

Dertigers dilemma

Hoger opgeleiden rond hun dertigste (25 - 35 jaar) komen in een levensfase waarin te veel op hen af komt. Vragen rond carrière, het stichten van een gezin, levensstijl en persoonlijke zingeving gaan een steeds grotere rol spelen. Door de hoeveelheid opties en de keuzes die zij moeten maken, ontstaat er een vorm van **keuzestress**, het dertigers dilemma!

Deze nieuwe levensfase kan een zware druk op u leggen.

Uit onderzoek blijkt dat ruim 40 % van de dertigers last hebben van klachten die samen hangen met het dertigers dilemma.

Doordat dertigers zich afvragen of een beslissing dát geluk brengt waar zij op hopen en hun keuzes hun leven drastisch zullen gaan veranderen, kunnen zij last krijgen van de grote hoeveelheid beslissingen die het leven NU van hen vraagt. En hoewel zij ogenschijnlijk 'alles hebben' krijgt bijna de helft van alle dertigers in meer of mindere mate last van klachten.

Klachten als gevolg van het 'dertigers dilemma' zijn:

- stress
- slapeloosheid
- hoofdpijn
- oververmoeidheid
- vaak twijfelen
- altijd peinzen en piekeren
- (innerlijke) onrust
- ongelukkig zijn
- ontevredenheid
- gebrek aan passie
- zich niet gewaardeerd voelen
- niet kunnen kiezen
- gebrek aan een gevoel van zinvol bestaan

Ik heb mij gespecialiseerd in het begeleiden van dertigers met klachten als gevolg van het 'dertigers dilemma'. Ook cliënten die een weloverwogen en duurzame keuze willen maken op gebieden als loopbaan, relatie, trouwplannen, gezin of persoonlijke ontwikkeling en zingeving zijn bij mij aan het goede adres. Wacht niet totdat u ziek bent als gevolg van stress, maar overtuig u ervan hoe goed het voelt om NU er over te praten.

Tijdens een consult bekijk ik samen met u wat in uw specifieke situatie voor U de beste aanpak is.

Meer informatie

Karola Asche, 071-5143295

info@nueroverpraten.nl
info@choicesandchanges.nl

www.nueroverpraten.nl
www.choicesandchanges.nl

Karola Asche is aangesloten bij het NOBCO