

Een persoonlijke brief van een client aan Isabelle ...

Lieve Isabelle,

Hierbij wil ik graag onze afgelopen 10 gesprekken evalueren.

Om te beginnen wil ik graag zeggen dat ik je een erg goede coach vind. Ik heb het gevoel dat we veel zienswijzen delen en daarom voel ik een klik. Dat is natuurlijk heel belangrijk bij coaching, maar het zegt nog niks over jouw formele rol als coach. Mijn kijk hierop zal ik hieronder uitdiepen.

Door je eigen ervaring begrijp je de problemen waar ik mee worstel.

Ik heb het gevoel dat ik alles tegen je kan zeggen, ook de dingen waar ik absoluut niet trots op ben. Dat komt door je manier van reageren. Je bent begripvol, laat me in mijn waarde, deelt je eigen ervaringen en laat me weten dat het helemaal niet gek is wat ik denk/doe. Ook zie je in dat het probleem niet bij het eten ligt, maar met name bij het omgaan met emoties. Je hamerde daarom ook niet op het eten. Je ging er gewoon vanuit dat ik voldoende at, want 'aan een dood paard ging je niet trekken'. Op deze manier konden we samen verder om het emotionele probleem aan te pakken. Dit heb ik nog niet eerder meegemaakt in behandelingen, maar dit is wel precies waar ik naar op zoek was!

**Je bent een ware inspiratiebron.
Je straalt veel positiviteit en energie uit.**

Na een gesprek met jou voel ik me hierdoor altijd weer een stukje beter. Ik vind het fijn dat je zelf ook veel deelt in plaats van mij alleen maar laten praten. Wat mijn gedachten zijn weet ik immers al. De verhalen die jij vertelt over jezelf en over je familie werken vaak als spiegels. Tegelijkertijd push je me niet, maar laat je me op mijn eigen tempo groeien. Om nog maar even terug te komen op het eten, ik 'kon' pas beginnen met het volgen van mijn nieuwe eetschema na de beruchte bruiloft. Ik vind het fijn dat je dit respecteerde. Hierdoor konden we samen verder.

Ook vind ik het fijn dat ik altijd bij je terecht kan.

Als er tussen de afspraken door iets is, kan ik je altijd per mail of app bereiken. Ik waardeer het erg dat je altijd voor je cliënten klaar staat. De foto's uit je eigen leven die je af en toe stuurt, doen me ook erg goed. Zo zie ik hoe mooi het leven kan zijn.

Je betrokkenheid zie ik ook terug in het feit dat als we elkaar zien, je vaak refereert naar dingen die ik eerder gezegd heb. Ik heb hierdoor het gevoel dat er echt naar me wordt geluisterd en dat ik serieus genomen word.

De oefeningen in het BEAT(IT) werkboek vind ik erg goed bij het proces van herstel aansluiten.

Ik heb vooral veel baat gehad bij de vrijheid om de oefeningen in een willekeurige volgorde te maken. Tijdens de gesprekken bespraken we obstakels die zich op dat moment voordeden, je gaf me de ruimte hiervoor. Na verloop van tijd merkte ik dat ik elke week onbewust met een andere oefening uit het werkboek, zonder deze gelezen te hebben, bezig was. Toen ik dit door had, ben ik elke week de oefening gaan maken die op dat moment bij me paste, waar ik op dat moment klaar voor was. Zo zijn we nu eigenlijk pas bezig met oefening 8 m.b.t. affirmaties en dat is prima, want nu kan ik er ook echt iets mee. Verder heb ik soms de vrijheid genomen om een oefening aan te passen op mijn behoeften. Daarmee wil ik niet zeggen dat de oefeningen in het werkboek niet goed genoeg waren, maar dat ze juist een hele goede inspiratiebron waren!

Mijn eetstoornis staat nu te koop op marktplaats, maar niemand wilt hem hebben ;-)

Zo heb ik bij oefening 7 (Bye Bye eetstoornis) mijn eetstoornis van de hand gedaan door op marktplaats te zeggen. Bij oefening 12 (Lichaamsbeeld) heb ik een reeks foto's van mezelf van de afgelopen 10 jaar bekeken en bij elke foto geschreven wat ik nu van mezelf op de foto vind en hoe ik me voelde toen het moment genomen werd. Het resultaat was dat ik me dik en lelijk vind als ik me onprettig voelde toen de foto genomen werd, ongeacht hoe dik of dun ik toen was. Het tegenovergestelde bleek ook waar: ik vind mezelf mooi als ik me prettig voelde toen de foto genomen werd, wederom ongeacht hoe dik of dun ik toen was. Kortom, door deze oefening zag ik in dat mijn lichaamsbeeld niks met mijn lichaam te maken heeft, maar met mijn gemoedstoestand.

Met betrekking tot mijn eigen ontwikkeling kan ik zeggen dat ik veel bewuster ben geworden en bewustwording is de eerste stap naar verandering!

Ik wil je graag bedanken voor je hulp, want we hebben dit samen bereikt. ☺

Liefs, Jessy