

HOLISTISCH KOMPAS

WAT JE LICHAAM JE ÉCHT
WIL ZEGGEN



Succesvol in Balans



SANDRA VAN LENTHE

Ik ben Sandra van Lenthe, spiritueel trainer voor meer geluk, gezondheid en bewustzijn.

In dit Holistisch Kompas neem ik je mee in mijn holistische visie. Ik geloof dat klachten geen toevalligheden zijn, maar signalen van het lichaam en de ziel.

Wanneer je leert luisteren naar die signalen, ontstaat er ruimte voor echte heling en bewustwording.

Liefs, Sandra



WAT IS HOLISME?

JE LICHAAM GEEFT SIGNALEN. MAAR
LUISTER JE MET AL JE ZINTUIGEN –
OF MAAR MET ÉÉN OOR?

Veel mensen zoeken een oplossing voor hun klachten op één vlak:



fysiek



mentaal



emotioneel



energetisch

Maar échte heling ontstaat pas als je naar het geheel kijkt.

Dat is precies wat een holistische benadering doet.



STEL JE VOOR: JE ZIT OP EEN STOEL
MET VIER POTEN...

Elke poot staat voor een onderdeel van jou:

- Lichaam (je fysieke gezondheid)
- Brein (je gedachten en overtuigingen)
- Hart (je emoties en behoeften)
- Energie (je levensstroom en innerlijke balans)

Laat er één poot wegvallen – en je wankelt.
Laat er twee wegvallen – en je valt om.

Dat is wat er gebeurt als we klachten alleen
lichamelijk willen verklaren
of alleen mentaal willen oplossen.



✦ HOLISTISCH WERKEN = LUISTEREN NAAR HET GEHEEL

In plaats van te vragen: "Wat is er mis?"
vragen we:

- ☞ "Wat wil dit signaal mij vertellen?"
- ☞ "Op welk niveau is er aandacht nodig?"

Holistisch werken is geen 'trucje'.

Het is een manier van kijken. Van leven. Van begeleiden.

In de **Holistisch Coach Opleiding** leer je hoe je deze vier lagen herkent, integreert en toepast – voor jezelf én in je werk met anderen. Maar eerst: ontdek hoe jouw eigen lichaam tegen je praat...



HET HOLISTISCH KOMPAS

Waar komt de disbalans écht vandaan?



FYSIEK NIVEAU – HET LICHAAM

SPREEKT

Signalen van disbalans:

- Je bent moe, zelfs na rust
- Je hebt regelmatig hoofdpijn, spanning of klachten zonder medische oorzaak
- Je voelt je onrustig of opgejaagd in je lijf

Coachvragen:

- Wat probeert je lichaam je te vertellen?
- Welke signalen negeer je al een tijdje?
- Wat zou er gebeuren als je écht zou luisteren?



🧠 MENTAAL NIVEAU – JE GEDACHTEN CREËREN JE WERKELIJKHEID

Signalen van disbalans:

- Je piekert veel of blijft in cirkels denken
- Je oordeelt snel over jezelf of anderen
- Je hoofd wil controle houden over alles

Coachvragen:

- Welke gedachte blijft zich herhalen?
- Is deze gedachte écht van jou – of ooit overgenomen?
- Wat gebeurt er als je die gedachte loslaat?

💖 EMOTIONEEL NIVEAU – GEVOELEN WILLEN STROMEN

Signalen van disbalans:

- Je voelt je snel geraakt, prikkelbaar of emotioneel
- Je klapt dicht of trekt je terug
- Je emoties lijken 'te veel' of 'niet gepast'



Coachvragen:

- Wat voel je op dit moment – als je eerlijk bent?
- Wat heb je nodig dat je nog niet hebt uitgesproken?
- Waar mag jij jezelf meer toestemming geven om te voelen?

✦ ENERGETISCH NIVEAU – ALLES IS TRILLING EN VERBINDING

Signalen van disbalans:

- Je voelt je leeggezogen na contact met anderen
- Je ervaart onverklaarbare vermoeidheid of onrust
- Je bent snel overprikkeld of 'uit verbinding'

Coachvragen:

- Wat neem je over wat niet van jou is?
- Waar stroomt jouw energie vrij – en waar stopt het?
- Wat kun je loslaten zodat jouw licht weer kan stromen?



WAT VERTELT JE LICHAAM JE ÉCHT?

Je lichaam is niet lastig. Het liegt niet.

Het draagt boodschappen met zich mee.
Signalementen van iets dat op een dieper
niveau aandacht vraagt.

Soms roept het zachtjes. Soms schreeuwt het
om doorbraak.

Onderstaande klachten zie ik vaak terug bij
mijn cliënten en studenten.

Dit is wat ze jou mogelijk willen vertellen...



HOOFDPIJN

Je hoofd draait overuren. Misschien probeer je
alles te begrijpen of onder controle te houden,
terwijl je systeem vraagt om rust, vertrouwen
en overgave.



KEELKLACHTEN

Er zit iets vast. Woorden die je niet durft te
zeggen, emoties die je hebt ingeslikt. Je hebt
iets te uiten – niet per se om gehoord te
worden, maar om jezelf te bevrijden.



DARMPROBLEMEN

Jij voelt méér dan je denkt. Je darmen reageren op wat jij niet loslaat: oude indrukken, spanningen of gevoelens die je nog niet verteerd hebt.



RUGKLACHTEN (ONDERRUG)

Je draagt te veel. Misschien letterlijk, misschien figuurlijk. Er is behoefte aan steun – niet van buitenaf, maar van binnenuit: het vertrouwen dat jij jezelf kunt dragen.



VERMOEIDHEID

Je bent niet lui. Je loopt leeg, waarschijnlijk omdat je te veel geeft – of iets draagt wat niet van jou is. Vermoeidheid is een uitnodiging tot thuiskomen bij jezelf.



NEKKLACHTEN

Je houdt je hoofd omhoog terwijl je innerlijk moe bent. Misschien ben je koppig geworden vanuit angst voor verandering. Wat mag je loslaten?



HUIDPROBLEMEN (ZOALS ECZEEM)

Je huid staat in contact met de wereld. Klachten hier vertellen vaak over gevoeligheid, kwetsbaarheid, of een gevoel van niet jezelf mogen zijn.



MAAGKLACHTEN

Er ligt iets 'op je maag' — iets dat je niet verteert. Misschien houd je spanning binnen, wil je té veel goed doen, of mag je leren om grenzen te stellen.



ADEMHALINGSPROBLEMEN

Ademen = ontvangen. Je adem laat je voelen of je ruimte durft te nemen in je leven. Mag het leven weer vrij door je heen stromen?



SLAAPPROBLEMEN

Je hoofd staat nog 'aan'. Vaak ontstaan slaapproblemen door onbewuste angsten, niet-verwerkte emoties of een diep gevoel van onveiligheid. Wat mag je loslaten voordat je sluit je ogen sluit?

📌 LET OP:

Dit zijn holistische zienswijzen. Ze zijn geen vervanging voor medische zorg, maar kunnen wél een diepere laag aanreiken die vaak over het hoofd wordt gezien.

💌 EN NU... WAT VERTELT DIT JOU?

Je hebt nu kennisgemaakt met de kracht van holistisch kijken.

Je hebt gezien dat klachten meer zijn dan 'lastig'. Ze zijn richtingaanwijzers.

Naar balans. Naar bewustwording. Naar wie je in essentie bent.





WIL JE DIT SOORT INZICHTEN LEREN TOEPASSEN –

voor jezelf, of in je werk als coach?

In de **Holistisch Coach Opleiding** leer je werken met lichaam, gevoel, energie en mindset als één geheel.

Zodat je niet alleen kunt helen wat vastzit, maar ook kunt begeleiden vanuit zachtheid én diepgang.

Of je nu al werkt met mensen, of vooral voelt dat er meer in jou zit – deze opleiding helpt je om je eigen kracht én je missie te gaan leven.

🎓 Meer weten? Klik hier voor alle info over de Holistisch Coach Opleiding

👉 <https://www.reiki123cursus.nl/holistisch-coach-opleiding/>



AFSLUITING

Ik hoop dat dit Holistisch Kompas je nieuwe inzichten heeft gegeven. Dat je niet alleen naar je klachten kijkt als iets vervelends, maar als een uitnodiging om dieper te luisteren – naar je lichaam, je gevoelens, je energie en je eigen waarheid.

Als spiritueel trainer geloof ik dat bewustwording de eerste stap is naar echte transformatie. En dat we allemaal die innerlijke wijsheid in ons dragen – soms hebben we alleen iemand nodig die ons helpt die terug te vinden.



Voel je je geraakt door wat je gelezen hebt? Dan ben je van harte welkom in de Holistisch Coach Opleiding.

Ik begeleid je graag op dit pad van groeien, helen en begeleiden – op jouw manier, in jouw tempo, met jouw unieke kracht.

Liefs, Sandra
