

Werkwijze & Voorstel van Samenwerking

Wanneer je overweegt om met mij te werken, is de eerste en misschien wel belangrijkste vraag die je jezelf mag stellen:

Wil ik gezelschap — of wil ik een duurzame, liefdevolle relatie met passie, intimiteit en emotionele verbinding?

Als je enkel gezelschap zoekt (v.b. zoals een broer/zus relatie), ben ik niet de juiste persoon voor jou.

Indien je verlangt naar **verbinding**, een **relatie die verrijkt, verdiept en inspireert**, dan is mijn aanpak mogelijk precies wat je zoekt.

1. De essentie van een relatie

Een relatie is geen eindstation, maar een **levenslang groeiproces** waarin partners elkaars patronen spiegelen - niet om elkaar te kwetsen, maar om elkaars hart te openen.

Dat vraagt moed, zelfbewustzijn én bereidheid om te groeien.

Dáár kom ik in beeld.

De voorbije tien jaar heb ik er mijn levenswerk van gemaakt om via verschillende invalshoeken te begrijpen **hoe relaties werkelijk werken** – biologisch, emotioneel, energetisch en communicatief.

Samen brengen we helderheid in jouw patronen en uitdagingen, zodat jij leert hoe jouw **ZIJN** voor jou kan werken in plaats van tegen jou.

Het resultaat: **meer liefde, meer rust en meer aantrekkingskracht - elke dag opnieuw.**

2. Hoe je met mij kan samenwerken

Soms heb je geen jaren therapie nodig. Soms heb je helderheid nodig. Soms een echte doorbraak. En soms een diepgaande transformatie die je relaties voorgoed verandert.

Afhankelijk van waar jij vandaag staat, zijn er verschillende manieren om samen te werken.

Formule 1: INZICHT

Voor vrouwen die voelen dat ze vastlopen in liefde, dating of relaties — en helderheid willen over wat er werkelijk speelt.

Tijdens deze sessie kijken we samen naar:

- terugkerende patronen
- aantrekking & dynamiek
- grenzen en zelfverlies
- waarom je bepaalde partners aantrekt
- wat jou vandaag tegenhoudt in verbinding

Je krijgt niet alleen inzicht, maar ook een andere kijk op jezelf, liefde en relaties.

Duur

1 sessie van 45 minuten

Investering

€179 excl. btw

Resultaat

Meer helderheid, rust en richting.

Formule 2: DOORBRAAK

Voor vrouwen die voelen:

“Ik begrijp mijn patroon al... maar ik blijf het herhalen.”

Hier werken we niet alleen op inzicht, maar op echte verschuiving.

We gaan dieper aan de slag met:

- emotionele patronen
- bindings- en verlatingsdynamieken
- zenuwstelselreacties
- relationele conditionering
- stevigheid en grenzen in de liefde

Dit traject zorgt vaak voor een voelbare interne shift.

Duur

6 weken begeleiding

(3 sessies van 45 minuten + korte tussentijdse ondersteuning)

Investering

€1.250 excl. btw

Resultaat

Je reageert anders, je kiest anders en relaties voelen eindelijk kloppend.

Formule 3: TRANSFORMATIE

Voor vrouwen die klaar zijn om hun liefdesleven fundamenteel anders te beleven.

Dit is diepgaand werk rond:

- identiteit
- zelfwaarde
- vrouwelijke kracht & zachtheid
- aantrekking en emotionele beschikbaarheid
- duurzame relationele verandering

We bouwen samen aan een nieuwe relationele realiteit — niet tijdelijk, maar duurzaam.

Duur

3 maanden intensieve begeleiding (6 sessies + tussentijdse begeleiding)

Investering

€3250 excl. btw

Resultaat

Je komt thuis bij jezelf — en vanuit daar verandert alles.

Formule	Voor wie	Investering
INZICHT	Helderheid & Patroonzicht	€179
DOORBRAAK	Echte interne shift	€1.250
TRANSFORMATIE	Duurzame relationele verandering	€3.250

Liefde is geen toeval. Liefde is bewust kiezen, telkens opnieuw.

Ben jij klaar om die keuze te maken?

Dan begeleid ik jou met volle aandacht, expertise en hart.

Over Astrid

Met **meer dan 1.500 uur ICF gecertificeerde coachingervaring** helpt Astrid vrouwen om hun juiste partner te vinden en te houden. Zodat ze de liefde en relatie ervaren die ze verlangen en verdienen. Haar internationale achtergrond, warme directheid en vermogen om snel tot de kern te komen, maken haar begeleiding zowel doeltreffend, diepgaand als praktisch.