

rizontaal (met de ruimte, en anderen, om hen heen). Zo kunnen ze bezit nemen van de ruimte. Iedereen wil zich laten zien. Daarbij werk ik met het "2BE-principe": Bewustwording, Ervaren, Belichamen en Evalueren. Aan de hand van die vier stappen laat ik klanten ervaren wat 'waar' is. Ik stel me daarbij op als 'kritische vriend' die hen helpt om hun eigen doelen in vitaliteit te bereiken.

VITAAL ONDERNEMEN

Ron is een bevlogen en creatieve ondernemer. Hij biedt zijn diensten in allerlei vormen aan. Van het Vitaal Uurtje tot een uitgebreid VITAAL 40+ maandarrangement. Afhankelijk van de klant coacht hij tijdens een wandeling in de natuur, op de eigen werkplek of via Skype en MSN. Hij maakt graag gebruik van de verbindende kracht van Twitter. Onder de naam @RonTriCee twittert hij adviezen om stress te verminderen. Een e-book met praktische Vitaalblogs geeft hij gratis weg. Op You Tube plaatst hij filmpjes met testimonials en inspiratiefilmpjes.

Daarbij waarschuw ik klanten om mijn woorden niet klakkeloos voor waarheid aan te nemen: observeer en onderzoek je eigen ervaringen. En maak daarmee je eigen waarheid. Ik ben wars van therapeuten met grote ego's, want daar zit je de klant mee in de weg."

Belichamen

Voor veel klanten is één Vitaal Uurtje net te weinig. Zij komen nog een paar keer terug bij Ron. Samen evalueren ze welke oefeningen werkten en welke niet. Zo'n vijf sessies zijn genoeg om echt vitaal te gaan leven, vindt Ron: "Ik geloof niet zo in lange coachingstrajecten. Centraal in mijn aanpak staat het 'belichamen'." Hij laat zich daarbij onder andere inspireren door de Britse coach Christian Parkhurst (www.christianpankhurst.com). "De prettige ervaring die je hebt gehad belichamen, dat is de verantwoordelijkheid van de klant. Je wilt toch zelf lekker in je vel zitten? Mijn vitaliteitstraining is zo een aanvulling op traditionele massage. Daarbij is de klant passief: een massage is prettig en helpt éven om je goed te voelen. Maar daarna staat de klant buiten en dan? Ik reik tools aan waarmee de klant

EZELSBRUGGETJE BIJ STRESS

Rons oefeningen zijn vaak eenvoudig, maar verrassend effectief. Zo leert hij zijn klanten vier lichamelijke manieren om van stress af te komen:

1. adem (zet je adem niet 'op slot', maar adem een paar keer diep in en uit;
2. geef geluid (kreun, brom of schreeuw);
3. beweeg (stampvoeten, dansen of ga naar buiten voor een wandeling);
4. raak aan (raak je zelf aan op de plek waar je de stress voelt of wrijf krachtig over je bovenarmen).

zélf wat aan zijn of haar vitaliteit kan doen. Als je van jezelf houdt, pas je ze ook daadwerkelijk toe. Ik probeer alleen de brandstof naar boven te brengen waardoor mensen beter kunnen functioneren. Ik vind het fijn om met mensen te werken die écht vitaal willen leven. Die iedere dag aan hun gezondheid werken. Of je nu hoog of laag opgeleid bent, rijk of arm: je kunt vaak veel meer dan je denkt."

Voor meer informatie: www.tricee.nl.