



Whitepaper

7Qi coaching (samenvatting):

Je staat voor belangrijke keuzes of je wilt je bewuster ontwikkelen. Of je voelt je niet vitaal of zelfs opgebrand, ongelukkig in je werk of in je relatie. Je zoekt meer focus in je werk of carrière of je wilt (relatie) patronen met jezelf, je partner of collega's veranderen. Kortom, je bent op zoek naar concrete handvaten om beter in je vel te zitten en levensgeluk te ervaren. 7Qi coaching levert je deze handvaten.

Helpen bij het maken van zelfbewuste keuzes die bijdragen aan jouw levensgeluk. Dat is de essentie van 7Qi coaching.

De enige constante van het leven is verandering. En dat betekent dat je regelmatig keuzes mag maken. Vaak maken we onze keuzes echter onbewust. Of we laten onze keuze sterk afhangen van anderen. We maken keuzes waar we bij nader inzien niet echt achter staan of we weten gewoonweg niet wat of hoe te kiezen. En soms zijn het een onbewuste belemmerende overtuiging zijn die je in de weg zit.

Als je weet wie je bent, wat je nodig hebt en wat je motiveert kun je keuzes bewust maken. Dit noemen we ook wel authentiek of persoonlijk leiderschap.

Ongeacht of het gaat over keuzes die je maakt om je beter te voelen, keuzes met betrekking tot je relatie(s) of keuzes met betrekking tot je werk of carrière.

7Qi is geen religie of keurslijf. De methodiek is ontwikkeld uit westerse en oosterse inzichten en levenswijsheden. In een 7Qi coaching traject gebruiken we dit naast alle andere reguliere coaching technieken. 7Qi is daarbij een praktisch handvat om keuzes te maken. In een 7Qi coaching traject staan we stil bij hoe je persoonlijk leiderschap kunt ontwikkelen. Je zult zien dat dit bijdraagt aan jouw levensgeluk.

Zodra je hiermee je hoofd "boven de kudde" uitsteekt krijg je nieuwe inzichten. Die maken dat je bewuster kunt kiezen om of mee te blijven lopen of om juist een andere en vooral eigen richting te kiezen. Keuzes worden jouw persoonlijke keuzes. Die hoeven uiteraard niet ten koste van anderen te gaan. Maar zodra je zelf de regie over jouw leven voert, merk je dat jouw eigen koers varen je uiteindelijk het meeste brengt. En waarschijnlijk ook nog dat anderen jouw 'eigenheid' beter begrijpen en waarderen.



Wat is 7Qi?

Je bent meer dan wat je voelt of wat je denkt. 7Qi gaat ervan uit dat je uit zeven dimensies bestaat. Je lichaam, verstand, ego, gevoel, emoties, je ziel en je geest. Deze dimensies hebben allen hun eigen karakteristiek. Je hebt ze gekregen om je leven vorm te geven. Ze dragen allen bij aan jouw heelheid. Je kunt ze gebruiken om een gelukkig en liefdevol leven te leiden.

En 7Qi gaat ervan uit dat deze zeven dimensies allen hun eigen behoeften kennen. Eigen 'voeding'. En tot slot dat deze dimensies verschillende drijfveren leveren.

7Qi benoemt in totaal drie 'wielen' van zeven dimensies. Ook wel energie dimensies of Qi genoemd:

- > een wiel van zijn (bewustzijns Qi) : wie ben ik?
- > een wiel van energie (voedende Qi): wat heb ik nodig?
- > een wiel van drijfveren (motiverende Qi): wat drijft mij?

We spreken van dimensies om dat de ene dimensie op een andere dimensie kan 'inwerken'. Er is bijvoorbeeld voeding voor je lichaam, verstand, ego, gevoel etc. Dat klinkt in eerste instantie misschien wat ingewikkeld maar valt in de praktijk erg mee.

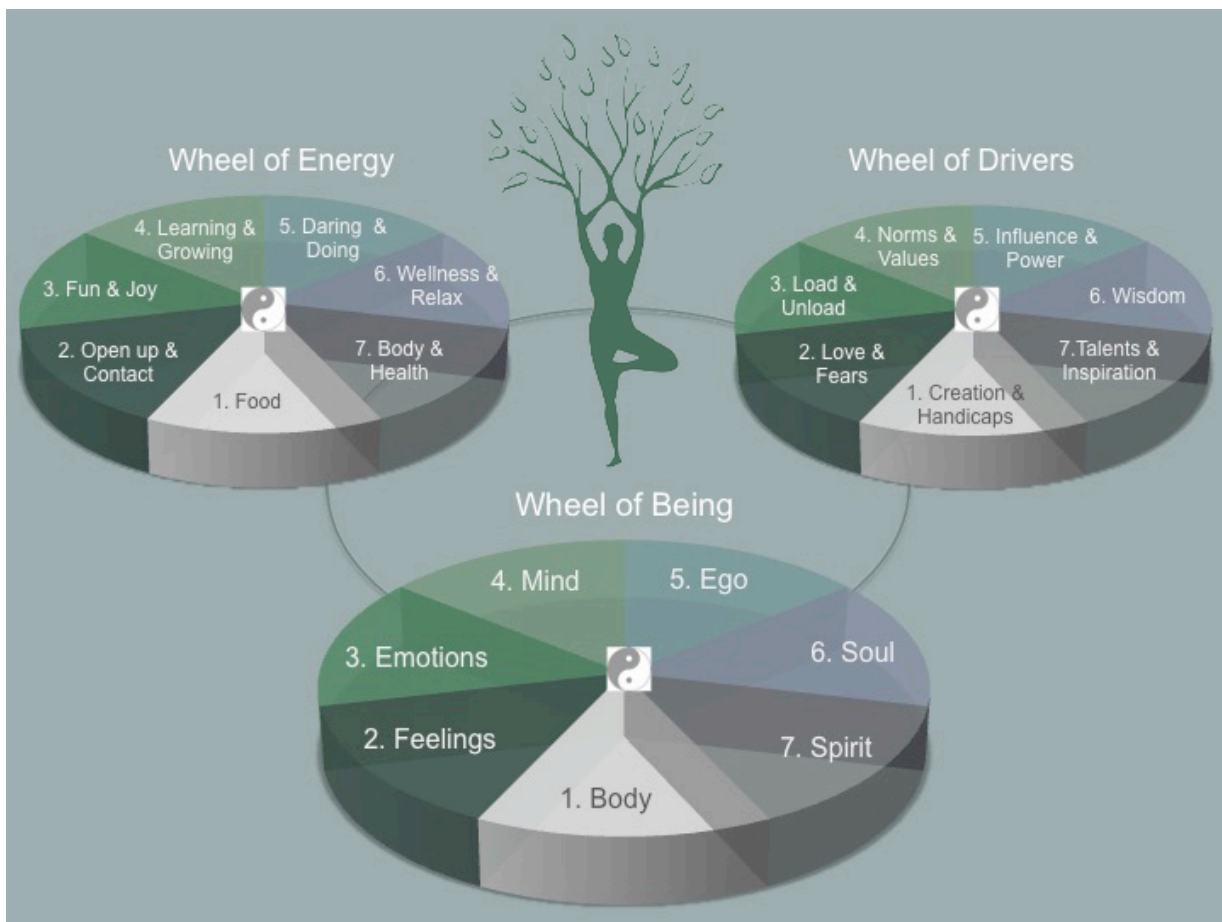
De essentie van 7Qi is dat al je dimensies aandacht behoeven en als een yin yang met elkaar samenhangen. Overmatige aandacht voor een dimensie kan ten koste van een andere dimensies gaan wat vervolgens jouw levensgeluk in de weg staat. Geef je al je dimensies aandacht dan ontstaat er vanzelf een 'duurzaam' systeem waarin jij in je omgeving evenwichtig kunt groeien.

Tijdens 7Qi coaching staan we stil bij dit yin yang principe. Een voorbeeld is de yin yang van altruïsme en egocentrisme. Het is belangrijk dat je kunt delen, begrijpen en inleven. Maar niet ten koste van jezelf. Want dan zul je hier op termijn niet meer toe in staat zijn. Je mag natuurlijk voldoende aan jezelf denken om dit te kunnen doen. Omgekeerd zul je als je enkel op jezelf gericht bent merken dat je contact met je omgeving daar onder lijdt en je jezelf 'in je vingers snijdt'. Je daardoor bijvoorbeeld vereenzaamt, verhard of verbittert.

Als je evenwichtig aandacht geeft aan alle aspecten (dimensies) van jezelf kun je deze optimaal inzetten en kun je een gelukkig en liefdevol leven leiden.

In onderstaande figuur 1 zie je de drie 7Qi wielen met alle dimensies (Qi).

Figuur 1: de 7Qi Wielen:



In de bijlage van deze whitepaper worden de dimensies uit bovenstaande afbeelding kort beschreven. Tijdens je coaching bekijken we welke dimensies specifiek in jouw geval aandacht behoeven. Al snel zul je merken dat je daar in de praktijk baat bij hebt.

7Qi is niet vaag of zweverig maar enkel een extra en heel gemakkelijk te gebruiken kader tijdens jouw coaching gesprekken. Je zult merken dat het je snel tot mooie inzichten brengt.



Voor wie werkt 7Qi, wat levert het mij op?

7Qi werkt voor iedereen. In de praktijk zijn we ons namelijk niet altijd even bewust van onze 7Qi. We luisteren bijvoorbeeld naar ons verstand ten koste van ons gevoel. Of we ervaren uitputting of frustratie maar proberen toch door te gaan. We eten ongezond, kiezen voor dingen die onze vitaliteit in de weg staan of vertonen vluchtgedrag. Al deze zaken duiden op een onevenwichtige aandacht voor jouw 7Qi.

Onevenwichtige aandacht voor jouw 7Qi levert altijd onvrede of crisis op.

Tegelijkertijd levert 7Qi omgekeerd een handig raamwerk voor focus. Je kunt namelijk nagaan welke van jouw dimensies meer of minder aandacht behoeven, wat daar de achtergrond van is, en daar bij je levenskeuzes bewust rekening mee houden. Je leert bijvoorbeeld om je gedachten en je gevoelens beter te duiden en meer afgewogen beslissingen te nemen.

Zodra je je meer bewust bent van je eigen dimensies merk je vanzelf hoe deze jouw leven beïnvloeden. Daarmee ontwikkel je authentiek leiderschap. Je weet wie je bent, wat je nodig hebt en wat je motiveert.

En kunt daardoor bewuster groeien. En bewuster kiezen welke 'stemmen' in jezelf aandacht behoeven of in welke teams of organisatie(vorm) je wilt werken of hoe je aan je relatie(s) kunt werken.



Hoe ziet een 7Qi coaching traject er doorgaans uit?

Nadat je contact met ons hebt opgenomen plannen we een gratis en geheel vrijblijvend intake gesprek.

7Qi coaching maakt gebruik van reguliere coaching technieken. In die zin verschilt het niet van een ander personal coaching traject.

Daarin bespreken we jouw (voorlopige) coaching doelstelling en bekijken we of we een goede persoonlijke 'klik' hebben. Dat is belangrijk want jij moet je tijdens je coaching gesprekken natuurlijk wel helemaal op je gemak voelen. Uiteraard behandelen we alles wat jij zegt uiterst vertrouwelijk zodat jij je vrij voelt alles te bespreken wat nodig is.

Daarna gaan we aan de slag. Je coach stelt vragen en laat jou zelf tot inzichten komen. Hierbij kunnen, afhankelijk van jouw uitdagingen instrumenten als persoonlijkheidstesten of bijvoorbeeld transactionele analyse of 'the Work' van Katie Byron ingezet worden.

Maar daarnaast biedt 7Qi een heel bruikbaar raamwerk voor jouw specifieke uitdagingen.

We bespreken 7Qi essentials en technieken waardoor je niet alleen zelfbewuster wordt maar waardoor je ook tot een duidelijker coaching doelstelling komt. We staan stil bij jouw talenten en handicaps, angsten en motivaties. Belemmerende gewoonten en groei bevorderende gewoonten en hoe je hier in de praktijk beter mee om kunt gaan. Je zult zien dat je daarna een concrete(r) coaching doelstelling kunt benoemen.

Afhankelijk van jouw situatie zullen we vervolgens in het coaching traject stilstaan bij jouw vraagstellingen op basis van concrete situaties in jouw leven.

Want nogmaals, het gaat niet om een 'methode' maar juist om jou zelf tot inzichten te laten komen die je verder helpen. 7Qi is daarbij enkel een extra hulpmiddel.

We kunnen stilstaan bij jouw zelfbewustzijn, actuele keuze- of gezondheidsproblemen, relatie uitdagingen (met je partner of collega's) of vooruitblikken op veranderingen die jij in je leven zoekt. 7Qi coaching is dus geen 'theoretisch verhaal'. Op basis van zaken die op dat moment heel belangrijk en actueel voor jou zijn gaan we juist in op hoe 7Qi je daarbij praktisch en concreet kan helpen.



Het is belangrijk dat je na ieder coaching gesprek het gevoel hebt iets geleerd te hebben of tot belangrijke inzichten gekomen te zijn. Daar staan we bij ieder gevolg gesprek dan ook nog kort even bij stil.

Om je inzichten te vergroten kan in onderling overleg een oefening worden gedaan tijdens de coaching sessie of kan/kunnen een of meerdere oefeningen gedaan worden uit het voor coachees toegankelijke 7Qi oefeningen onderdeel op onze website ('Praktijk informatie > 7Qi oefeningen'). Een wachtwoord ontvang je tijdens je coaching sessie. Deze oefeningen zijn vrijblijvend maar kunnen je uiteraard helpen te leren en te groeien tijdens je coaching periode.

Praktijk voor 7Qi kan je daarnaast ook helpen met zinvolle methoden en technieken (ook wel competentie ontwikkeling genoemd).

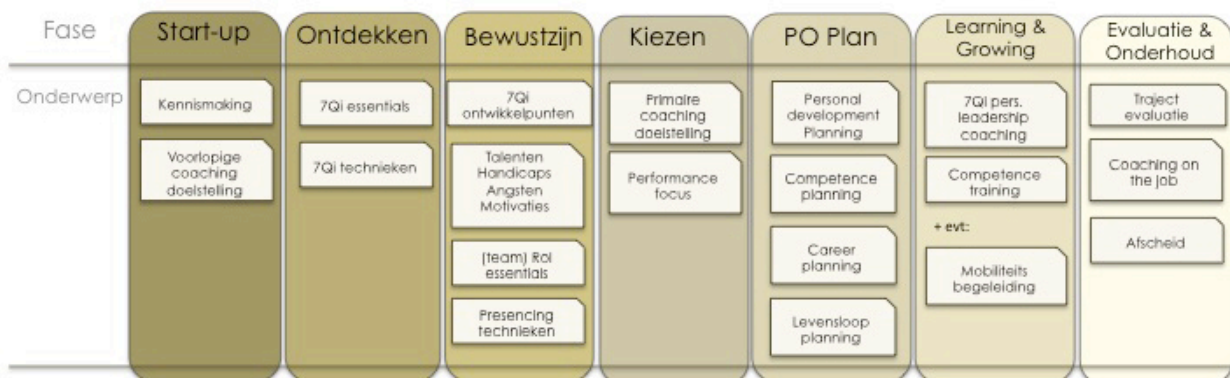
Van reiki behandeling tot mindfulness- of meditatietechnieken. Van voedingsbewustzijn tot geweldloos communiceren, conflicthantering, effectief onderhandelen, presentatie technieken of begeleiding bij sollicitaties of mobiliteitsbegeleiding (afscheid nemen van je werk en focus op een nieuwe uitdaging).

Tot slot kun je er voor kiezen om je persoonlijke ontwikkel plan op te stellen. Met daarin bijvoorbeeld een carrière of levensloop planning. Je kunt dit vervolgens zelf invulling geven of ervoor kiezen je daar nog een periode bij te laten coachen.

In je laatste coaching gesprek evalueren we kort jouw totale gesprek. Als je tevreden bent met je traject zijn we je zeer erkentelijk voor een eventuele aanbeveling op onze website.

In onderstaande afbeelding wordt een 7Qi coaching traject nog even samengevat.

7Qi personal leadership traject





Wat kost een 7Qi coaching traject?

Tijdens je intakegesprek maken we een concrete afspraak over jouw persoonlijke tarief.

Praktijk voor 7Qi coaching hanteert een uitgangstarief van 85 euro per sessie (1-2 uren) exclusief BTW. Voor bedrijfscoaching gelden andere tarieven (op aanvraag).

Op basis van jouw vraagstelling stellen we een traject met een aantal sessies vast. Maar we kijken wat af van vele andere praktijken omdat we staan voor 'tarieven naar draagkracht'. Dat betekent dat als jouw persoonlijke situatie maakt dat een ander tarief aan de orde is dat dit ook bespreekbaar is.

Tot slot vinden wij het belangrijk dat je coaching ook concreet meerwaarde heeft. Heb je na afloop van een sessie het gevoel dat je gesprek absoluut niet aan je verwachtingen voldeed dan hoef je het volgende gesprek gewoon niet te betalen. Zo simpel werkt dat.

Daar staat tegenover dat we het belangrijk vinden dat jij bewust investeert in je coaching. Alleen dan zul je gemotiveerd en met focus je coaching gesprekken voeren.

Je ontvangt van ons een factuur voor je coaching sessies. Uiteraard ben je vrij dit door anderen (bijv. je werkgever) te laten compenseren.

Je vervolgstap:

Geïnteresseerd in een 7Qi coaching traject of een kennismakingsgesprek? Neem dan contact met me op voor een gratis en geheel vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Bel voor een gratis en geheel vrijblijvend kennismakingsgesprek +31 6 250 45 321 of mail naar info@7Qicoaching.com

Bijlage: 7Qi dimensies: een korte toelichting

Dimensies 'wiel van zijn': wie ben ik?

<p>1. Lichaam</p>	<p>Je weet vast dat je lichaam een onderdeel van jouw 'zijn' is. Maar hoe bewust ben je je van je lichaam? Van je houding. En van je lichaamssignalen? Je lichaam vertelt je veel. Is het vitaal of vermoeid? Heb je specifieke klachten? Waarop duiden deze klachten en hoe reageer je op deze klachten? Hoe verzorg jij jouw lichaam? Waarop reageert jouw lichaam wel of juist niet?</p>
<p>2. Ego</p>	<p>Je ego is jouw zelfbeeld (het beeld hoe jij jezelf ziet). Eventueel heb je hier nog een 'beschermend' zelfbeeld overheen gebouwd om iets te verhullen (alter ego). Iemand met een groot ego of een egocentrisch iemand stelt zichzelf nogal centraal. Het ego 'materialiseert'. 'Ziet' zaken in termen van jij of ik. Hoe realistisch is jouw zelfbeeld? Kom je genoeg voor jezelf op? En wat maakt jou uniek?</p>
<p>3. Emoties</p>	<p>Je emoties helpen je laden en ontladen. Als een ventiel uiteten ze sterke gevoelens. Een prikkel die je aanzet tot actie. Wat zeggen jouw emoties? Welke emoties onderdruk je in welke mate? En wat vertellen jouw emoties jou?</p> <ul style="list-style-type: none"> > Sympathie tot extatische liefde > Zelfwaardering tot (overmatige) Trots > Moed tot overmoed > Verrassing tot overrompeling > Vreugde tot uitzinnige uitgelatenheid > Afkeer/haat tot walging > Bezorgdheid tot vrees/angst > Woede tot razernij > Droefenis tot diep verdriet of wanhoop > Wantrouwen tot paranoia > Erotiek tot seksuele opwinding > Kalmte tot drukte
<p>4. Gevoel</p>	<p>Je gevoel bestaat uit stemming en sensatie. Je bevindt je al dan niet bewust doorgaans in een bepaalde stemming. Prikkel (vanuit je verstand of bijvoorbeeld je lichaam [bijv. pijn] beïnvloeden deze stemming. De Sensatie is daarentegen direct en het gevolg van een</p>

	<p>directe gevoelservaring (hitte, druk, geur, kleur, licht, geluid).</p> <p>De basis gevoelens zijn samen te vatten in bijvoorbeeld (!) het volgende lijstje: Liefde, Vreugde, Moed, Trots, Verwondering/verrassing, Afkeer, Angst, Woede, Verdriet, Wantrouwen en Opwinding.</p> <p>Denkt het ego in 'ik en jij' , zo denkt je gevoel in termen van 'wij'. Van het gezamenlijke. Van liefde en (gedeelde) inleving. Een 'gevoelsmens' komt doorgaans moeilijk uit zijn/haar woorden omdat gevoel nuance wil aanbrengen. Gevoel heeft doorgaans tijd nodig om te 'spreken'.</p> <p>Hoe bewust ben jij je van je gevoel? Wat vertelt jouw gevoel in relatie tot bijvoorbeeld jouw gedachten? Luister jij naar je intuïtie en wat voel je daarbij? Leef jij in het verleden of je toekomst of in het 'nu'?</p>
5. Verstand	<p>Je verstand is eigenlijk (in computer termen) een processor en een opslagmedium. Je kunt opgeslagen leerervaringen uit het verleden projecteren op de toekomst. Je kunt volgens de regels van de logica combineren en deduceren. Al jouw 'definities' over waarheid en alles wat je waarneemt probeert het betekenis te geven. Te oordelen en eventueel te veroordelen. Maar staat je denken in verhouding met je andere Qi dimensies? Denk je te veel of te weinig? Pieker je? Is datgene wat in je omgaat een 'waarheid' of een 'projectie'? Hoe beïnvloed datgene wat jij denkt jouw handelen? Werk jij met positieve of met negatieve affirmaties?</p>
6. Ziel	<p>Je ziel is een (liefst) bewuste observator. Je bewust – zijn (van al je dimensies). Je ziel maakt dat je niet bent wat je denkt of voelt maar dat je dit kunt waarnemen. En door al dan niet aandacht te geven aan je andere dimensies deze te laten 'spreken of handelen'. De leegte in je 'pit'. Datgene waar al je andere dimensies zich in manifesteren. Ongebonden aan plaats en tijd. Een bron van talenten en wijsheid.</p> <p>Functioneer jij met bezieling of ben je een slaaf van je andere dimensies? Waaruit bestaat jouw bezieling/ bezielend leiderschap?</p>
7. Geest	<p>Alles is energie. Energetische uitwisseling is je geest. Alles heeft energetische werking en een energetische verbinding. Ervaar jij de energie van de ruimte waarin je werkt? Van je voeding of de materialen, mensen, dieren en planten om je heen? Welke energie straalt jij uit? Ben jij je bewust hoe andermans energie of de energie van het werk wat je doet op jou inwerkt? Besef je dat je alles (verstandelijk) kunt beredeneren maar dat dit niet altijd hoeft? En dat iemand of een ruimte of een voorwerp dan toch op jouw gemoedstoestand en vitaliteit kan inwerken?</p>



Dimensies 'wiel van energie': wat heb ik nodig?

Onderstaand de dimensies van het wiel van Energie. Dit keer in de vorm van vragen.

1. Voeding	Hoe bewust ga jij om met je voeding? Wat voedt (welke deel van) jou letterlijk en figuurlijk? Wat maakt jou suffig en wat overactief? Zegt ayurveda jou iets? Hoe is jouw waterhuishouding? Heb je een eetstoornis en wat betekent dat? Wat of wie voedt jou? En wie voed jij?
2. Durven en doen	Denk en praat je over dingen of doe je ze ook? Durf je te leren van vallen en opstaan? Wat weerhoudt jou van dingen wel of niet doen?
3. Plezier en genieten	Wel eens ervaren hoe plezier of genieten op je inwerkt? Hoe vitaliserend dit kan zijn? Welk plezier gun jij jezelf of vlucht je juist in plezier en genieten?
4. Openheid en contact	Durf jij je bloot te geven? Maak je werkelijk contact met je omgeving? Voel je aan dingen? Of bewaar je letterlijk en figuurlijk afstand? Waarom dan? Wat voor soort problemen ervaar je in contact met anderen? Sta je wel in verbinding met alle delen van jezelf?
5. Leren en groeien	Sta je stil of durf je te groeien? Leer je bewust? Of staat hehaling van feiten jouw groei in de weg. Kies je voor 'nog een rondje in de achtbaan van het leven' of ben je erop uitgekeken of uitgeleerd? Ben je bang voor kritiek of vewijten of mag je kwetsbaar zijn en leer je van alles?
6. Wellness en ontspanning	Ben je continue actief of ontspan je ook? Gun je jezelf verzorging en liefde of verwaarloos je jezelf? Kun je tegen stiltes? Wat levert ontspanning jou op? Wat leer je van stilte en leegte? Wanneer ben jij het creatiefst en waar en hoe ontvang jij welke wijsheden en inzichten?
7. Lichaams-energetica en gezondheid	Wat of wie inspireert jou? En wat doet dat met je? Heb je bepaalde aandoeningen? Wat geeft jou energie en wat put jou uit? Ben je je bewust van wat jou ziek maakt? Hoe werken licht, lucht, geluid en geur op jouw 'systeem'? Hoe bewust ben jij je van je ademhaling? De werking van kruiden of beweging op jouw systeem?

Dimensies 'wiel van drijfveren': wat drijft/motiveert mij?

1. Creatie en handicaps	Welke oplossingen bedenkt jij (zelf)? Welke problemen en beperkingen stimuleren jou dan? Hoe compenseer jij lichamelijke of geestelijke beperkingen? Zie je zaken als tekortkoming of als uitdaging?
2. Invloed en macht	Wat zou jij willen veranderen in je leven? Manifesteer jij jezelf voldoende? Kun jij je talenten inzetten? Wat wil jij graag hebben? Hoe ga jij met verslavingen om? Weet jij je ontspannen te manifesteren of ben je obsessief? Kun je (aan jezelf) uitleggen waarom je dingen wilt (bereiken of bezitten)? Wanneer is het genoeg? Wat maakt jou tevreden?
3. Laden en ontladen	Ben je introvert of extravert? Heb je fobieën, angsten of obsessies? Hoe goed wordt jij begrepen? Krop je alles op of durf je je te uiten? Werk je met muziek, dans of licht? Onderdruk jij je emoties? Hoe en waar toon jij emoties? Wat gebeurt er als jij je emoties laat zien?
4. Liefde en angsten	Functioneer jij vanuit een diep gevoel van liefde voor aarde en medemens of wordt jij gestuurd door angsten? Welke angsten zijn dat? En hoe reeel zijn deze angsten? Waaruit komen deze angsten voort? Durf jij je angsten te benoemen of bespreken? Hoe uit jij je liefde en voorkeuren? Met wie deel je ze? Wat houdt je eventueel tegen? Zoek je erkenning? In hoeverre werd en wordt er onvoorwaardelijk van jou gehouden? In hoeverre bepaalt dat jouw reacties?
5. Normen en waarden	Neem je waar of heb je snel oordelen? Of veroordeel je dingen (van anderen en van jezelf)? Welke normen en waarden bepalen jouw denken en handelen? Zijn ze stimulerend of remmend? Hoe bewust kies jij je normen en waarden? Maken jouw eigen of andermans normen en waarden jouw werkelijkheid? Wie zijn jouw rolmodellen en waarom?
6. Wijsheid	Welke wijsheden inspireren jou en bepalen jouw acties? Kies je ook wel eens bewust om niet te reageren of handelen? Wat is het verschil tussen een wijsneus en wijsgeer?
7. Talenten en inspiratie	Wat inspireert jou of wie inspireer jij? Hoe werkt dat dan? Welke omgeving of bezigheid geeft jou energie? Hoe vaak ga je hier actief naar op zoek? Beredeneer je alles of volg je je intuïtie? Wie zijn jouw rolmodellen en waarom? Hoe heb jij je talenten ontdekt? Kun je deze talenten inzetten? Hoe?