

Westlanders gunnen zichzelf een 'Plukkie Geluk'

Plukkie al?

Ofwel: hoe gaat het met je?

Marina Zuiderwijk van coachpraktijk Plukkie Geluk in 's-Gravenzande begeleidt met oprechte liefde en interesse mensen die de vraag: Plukkie al? met 'niet zo best' beantwoorden.

Voor Marina is het een feit:

Westlanders – bekend om hun arbeidsethos: niet lullen maar poetsen – realiseren zich steeds vaker dat geluk niet alleen voortkomt uit plichtsgetrouw hard werken. “Sterker, te veel poetsen kan juist voor veel spanning zorgen” zegt Marina. “Het altijd maar doorgaan heeft een negatieve invloed op de gezondheid. Het kan klachten als hoofdpijn, prikkelbaarheid, vermoeidheid en onrust veroorzaken. Chronische stress en een burn-out liggen op de loer. Dat willen we uiteraard voorkomen. Het is duidelijk merkbaar dat steeds meer Westlanders op zoek zijn naar bewustwording en rust.”

Marina biedt diverse coachingtrajecten aan. Hierbij ligt de nadruk in eerste instantie op de het hervinden van de kracht. “Wat me opvalt is dat mensen door de focus op hun problemen, vaak vergeten zijn hoe leuk ze zijn en waar zij gelukkig van worden. “Aan mij de mooie taak om de mist weg te blazen en mensen in hun kracht te zetten. Om vandaaruit door de bril van 'nu' te kijken naar problemen die al langer spelen.”

De bijna veertiger, moeder van twee puberdochters en voormalig docente schuwt daarbij een vleugje humor niet. Humor is goed voor onze emotionele en fysieke gezondheid. Het is een krachtig middel om met conflicten om te gaan en stress te verminderen. “Ik houd van luchtigheid in de coaching en weet uit eigen ervaring hoe belangrijk het is om de positieve kant te blijven belichten en daarnaast op zoek te gaan naar de onbewuste oorzaak van de obstakels in het leven. Als daarmee definitief wordt afgerekend ontstaat er ontspanning, overzicht en vrijheid. En dat is wat ik iedereen gun”

Investeren in eigen geluk?

Marina biedt een gratis Inspiratiegesprek aan om kennis te maken. Bij een wederzijds goed gevoel volg je een mooi traject waar je de rest van je leven plezier van hebt.

PLUKKIE GELUK COACHING BY MARINA

Nobelstraat 4 BU3, 's-Gravenzande, 06-12257579
info@plukkiegeluk.nl | www.plukkiegeluk.nl



Foto: Jessica Zuiderwijk

Plukkie Geluk biedt naast de coaching een nieuw, uniek en laagdrempelig concept: **POP UP FOR HAPPINESS!** Speciaal voor ondernemers / bedrijven die hun werknemers en klanten extra **GELUK** willen meegeven.

Ben jij die bevlogene ondernemer? Marina komt graag bij je langs.