledige aandacht voor jou

De VIP dag vindt plaats van 10.00 tot ongeveer 17.00 uur op een rustige en stijlvolle externe locatie in Limburg. De dag wordt afgestemd op jou, jouw vraag en wat er tijdens het proces zichtbaar wordt.

10.00 tot ongeveer 17.00 uur	**1 dag** volledig afgestemd op jou	**Limburg** rustige en stijlvolle externe locatie	**1 op 1** volledige aandacht voor jou

Waarom een volledige dag

Een patroon dat al jarenlang meespeelt, laat zich niet altijd vangen in een gesprek van anderhalf uur. Tijdens de VIP dag hoeven we niet te stoppen zodra we bij de kern komen. Er is tijd om te vertragen, te onderzoeken, te voelen, te transformeren en de verandering te vertalen naar jouw dagelijks leven.

Je stapt één dag uit je gewone rollen, verantwoordelijkheden en afleiding. Daardoor ontstaat ruimte om verder te komen dan waar je in losse gesprekken vaak eindigt.

HET VERLOOP VAN DE DAG

1 Verdiepen en toetsen wat jou tegenhoudt

Vanuit de intake hebben we al een eerste beeld van het patroon dat jou belemmert en de overtuiging die daar mogelijk onder ligt. Tijdens de VIP dag verdiepen en toetsen we dit. We onderzoeken wat er in concrete situaties gebeurt in je gedachten, emoties en lichaam, zodat we werken met wat jou werkelijk raakt.

2 Naar de onderliggende oorsprong en betekenis

We onderzoeken waar de overtuiging mogelijk is ontstaan, welke betekenis je aan een eerdere ervaring hebt gegeven en waar het patroon jou ooit tegen probeerde te beschermen. Daarbij blijven we open voor wat tijdens het proces zichtbaar wordt.

3 Werken aan transformatie

We werken gericht aan de overtuiging en de emotionele lading die eraan verbonden is, zodat zij niet alleen rationeel minder klopt, maar ook minder waar en zwaar kan gaan voelen.

4 Vertalen naar jouw identiteit en dagelijks leven

We onderzoeken wie je wilt zijn wanneer het patroon niet meer voor jou beslist. Je vertaalt die verschuiving naar je werk, relaties, grenzen, gesprekken en keuzes.

PRAKTISCH EN PERSOONLIJK

Wat is inbegrepen

- Een persoonlijke intake van ongeveer één uur, online of in mijn praktijkruimte.
- Mijn voorbereiding op basis van jouw intake.
- Een volledige VIP dag van 10.00 tot ongeveer 17.00 uur.
- Een rustige en stijlvolle externe locatie in Limburg.
- Lunch, drankjes en volledige verzorging gedurende de dag.
- Persoonlijke begeleiding en diepgaande transformerende methoden.
- Een persoonlijk kompas dat je tijdens de dag zelf vormgeeft.
- Een online gesprek twee weken na de VIP dag.

Deze dag draait uiteindelijk niet om één dag. Ze draait om wat er mogelijk wordt wanneer een oud patroon niet langer voor jou beslist.

INVESTERING

De actuele investering voor de VIP dag, inclusief de mogelijkheid om in termijnen te betalen, vind je op mijn website.

OPTIONEEL

Wil je wat tijdens de VIP dag verschuift daarna 90 dagen verder verdiepen en integreren in je dagelijks leven?

Become Her Online kan bij de VIP dag worden toegevoegd. In combinatie met de VIP dag krijg je voordeel op het online programma.

PAST DEZE DAG BIJ JOU?

Twijfel je of de VIP dag past bij waar jij tegenaan loopt?

Stuur me gerust een WhatsAppbericht en vertel me kort waar je tegenaan loopt of wat je graag zou willen veranderen. Je spreekt altijd rechtstreeks met mij.

Denken we allebei dat de VIP dag mogelijk bij jou past? Dan plannen we een persoonlijk afstemmingsgesprek van 30 minuten. Daarin kijken we rustig naar jouw vraag, beantwoord ik wat je nog wilt weten en onderzoeken we of deze dag op dit moment bij jou past.

Je hoeft dus nog niets besloten te hebben om me een bericht te sturen.

Stuur Joyce een WhatsAppbericht

06 23 03 29 51

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. Ze blijft zoeken naar wat werkt, uit nieuwsgierigheid en plezier in het vak.

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

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.

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.

Wil je weten of de VIP dag bij jouw vraag past?

Stuur me een persoonlijk WhatsAppbericht en vertel me kort waar je tegenaan loopt of waar je nieuwsgierig naar bent.

Je hoeft nog niets besloten te hebben.

Als de VIP dag mogelijk bij je past, plannen we daarna een persoonlijk afstemmingsgesprek van 30 minuten. Wanneer je vervolgens besluit deel te nemen, plannen we de intake en daarna samen de datum voor jouw VIP dag.

Stuur Joyce een WhatsAppbericht

06 23 03 29 51

BECOME HER
by Joyce

1 Persoonlijk WhatsAppcontact

2 Afstemmingsgesprek van 30 minuten

3 Persoonlijke intake

4 Jouw Become Her VIP Dag