

dertigersdilemma
carrière en kinderen
lege nest syndroom



maak opnieuw keuzes
vanuit uw eigen kracht

Wellness voor de innerlijke mens

Karola Asche zorgt voor de juiste levensbalans met
'NU erover praten.nl'

Op wellnessgebied komen er steeds meer methodes die zich richten op zowel de uiterlijke maar vooral ook de innerlijke mens. Schoonheid en lekker in je vel zitten beginnen in de eerste plaats immers met geestelijk in balans zijn. Bepaalde fases in het leven, zoals het 'Lege Nest Syndroom', het combineren van kinderen en een carrière en het zogeheten 'Dertigers Dilemma', kunnen allerlei fysieke en mentale klachten veroorzaken, die op hun beurt weer slag hebben op je uitstraling. De behoefte aan balans is op zulke momenten groter dan ooit. Karola Asche, initiatiefneemster van 'NU erover praten', springt in op deze behoefte en helpt bij het zelf herstellen van het juiste evenwicht.

Oplossend en creërend vermogen staan centraal in de praktijk van Karola Asche. Bovendien, zo stelt Karola, bezit iedereen het vermogen om vanuit eigen kracht te kiezen voor gezondheid en geluk. Dit zijn twee belangrijke pijlers, als het gaat om mentale balans, fysiek lekker in je vel zitten en uiterlijke schoonheid. Na haar studie Culturele Antropologie deed Karola een jarenlange ervaring op, op het gebied van NLP coaching (Neuro Linguïstisch Programmeren), procesbegeleiding en counseling. In 2008 heeft zij deze verschillende ervaringsvelden en vaardigheden verenigd in haar eigen praktijk voor levensvragen, waaruit 'NUeroverpraten.nl' is ontstaan.

Identity Branding®, in je persoonlijke kracht ligt de oplossing!

Mensen worden gedreven door datgene wat voor hen van binnenuit van wezenlijk belang is. In je persoonlijke kracht ligt de oplossing voor diverse problemen. Karola helpt mensen om deze innerlijke kracht te (her)vinden. Deze manier van werken heeft ze vorm gegeven in een unieke aanpak die ze Identity Branding® noemt.

Negatieve patronen doorbreken om weer 'lekker in je vel' te komen

We maken het allemaal wel eens mee: levenssituaties die ons uit balans brengen. Beautybehandelingen of een dagje ontspannen in een kuuroord zijn dan vaak een welkom rustpunt in ons drukke bestaan. Soms is dat echter niet voldoende. De dagelijkse hectiek, druk en stress slokt je op en het wordt je soms zelfs allemaal even teveel. Problemen lijken NU, op dit moment, onoplosbaar. Het enige wat je nog wilt, is orde en structuur in je leven scheppen, je weer goed voelen en op een positieve wijze doorgaan met je leven. Karola Asche doorbreekt de negatieve patronen die ervoor kunnen zorgen dat je niet lekker in je vel zit. Met je persoonlijke belevingswereld centraal gesteld, word je in staat gesteld om zelf (nieuwe) keuzes te maken die zorgen voor de juiste balans in je leven!

De dilemma's van een dertiger...

In de levensfase tussen de 25 en 35 jaar komt er veel op ons af. Vragen rondom carrière, het al dan niet stichten van een gezin, levensstijl en persoonlijke zingeving, gaan een steeds grotere rol spelen. Elke dag moet een grote hoeveelheid keuzes gemaakt worden en dat wordt soms te veel. Er ontstaat zogeheten 'keuzestress', oftewel het 'Dertigers Dilemma'! Ruim 40% van alle dertigers heeft last van het 'Dertigers Dilemma' en de klachten die daarmee gepaard gaan. Misschien denk je dat je 'alles hebt' en denk je dat je 'niet moet zeuren'. Toch krijgt bijna de helft van alle dertigers in meer of mindere mate last van klachten zoals stress, slapeloosheid, hoofdpijn, oververmoeidheid, peinzen en piekeren, onrust, ongelukkig zijn, zich niet gewaardeerd voelen, twijfelen of een gebrek aan het gevoel van een zinloos bestaan. Karola is gespecialiseerd in het begeleiden van dertigers met klachten als gevolg van het 'Dertigers Dilemma'. Tijdens een consult wordt in overleg samen bepaald wat in iemands specifieke situatie voor hem of haar de beste aanpak is voor het herstellen van het juiste evenwicht.

Opeens zijn ze weg... het 'Lege Nest Syndroom'

Tijdens de jaren dat een moeder met hart en ziel voor haar kinderen zorgt, staat zij er meestal niet bij stil dat hun vertrek uit huis, als ze eenmaal volwassen zijn, grote gevolgen voor haar zal hebben. Het veranderen begint al bij het eerste kind dat zijn of haar spullen pakt en 'op kamers gaat'. Bij het vertrek van het laatste kind, kunnen vrouwen in meer of mindere mate last krijgen van klachten als gevolg van het zogeheten 'Lege Nest Syndroom'. Opeens is het huis leeg en zijn alle kinderen 'uitgevlogen', de wijde wereld in. Eenzaamheid, doelloosheid, onzekerheid, angsten, spanningen in de relatie met de kinderen, fysieke klachten of problemen met de partner, kunnen haar ten deel vallen. Karola is een specialist op het gebied van vrouwen met klachten als gevolg van het 'Lege Nest Syndroom'. Ook vrouwen die zich willen voorbereiden op een nieuwe levensfase zijn bij 'NU erover praten' aan het juiste adres.

Het op een gebalanceerde wijze combineren van kinderen en een carrière?

Werkende vrouwen die ook moeder zijn, vinden het vaak moeilijk om hun carrière en privéleven in een juiste balans te brengen en vooral te behouden. Natuurlijk is het maken van duidelijke afspraken van wezenlijk belang, maar toch zijn het vaak de kinderen die de regie over je leven hebben. Je rent van je werk naar de kinderopvang en lijkt geen moment voor jezelf meer te hebben. Ook de keuze om als werkende vrouw voor het moederschap te kiezen, kan een pittige worsteling zijn. Karola begeleidt werkende vrouwen met een kindervens. Zowel vrouwen die een bewuste keuze willen maken, als zij die reeds besloten hebben om een carrière en gezinsleven te combineren en zich goed willen voorbereiden, kunnen bij Karola terecht. Met een bewuste keuze en een goede voorbereiding sta je immers veel sterker in het leven!

Een 'down to earth'- aanpak in een vertrouwde omgeving

In haar praktijk voor levensvragen van 'NU erover praten' biedt Karola de gelegenheid om negatieve gevoelens nader te onderzoeken, om op die manier eenvoudiger te kunnen begrijpen wat er precies gebeurt in lichaam en geest. Elke denkbare levensvraag kan desgewenst door Karola worden begeleid, waarbij de persoonlijke levensbeschouwing altijd het vertrekpunt is voor het kiezen van een individuele koers. Naast het 'Dertigers Dilemma', het 'Lege Nest Syndroom' en het combineren van kinderen en een carrière, biedt Karola tevens effectieve coaching bij tal van andere levensfasen, zoals bijvoorbeeld het soepel te laten verlopen van afstuderen of hulp bij een echtscheidingstraject. Gesprekken en oefeningen vinden plaats in een vertrouwde, huiselijke omgeving. Dit alles, zonder te verzanden in een 'zweverige' of te zwaar psychologische aanpak. Karola werkt nauw samen met huisartsen en organisaties voor geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Voor het maken van een afspraak is geen verwijzing nodig van de huisarts.

Noot voor de pers:

Voor overige persinformatie over www.nuoverpraten.nl, Karola Asche of het aanvragen van een interview met Karola Asche, kunt u te allen tijde contact opnemen met Cosmetitext via telefoonnummer: 0416-696342 of via e-mail: info@cosmetitext.nl