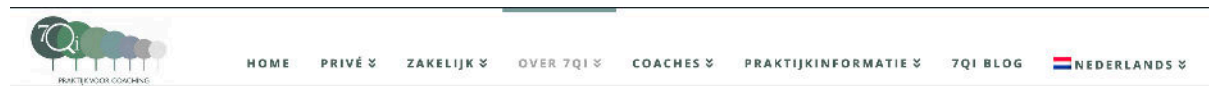


White paper 7Qi Praktijk voor coaching

Auteursrecht bij 7Qi Praktijk voor coaching/Bas Brummans. Gebruik van (onderdelen van) deze tekst is toegestaan, onder vermelding van "7Qicoaching.com – Bas Brummans" als bron.



7Qi Praktijk voor Coaching | Life coach Amsterdam

Het vertrouwde adres in Amsterdam waar *jij* centraal staat!



Waarom deze pagina over 7Qi?'

Niet de methode maar jij en jouw specifieke uitdaging staat centraal bij mijn coaching. Maar ervaring leert dat menig coachee toch graag wat meer over de achtergronden van de 7Qi aanpak wil weten. Een boek is in de maak. In te tussentijd kun je op deze pagina meer achtergrond informatie lezen. Je kunt deze pagina in uitgebreide vorm met onderstaande button gratis downloaden en nog eens rustig nalezen. Maar dit is geen 'must'. Relevante zaken komen vanzelf aan bod tijdens je coaching traject.

[Download hier de gratis 7Qi Whitepaper](#)

Wat maakt 7Qi bijzonder?'

7Qi pretendeert niet een 'enige waarheid' te zijn. Het is wel een integratieve en praktische aanpak om *duurzame* verandering te realiseren. Je coaching bestaat niet enkel uit gesprekken maar gaat ook over bewust evaren van en oefenen met al je 7Qi gerelateerd aan je uitdaging(en).

Zo voorkomen we 'symptoombestrijding' door dieperliggende oorzaken van bijv. co-dependente gedrag of ander valkuilgedrag (onderdrukken of vluchten) op diepere lagen van je 'systeem' aan te pakken.

Eventueel verwijs ik je voor onderdelen naar/wijs ik je op mogelijkheden bij specialisten op deelgebieden. Bijvoorbeeld een specialistisch fysiotherapeut, een masseur, een (orthomoleculaire) arts/darmtherapeut, een yogaschool, een CM acupunctuur/medicatie centrum of een psychotherapeut.

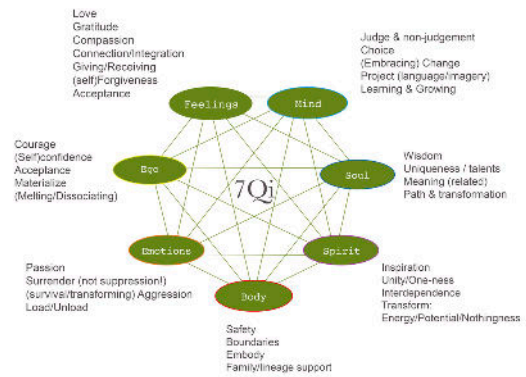
Jou helpen om een vitaal, liefdevol en zinvol leven te kunnen leiden staat centraal bij 7Qi coaching.
Op basis van de overtuiging dat iedereen, dus ook jij, dit kunt.
Waar je dit ook leest, in welke situatie jij je nu ook bevindt.

Integratief

7Qi gaat ervan uit dat je meer bent dan wat je denkt.

1. Dat je 7Qi: je lichaam, verstand, gevoel, emoties, ego, bezieling en inspiratie op elkaar inwerken. Zodra je dit doorziet kun je hier bewust mee omgaan. Met concrete oefeningen leer je, om je uitdaging integratief te benaderen. 7Q is afgeleid van de oude chakra wijsheid en vertaald naar hedendaagse begrippen. (zie plaatje rechts)
2. Dat hoe jij je met anderen verbindt ook iets over jou en dus wie je bent zegt
3. Dat wat jij manifesteert ook jouw 'bezieling' draagt en daarmee ook iets over jou en wie je bent zegt

7Qi Essentials (Hoe ben ik?)



Uniek proces

Het 7Qi coaching proces is doordacht. Tijdens gesprekken over jouw coaching thema volgen we een aantal stappen:

- * Je leert hoe je lichaam, emoties, ego (overtuigingen), gevoel, verstand, bezieling en inspiratie optimaal te gebruiken.
- * Daarna leer je hoe je huidige beperkende overtuigingen, eventueel trauma en andere verstoringen kunt aanpakken (clearing).
- * Vervolgens maak je je levensdoelen of je coaching doelstelling duidelijker met visualisatie technieken.
- * Tot slot leer je hoe je valkuilen herkent en kunt aanpakken, en hoe je met een persoonlijk 'dashboard' je voortgang kunt monitoren!

Je zult zien dat jouw coaching thema daarmee ook beantwoord wordt.



"Zelf" Bewustzijn als uitgangspunt voor een liefdevol en gelukkig leven

Qi staat voor levens-energie, en inzicht in hoe jouw energie optimaal te gebruiken geeft je concrete handvatten om jouw levensenergie optimaal in te zetten voor flow, liefde, succes en levensgeluk. Je verstand, gevoelens, lichaam, emoties, ego, bezieling en inspiratie zijn zeven verschillende op elkaar reagerende vormen van energie.

Het Engelse woord "response-ability" (vaardigheid om te reageren) is daarbij essentieel: kunnen reageren op de behoeften van jouw 7Qi en je eigen verantwoordelijkheid kunnen en durven nemen voor jouw levensgeluk staat centraal. Het is de basis voor jouw authentiek zijn. Niet anderen laten bepalen wat je gelukkig maakt, maar zelfbewust zijn: inzicht hebben in jouw wezen en je behoeften en jouw unieke gaven en daarmee manifesteren.

Als je weet wat jou drijft kun je belemmerende patronen, valkuilgedrag of jouw reacties op anderen veranderen. Sommige mensen geloven niet in verandering of geloven dat ze niet *kunnen* veranderen. Maar verandering is de enige constante in het leven! Kijk nu maar eens in de spiegel en nog eens over 20 jaar. Alles verandert. Je lichaam, je gedachten, je gevoelens, overtuigingen etc. Als je bewuste keuzes maakt kun je de veranderingen mede vormgeven. Negatieve ervaringen verwerken en juist gebruiken bij het creëren van nieuwe positieve ervaringen. Daarom is zelfbewustzijn de basis voor jouw verandering!

Drie aandachtsgebieden spelen daarbij een rol:

1. 7Qi van zijn:

Weten wie (of beter hoe) je bent, weten wat je nodig hebt en weten wat je drijft

2. 7Qi van hechting

Bewust kunnen reageren op (patronen en valkuilen van) anderen en gebeurtenissen. Hechtingspatronen (patronen uit je opvoeding/jeugd en die van de ander spelen daarbij een belangrijke rol).

3. 7Qi van Focus

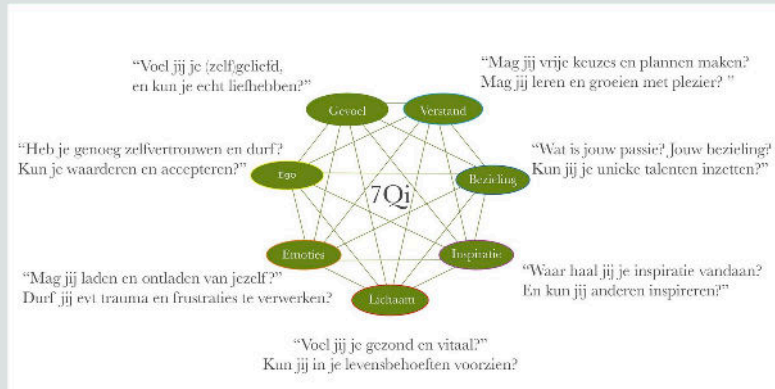
Weten wat je wilt en kunt, wat je missie is, en je keuzes daarop afstemmen bij het manifesteren van dingen (doelen. Durven leren en groeien en de juiste keuzes maken voor liefde, plezier en geluk.



De drie aandachtsgebieden van zelfbewustzijn nader toegelicht:

1: De 7Qi van 'zijn'

Je bent meer dan wat je denkt of voelt. Zelfbewustzijn van je 7Qi dimensies staat centraal. Lichaam, emoties, ego, gevoelens, verstand, bezieling en inspiratie. Deze Qi zijn onderling afhankelijk (als een YinYang(*)). Benadrukken van een dimensie gaat ten koste van je bewustzijn van een andere dimensie. Alle 7Qi hebben hun eigen behoeften (of voeding). En alle 7Qi leveren verschillende drijfveren en mogelijkheden voor gedrag en het leven te ervaren.



figuur: 7Qi Interdependency:

Wie ben ik, wat voedt mij en wat drijft mij?

De 'sleutel' voor liefde en geluk is het geven van aandacht aan alle 7Qi (dimensies). Je van ze bewust zijn, en ze integratief gebruiken. Anders gezegd: je 'heelheid' durven te accepteren en van daaruit authentiek/jezelf zijn. En bij het maken van keuzes rekening houden met al jouw unieke 7Qi.

Een belangrijke meerwaarde van 7Qi coaching is dat je juist de samenhang van je 7Qi, hoe ze op elkaar inwerken, leert herkennen. Dat is meteen de grootste beperking van veel andere coaching vormen en focus die mensen op zelfontwikkeling plaatsen. De materialist zal onbegrijpend naar 'softe spirituelen' kijken, menig 'spiritueel' trapt in de valkuil van materieel spiritualisme (spiritueel ego) door materialisten te veroordelen. De waarheid is volgens 7Qi dat integratie de sleutel naar geluk is. Als materialist 'begrijpen en weten hoe' je inspiratie kunt krijgen en inzetten, wat de voors en tegens van liefde- en angstgericht beslissen zijn, en omgekeerd dat de spiritueel begrijpt hoe in eigen levensonderhoud te kunnen voorzien en dat een valkuil is dat je met 'jezelf' (ego) bezig bent in plaats van hoe je dit in je omgang met anderen en de wereld manifesteert.

Het is natuurlijk leuk (en belangrijk) te weten hoe je in elkaar zit en wat de essentie van jouw 7Qi; verstand, gevoel, overtuigingen, emoties, lichaam, bezieling en inspiratie is. Maar de keuzes die jij in je leven maakt, hoe jij met anderen en de aarde omgaat en wat jij manifesteert bepalen in totaal dus 'wie jij bent' in de 7Qi optiek. Om je 7Qi optimaal in te kunnen zetten leer je tijdens je 7Qi coaching diverse technieken.

Unieke Oefeningen

Met unieke oefeningen leer je wat je kunt doen om te groeien. Beperkende overtuigingen bijvoorbeeld zelf concreet met LB EMDR of Somatic Trauma Release oefeningen aanpakken. Lichaamssignalen herkennen en leren hoe daar mee om te gaan zoals met hartcoherentie oefeningen. Technieken leren om passie, bezieling en inspiratie weer te kunnen ervaren. En hoe gevoelens en emoties positief te integreren. Maar ook technieken voor het visualiseren van je levensdoelen, hoe je keuzes kunt maken en hoe je jouw talenten met ondernemerschap kunt manifesteren. Ook kunnen we bijvoorbeeld ook stil staan bij je stilte bij je voedingspatroon, houding en slaapritme.

*Juist de **combinatie** van de voor jouw persoonlijke uitdaging **relevante oefeningen voor verschillende Qi** geeft jouw coaching impact!*

In onderstaande afbeelding worden de meeste door mij toegepaste technieken getoond. (Uiteraard geheel afhankelijk van jouw vraagstelling, interesse en behoefte. En vooral: wat jou raakt en inspireert en wat relevant is wordt ingezet!)

7Qi Methoden/oefeningen per Qi



Verstand

- Cognitieve coaching
- 7Qi Essentials
- LB EMDR
- Ofman kernkwadranten Ik/Ander/Het
- Byron Katie The Work
- Louise Hay Affirmative programming
- Keuzes maken en grenzen stellen
- 7Qi Monitor



Gevoel

- Heartvoice recognition
- Fear / Love based decisioning
- Hart Coherentie oefeningen
- Hart Meditatie
- Practicing Compassion
- Forgiveness Acceptance
- Forgiveness Gratefulness Principles



Emoties

- Attachment pattern deprogramming
- Emotional release Exercises
- Trauma massage



Lichaam

- Body Detox Voedingskeuze Essentials
- Breathwork
- Hart Coherentie training
- Somatische Trauma Release
- Thomson BinAural Beats
- Yoga varianten Yoga Tantra introductie
- Retreat guidance
- Orthomoloculair Darm consult.



Ego

- Belemmerende overtuigingen YinYang
- 7Qi (Soul) manifestation (plan) exercise
- Spiritueel materialisme valkullen
- Creatief ondernemen



Bezieling

- Levenslijn analyse
- Talenten test
- Soul Meditatie
- Visualisatie moodboarding



Inspiratie

- Natuur Wandel coaching
- Meditatie technieken
- Symbool duiding
- Shamanic Rituals
- Gemstone Essentials
- Inspirator verhalen spiegel
- Reizen/kunst/muziek expressie
- Reis coaching
- Stilte retreat

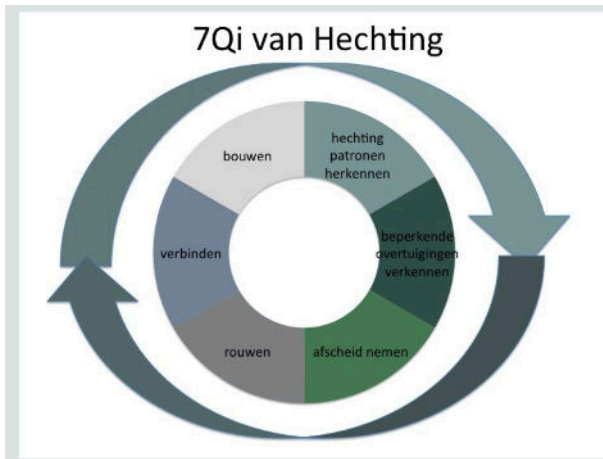
2: De 7Qi van hechting (hechtingspatronen) en/of trauma

Het wordt steeds duidelijker dat de wijze waarop je bent opgevoed, of eventuele traumatische ervaringen met anderen enorme invloed heeft op hoe 'veilig' je in het leven staat en in welke mate angsten een rol kunnen spelen in relaties met anderen. Angsten, overmatig controle gedrag of juist ambivalentie of terugtrekkend gedrag kunnen het gevolg zijn.

Met de 7Qi van hechting leer je opnieuw contact te maken met je bron, en integreren in plaats van dissociëren. Vluchten ("bijv. niet bij stilstaan maar gewoon doorgaan" of lichaamssignalen negeren) is zinloos, blijven klagen over jouw leven of anderen ook. Leren signalen van onveilige hechting bij jezelf en anderen te herkennen kan al veel inzichten geven over je keuze gedrag in je leven. Bewegen van onveilig gehecht naar veilig gehecht gedrag is mogelijk al zul je vaak merken dat het niet 'even' dingen anders doen is.

7Qi ondersteunt (traumatische) ervaringen verwerken met revolutionaire technieken. We passen zo nodig EMDR/Somatic limiting belief clearance toe, om je beperkende overtuigingen te veranderen. Daarnaast passen we een trauma verwerking-methode toe die in je lichaam opgeslagen gevoelens stap voor stap doet verwerken.

Dat je jouw hechtingspatroon of zelfs -trauma in een handomdraai kunt oplossen is een fabeltje. Wel kan trauma behandeling, in combinatie met -trauma-verwerking begeleiding-, die langer duurt, helpen bij je trauma verwerking. Trauma is overigens een 'spectrum begrip'. Je kunt nog last hebben van een vervelende ervaringen vanuit patronen van je ouders en daarover piekeren of soms een vervelend gevoel hebben of veel angstgericht handelen tot PTSS (post traumatische stress stoornissen). Je zult begrijpen dat de mate van trauma van invloed is op het effect (en de behandeling!). Bij 7Qi praktijk voor coaching staan we stil bij 'ervaringen verwerken en integreren vanuit je hechtingservaringen. Voor zwaardere trauma beelden verwijst ik altijd naar een specialist.



Figuur: 7Qi van hechting

bewustzijn van 7Qi van hechting maakt dat je oude patronen kunt doorbreken. Niet vluchten, claimen of klagen maar verwerken staat centraal.

In zes stappen terug naar "Secure Base", dit onder begeleiding bewust observeren en ervaren (de zevende stap) en dit gebruiken bij het bouwen aan je nieuwe toekomst.

Hechtingspatronen spelen een rol bij relaties. Niet alleen met je partner maar ook met vrienden, collega's en iedereen. Daarom is het zo belangrijk jouw hechtingspatroon goed te kennen en er bewust mee om te kunnen gaan. Wil je meer lezen over hechtingspatronen? Lees dan via [deze link](#) de inmiddels door velen gelezen blog over hechtingspatronen.

3: De 7Qi van focus

(nummers corresponderen met de nummers in de afbeelding onderaan deze tekst)

Focus op zelfbewustzijn, gedrag en manifestatie van je doelen (1 t/m 7)

Zelfbewustzijn is een gezonde basis om keuzes te maken. Zodra je de '7Qi van zijn' (zie vorige punt 1) kent, en de '7Qi van hechting' (zie vorige punt 2) beheerst, kun je bewuster kiezen bij al je levensdoelen. Wat maakt jou uniek? Welke talenten dienen jou en anderen? Wat is jouw levensmissie? Hoe kun je de wereld daarmee van dienst zijn?

Doorgaans ontdek je tijdens je coaching dat jouw uitdaging (jouw aanleiding om een life coach te zoeken), een **gevolg** is van dieper liggende oorzaken. Oorzaken die ook andere zaken in jouw leven negatief beïnvloeden. De meeste life-coaches richten zich op een kleiner aandachtsgebied dan 7Qi coaching. De vraag 'wie ben ik en wat wil ik' en 'wat is succesvoller gedrag' komt vaak aan de orde maar voor dieper liggende persoonlijkheidszaken verwijst een coach je vaak door naar een therapeut (psychotherapeut of andere medische diensten).

7qi coaching doet dat soms ook, maar staat stil bij een breder begrip van 'zelfbewustzijn'. De essentie van inspiratie en bezieling komt bijvoorbeeld aan de orde. De invloed van hoe je bent op -liefde en angstgerelateerd- (keuze) gedrag, en de impact van je actiedriehoek (zie later) op je keuzes en dat wat je manifesteert. Dat alles is volgens 7Qi een onderdeel van de vraag 'wie ben ik' en basis van zelfbewuste keuzes.

Actie driehoek van willen, kunnen en doen (5)

Bij al je keuzes draait het om 'willen', 'kunnen' en 'doen'. (ook wel de actie driehoek genoemd). Deze driehoek helpt je bij het genereren van energie. Geïnspireerd raken en anderen inspireren. Niets meer moeten, maar zelf dingen willen en manifesteren. Self empowerment en verantwoordelijkheid nemen! Zodra een van de drie punten wegvalt (bijv. je kunt iets en doet het, maar wilt het eigenlijk niet, je wilt iets en kunt het maar doet het niet of je wilt iets en doet het maar je kunt het niet verlies je energie. Bewustzijn van jouw unieke 'willen, kunnen en doen' is dus essentieel.

Dat klinkt eenvoudig, maar vergt wel gerichte coaching. Soms weten we niet wat we 'willen' door onderliggende blokkades. Of gaat 'kunnen' verder dan vaardigheden opbouwen doordat belemmerende overtuigingen ons tegenhouden. Zelfinzicht en zelfvertrouwen en afleren van co-dependente gedrag zonder egocentrisch gedrag te ontwikkelen is de basis.

Angst of liefde gebaseerde keuzes maken (4a en b)

Bij alles kun je bewust of onbewust 'het pad van de liefde' of 'het pad van angst' volgen. Dit is een YinYang. YinYang is als elektriciteit waarin twee polen (plus en min) samen energie en licht veroorzaken. We dragen allen liefde en angsten in ons. Maar we kunnen leren bewuster te kiezen voor liefdevolle gedachten en gedrag en minder belemmerd te worden door *onnodige* angsten. Macht en agressie is uiteindelijk gebaseerd op angst. Acceptatie of compassie bijvoorbeeld op liefde. Wie ben jij (nu) en hoe wil jij zijn? Waar gaat jouw aandacht (en oefenen) naar uit?

Met talenten ook werkelijk manifesteren (1 t/m 7)

Je eigen uniekheid ontdekken en je talenten zinvol en vrij kunnen inzetten is essentieel. Via inspiratie kunnen we onze "ziele missie" vormgeven. Door van droom naar planning en realisatie te werken. Daarom is het belangrijk jouw unieke talenten te ontdekken/kennen en daar *gericht* vaardigheden in op te bouwen. We kunnen je missie en doelen met creatieve visualisaties en levenslijn analyse beter aan de oppervlakte brengen en samen stilstaan bij je belemmerende overtuigingen die je weerhouden te groeien in een richting die bij je past.

Valkuilgedrag herkennen en bewuste keuzes maken (0)

de '7Qi van zijn' zeggen iets over hoe je 'geconfigureerd' bent. Maar hoe je ze bewust of onbewust inzet bepaalt je gedrag. Je kunt positieve of negatieve gedachten of gevoelens hebben, keuzes uitstellen of je laten leiden door je angsten, ongezond leven door slechte voedingsgewoontes, onvoldoende rust of overmatig sporten etc. (welke roker weet niet dat roken ongezond is, toch doet hij/zij het), je afsluiten voor inspiratie (of er geen tijd voor nemen), je emoties sterk onderdrukken, en je actiedriehoek steeds saboteren door niet te onderzoeken wat je werkelijk wilt, je vaardigheden (kunnen) niet bij te houden of gewoonweg dingen niet te doen. Een van de grootste valkuilen is je te verzetten tegen verandering (die is er immers altijd). "Ik ben gewoon zo, of dat werkt gewoon zo" is verzet tegen groei en het leven.

Het is een illusie te denken dat er mensen bestaan zonder enig valkuilgedrag. De valkuil van een 'perfect' iemand is dat imperfectie niet mag bestaan. En jezelf veroordelen over valkuilgedrag is ook een valkuil! Tijdens je 7Qi coaching leer je technieken om bewustzijn van valkuilgedrag te ontwikkelen en bewuste keuzes te maken. Met name integreren i.p.v. dissociëren levert voordelen op. Misschien kun je iets 'minderen' of kiezen voor momenten.

Het is belangrijk nog op te merken dat een tijdelijke focus op je eigen valkuilgedrag juist goed is (!) in het kader van persoonlijke groei. Door valkuilen te ervaren en door je er van bewust te zijn/worden dat het valkuilgedrag betreft kun je belangrijke aanwijzingen krijgen voor verstoringen in je 7Qi. Bijv. welke omstandigheden maken dat ik vlucht in valkuilgedrag? Wat triggert mij? En is dat te relateren aan onderdrukte ervaringen uit het verleden?

Zodra je jouw valkuilen kent en de onderliggende oorzaken doorbreekt (bijv. door verwerking van negatieve ervaringen en aanleren van nieuwe gewoonten) zul je krachtiger in het leven staan. Jouw inzicht en ervaring in wat je niet (meer) wilt helpt je bij datgene wat je wel wilt. En het doorbreken van je eigen oude patronen geeft je meer vertrouwen in de toekomst.

Valkuilgedrag

De grote valkuilen van het leven (omdat ze je uiteindelijk van een vitaal, liefdevol en geukkig leven houden) zijn:

- > Verkeerde focus (een of meerdere van je Qi negeren (bijv. ik luister niet naar gevoelens, signalen van mijn lichaam etc) of juist te veel focus op bijv. ego (macht, controledrift, jezelf centraal stellen) of steeds afleiding zoeken
- > Groei ten koste van anderen of de wereld (dit schaadt uiteindelijk ook jezelf)
- > Slachtofferschap (jezelf altijd als slachtoffer zien en geen eigen verantwoordelijkheid voor (eigen) verandering nemen)
- > Trots (ik heb dat allemaal niet nodig, ik ben helemaal ok)
- > Gouden kooi gedrag (het is toch prima zo? als ik verander verlies ik misschien of zeker goede dingen)
- > Dissociëren (daar wil ik niks meer mee te maken hebben, het een was niet goed dus nu versmelt ik met de overtuiging dat het andere goed is. Maar ook: ik wil van dat gevoel af [ipv verwerken]) i.p.v. integreren
- > Onderdrukken en verdoven (afleiding of verdoving zoeken met bijv. roken, drinken, koopzucht, seks, eten, televisie kijken, macht uitoefenen, trance gedrag)
- > Gebrek aan discipline (discipline kun je leren. door gebrek aan discipline ben je snel afgeleid of wordt je snel verleid voor valkuilgedrag)
- > Drama driehoek gedrag (aanklager, slachtoffer of adviseur tegen wil en dank gedrag als overcompensatie op innerlijke angsten niet goed genoeg te zijn etc)

Je levensdoelen formuleren: visualiseren en manifesteren (6.1 t/m 6.7)

Als iemand je vraagt 'wat wil je eigenlijk (in je leven)' dan is dat vaak een hele moeilijke vraag die je maar gedeeltelijk kunt beantwoorden. Zeker als je hechtingspatroon niet veilig/afhankelijk was. Want je denkt dan vaak ten onrechte, dat voldoen aan wat anderen (je ouders, je partner, je vrienden, je baas etc.) willen jouw doel is. Als zelfbewuste volwassene kies jij je levensdoelen en manifesteer je deze! Je zult zien dat dit ook een omgeving van geliefde vrienden en collega's oplevert, werk wat je blij maakt en resultaten waar je achter staat! **Ook wat jij als uniek persoon betekent en manifesteert in de wereld is onderdeel van wie jij bent!**

De 7Qi 7F-manifestatie punten helpen jou hier bij. Dat klinkt misschien wat populair 'Amerikaans', maar het is een doordachte opsomming, verbonden met al je 7Qi. Een vrij, fijn en zinvol leven inrichten is voor iedereen mogelijk, ook voor jou. En met jouw bewuste 7-F keuzes kun je jouw levensdoelen duidelijk(er) formuleren en gericht manifesteren.

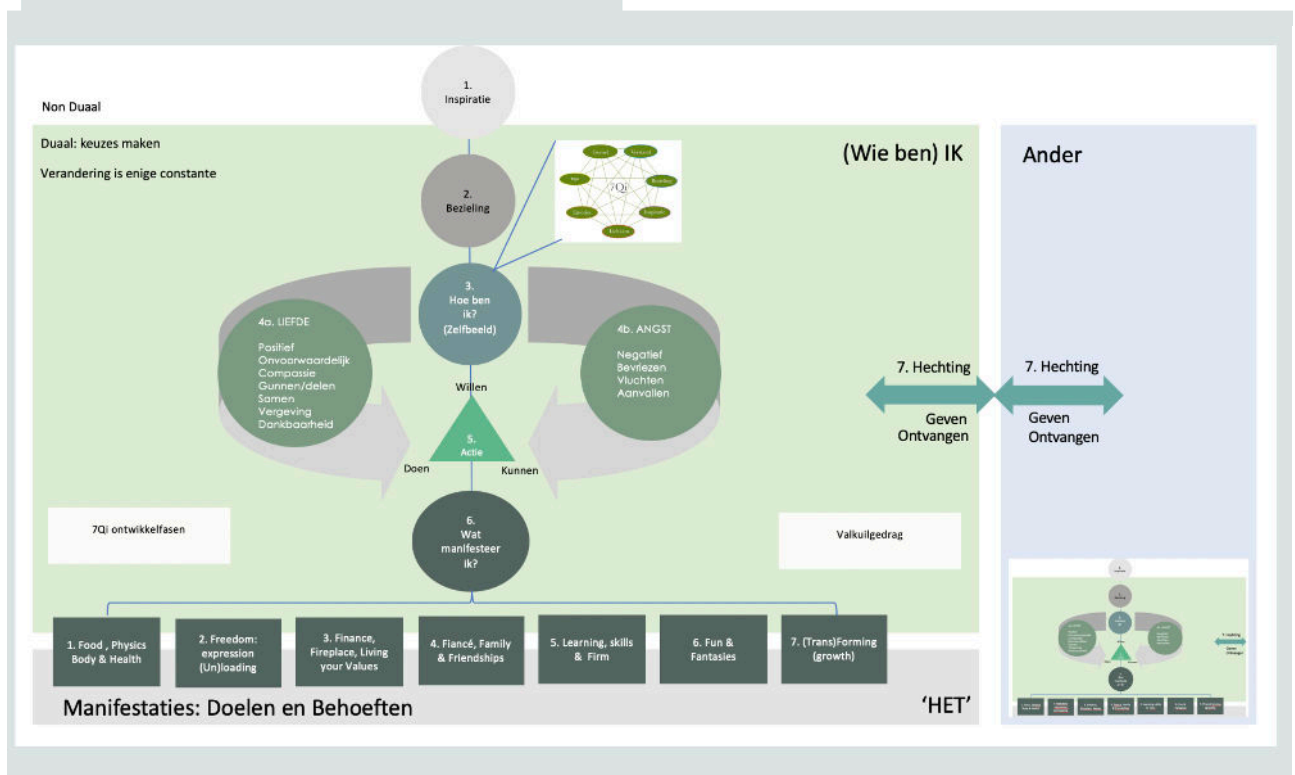
De 7 Qi manifestatie punten:

1. Food & 7QiPhysics, body & health (jouw lichaam en gezondheid manifesteren met doordachte voeding, beweging en 7Qi essentials)
2. Freedom of expression, loading & unloading (jouw keuzes omtrent laden en ontladen van energie, fun & fantasies, seks, en invloeden op anderen manifesteren)
3. Finance, Fireplace (wonen) & living your own values (jouw financiële zelfstandigheid en wooninvulling manifesteren en jouw waarden kennen en leven)
4. Fiancé (partner), family & friendships (bewuste partner keuze en manifestatie van jouw gewenste en gezonde familie- en vriendschapspatronen, bewust collega's kiezen)
5. Firm, Learning & skills (leren, vaardigheden opbouwen en werkinvulling doelgericht manifesteren)
6. Focus, knowing your mission, living your talents, enjoying personal growth (met bezieling jouw ontwikkeling en doelen vormgeven).
7. (trans)Forming & growth (energie krijgen van transformeren, persoonlijke groei manifesteren, anderen inspireren en je laten inspireren)

Figuur: 7Qi van focus

In onderstaande figuur wordt de reikwijdte van 7Qi coaching afgebeeld. In bovenstaande tekst zie je de nummers die corresponderen met de 'bolletjes' in de figuur. De 7Qi van focus tonen waar je allemaal (zelf)bewust van kunt zijn. Uiteraard komt niet alles automatisch bij iedere coaching sessie aan de orde. Jouw specifieke uitdaging waar je coaching voor zoekt staat centraal en enkel relevante zaken uit onderstaand plaatje komen daarbij aan de orde.

Ervaring leert dat menig bezoeker van 7Qi praktijk voor coaching uiteindelijk verder wil groeien in zelfbewustzijn. Een totaal 7Qi zelfbewustzijn is de basis voor een vitaal, liefdevol en zinvol leven. En dat is iets wat we doorgaans willen!



Combinatie van Westerse coaching en Oosterse wijsheden

7Qi is geen wetenschap of spirituele beweging maar maakt gebruik van wijsheden die al vele eeuwen worden doorgegeven*. Het combineert inzichten en methodes van Westerse coaching/psychotherapie met Oosterse inzichten**. Je kunt bij voorbaat afhaken of jezelf de vraag stellen of door al die generaties heen al die miljoenen mensen tot op heden allemaal bezig zijn met flauwekul of dat er toch een voordeel voor jou mee te behalen is. Persoonlijk geloof ik in het laatste.

Al is het maar omdat ik het dagelijks zelf ervaar. Gezondheid is van invloed op gevoelens, gedachten kunnen van invloed zijn op je gezondheid. Emoties kunnen 'ontladen' en met lichaamswerk kun je trauma 'te lijf' gaan (iets wat in het verre oosten al eeuwen bekend is!) etc. etc. Alle 7Qi beïnvloeden elkaar. Soms in remmende of negatieve zin, maar omgekeerd ook in positieve zin. Coaching waarbij alle 7Qi aan de orde komen heeft daarom grote impact! .

*de werking chakra systeem (7 chakra's) is als uitgangspunt voor 7Qi genomen. Maar ook wijsheden uit kaballah (7 sefirot), oud egyptische geschriften, bagita tantra stellingen, mindfulness literatuur van Thig Nhat Hanh, of 'westerse vertalingen' uit boeken van bijvoorbeeld Eckhart Tolle (kracht van het NU), Deepak Chopra (Synchronicity) Bas Becking (Authenticiteit) of Jan Geurtz (Verslaafd aan liefde). Technieken uit NLP (Tony Robbins), brainwork (Joe Dispenza), Affirmational reprogramming (Louise Hay), The Works (Byron Katie), Levensmissie (Willem Glademans) etc. worden ingezet naast bewuste voeding, eventuele massages, yoga of meditatie.

** Denk aan principes van (non) dualiteit of YinYang, een Chinese voorstelling waarin twee tegengestelde gezamenlijk een geheel vormen. Een modernere daarop geënte zelfinzicht methode vind je bijvoorbeeld in Daniel Ofman's "kernkwadranten" theorie of in Byron Katie's "4 vragen die je leven veranderen".