



MIJN

6

TIPS VOOR VERTROUWEN EN BALANS

1 **Zorg voor goed inzicht en overzicht in je financiële situatie**

Uit onderzoek is gebleken dat Leefstijl niet altijd de nr 1 reden is van lichamelijke klachten maar dat De SES (Sociaal Economische Situatie) een grote rol kan spelen. Inzicht en overzicht in je financiële situatie kan rust en balans geven.

Vooraf bij lichamelijke uitdagingen kan financiële stress net die onbalans geven waardoor je emmer overloopt.

Weten dat er een goede balans is in je inkomsten en uitgaven kan bijdragen aan rust en duidelijkheid.

Weten dat er financieel de mogelijkheid is om je leefstijl te kunnen aanpassen kan voor rust zorgen en een stuk stress wegnemen.

2 **Zorg voor je lichaam met gezonde groene groenten, Fruit en Beweging.. elke dag!**

Elke dag goed, gezond en gevarieerd eten is super belangrijk.

De makkelijkste manier om goede vitaminen en mineralen binnen te krijgen om je lijf zo optimaal mogelijk te voeden is via een groene smoothie of green juice elke ochtend!

Dit kan met supplementen(green juice) of met groene groenten te blenden in een blender.

Elke dag bewegen of wandelen, al is het maar 15 a 30 min.

Door te wandelen maak je geluksstofjes aan waardoor je minder stemmingsgevoelig bent



3 Luister naar je intuïtie en communiceer met jouw innerlijke Stem.. elke dag!

Leren luisteren naar je intuïtie en het gesprek aangaan met je innerlijke stem. Luisteren naar je lichaam en de signalen weten te herkennen. Niet alleen je lichaam maar ook je innerlijke Stem wijzen jou de weg.

Dit kun je doen door elke dag contact te maken in stilte met jezelf door bv te mediteren of gewoon stil te zitten en je te focussen op je ademhaling.

De dingen die naar boven komen opschrijven, elke dag!

Hierdoor ontwikkel je een ritme en herkenning bij jezelf.

4 Zorg voor verbinding en aandacht in je relaties.. elke dag!

Elke dag de verbinding aangaan met je dierbaren, elke dag laten weten waar je dankbaar voor bent en wat je waardeert in de ander. Of dat nu je partner is, je kinderen, vrienden of collega's. Als je dit elke dag doet komt datgeen waar je aandacht aan geeft weer bij je terug!





5 Besteed aandacht aan werk, business of persoonlijke ontwikkeling.. elke dag!

Elke dag iets bestuderen, aandacht geven aan datgene wat je in groei kan zetten, of dat nu werkgerelateerd, hobbymatig of voor je eigen business is. Studeren en je hersens stimuleren zorgen ervoor dat je gefocused blijft op dat wat je graag wilt!

6 Zorg voor goede ondersteuning van je lijf via frequentitherapie

Je lichaam de goede ondersteuning geven met frequentitherapie. Frequenties zorgen ervoor dat je lijf in balans kan komen en dat je ondersteuning krijgt bij dat wat je lijf nodig heeft.

Gebruik maken van een draagbaar apparaatje wat jou de frequenties geeft die je op dat moment nodig hebt.

Medisch gecertificeerd voor behandeling en ondersteuning bij chronische pijn, fibromyalgie, skeletpijn en migraine.

En ter ondersteuning van psychische aandoeningen zoals depressie, angst en de daarbij behorende slaapstoornissen.

Voor meer info kijk via deze link:

<https://eu.healy.shop/partner?partnername=7179-7350-1000>





Wie ben ik

Hoi, Ik ben Francoise Freriks!

Als het goed is volg je mij al een tijdje en heb je nu de stap genomen om mijn 6 tips aan te vragen.

Dankjewel Daarvoor!!!!

Ik hoop dat je er iets aan gaat hebben.

Ik ben dus Francoise, 44 jaar jong, heb 2 kinderen in de leeftijd van 16 en 20 jaar. En heb de allerliefste partner.

Een klein beetje achtergrond en ervaring is soms best handig om te weten te komen wat iemand drijft en waarom iemand doet wat tie doet!

Ik heb op 3.5-jarige leeftijd een herseninfarct gehad waardoor ik linkszijdig verlamd ben geraakt.

Gedurende mijn jeugd is mijn verlamming overgegaan in spasticiteit.

Ik wilde altijd graag meedoen met de 'rest' dus ging vaak en veel over grenzen. Dit heeft mij altijd veel opgeleverd, veel ervaringen en dingen geleerd. Ook altijd gewerkt en mijn eigen centjes 'verdiend' wat ik heel belangrijk vond en nog steeds vind. Na mijn zwangerschappen en opnieuw het wiel uit vinden hoe om te gaan met kleine kindjes, mijzelf en de verzorging daarvan, kon ik werk en opvoeding/huishouden niet meer combineren.

Het werd te zwaar, niet alleen voor mijn lijf maar ook voor mijn hoofd.

Vanaf 2002 ben ik mij thuis gaan verdiepen in gezonde voeding en het effect hiervan op mijn lichaam, ik kon toch niet echt stil zitten en wilde heel graag nieuwe dingen blijven leren.





Vanaf 2007 vrijwilligerswerk gedaan bij het maatschappelijk werk, op de tijden dat het voor mij ging en mogelijk was. Ik ben hier heel veel gegroeid en heb veel geleerd.

Ondersteuning in het zorgproces van anderen of ondersteuning in de wirwar van gemeentelijke regeltjes waren mijn ding.

Langzaam kwam daar ook het coachen bij. NLP-opleiding was de volgende stap en daarin heb ik veel over mijzelf geleerd.

Stilstaan is niet echt mijn ding en ik hou van groei.

Bij het maatschappelijk werk en Gemeente draaide het in begeleiding vaak om administratie waar iemand op uitviel als er een stukje zorgvraag was.

Hierin kwam het vaak voor dat er problemen ontstonden. Ondersteuning schuldhulpverlening was de volgende stap en ook hierin heb ik mijn papieren behaald.

Door een val van de fiets in 2014 kwam daar de volgende lichamelijke uitdaging, whiplash, nekhernia met uitstraling/uitval rechts, 3 mnd. revalidatiecentrum en weer revalideren, hiermee ben ik een paar jaar zoet geweest.

Om weer aan de slag te kunnen, weer vrijwillig begonnen nu als ondersteuning budgetbeheer en het jaar wat daarop volgde mijn waarde hierin heel erg geleerd.

Voor mij was de volgende logische stap voor mezelf kiezen.





In 2019 ben ik voor mijzelf begonnen
Fransies Creatief In Ontwikkeling
is geboren.....

Mijn missie is:

Het ondersteunen en coachen (bewustwording) van mensen/ondernemers die tegen grenzen aan lopen door ziekte, aandoening of ongeluk en daardoor nieuwe vaardigheden nodig hebben om weer een stukje verder te komen om zich bewust te worden van hun eigen zelfhelend Vermogen.

Ik geef een stuk praktische ondersteuning bij die administratieve dingen die niet lukken of te veel zijn,
(uit onderzoek is namelijk gebleken dat Stress, Burnout en Financiële Stress aan elkaar gekoppeld kunnen zitten, en dat de SES (Sociaal Economische Situatie) van grote invloed kan zijn.

Ik ondersteun mede in persoonlijke lichamelijke bewustwording (die door deze uitdagingen veranderd kan zijn).

Een stuk vertrouwen in jezelf, het lichaam en je bewustworden van het zelfgenezend vermogen van je lichaam kan hierdoor weer groeien!!

In mijn bedrijf maak ik de keuze mijn aandacht en energie te geven aan opdrachten die ik leuk en uitdagend vind.

Ik werk met verschillende trajecten!

Wil je graag meer weten over hoe ik coach en wat voor ondersteuning ik allemaal kan geven.



Kijk eens op mijn website
www.fransiescio.nl
of stuur een mail naar
info@fransiescio.nl

