

# MIRANDA DE GROOTE

MOTIVATOR / INSPIRATOR

## Van OH JEE, naar NEE!

### Fysieke- en mentale weerbaarheidstrainingen

#### Herken jij dit:

- Gepest worden, niet gehoord, niet gezien en niet gewaardeerd worden zijn een rode draad in mijn leven.
- Ik heb moeite met het aangeven van mijn grenzen (zowel privé als zakelijk)
- Ik cijfer mezelf altijd weg, een ander gaat altijd voor
- Ik durf geen nee te zeggen (dus zeg ik ja en dat frustreert me)
- Ik ben er klaar mee om niet voor mezelf op te durven komen!
- Ik wil zoveel ondernemen, maar het komt er maar niet van

#### Dan is deze training echt iets voor jou!

Je leert hoe je met de (negatieve) mening van anderen omgaat en je leert oude angsten en pijnen los te laten zodat jij de vrijheid ervaart om te gaan staan voor wie jij bent. Want is dat niet waar het om gaat. Dat jij mag zijn wie jij bent!

#### Na de training ben jij in staat om:

- Op vriendelijke en duidelijke manier NEE te zeggen
- Jouw lichaamstaal voor jou te laten spreken
- Jouw grenzen aan te geven
- Te focussen op jezelf, jouw dromen en doelen.

Uitgeblust na je 45ste? Jij toch niet! Er is ook een training speciaal voor vrouwen van 45+!

## Doen wat jij wilt en zijn wie jij bent!



#### Locatie:

Sportinstituut Kimé of The Health Factory in Hellevoetsluis

#### Meer informatie en aanmelden:

Mail naar [info@mirandadegroote.nl](mailto:info@mirandadegroote.nl)  
Bel 06 133 68 699 of kijk op:

[www.mirandadegroote.nl](http://www.mirandadegroote.nl)

#### De training wordt gegeven door **Miranda de Groote**, leefstijlcoach en Rots&Water trainer

Zij weet hoe het is om oude angsten en pijnen los te laten en dit om te buigen naar innerlijke kracht.

De basis van de training is gebaseerd op de Rots&Water training, een fysieke en mentale weerbaarheidstraining aangevuld met de jarenlange expertise van Miranda als leefstijlcoach.

"Ik wil dat jij de kracht en vrijheid ervaart om te gaan staan voor wie jij bent. Want dat vind ik belangrijk: Dat jij mag zijn wie jij bent!"

