

# Column Heleen

### Een aangename kennismaking met jezelf Heleen Jansen

Door De Voor Jezelf Krant werd ik gevraagd columns te schrijven, vanuit mijn rol als coach werkend met NLP methodiek. De vraag zette bij mij een innerlijk proces in beweging. Er ontstond, zoals dat heet, een 'visual squash'.



Visual squash is een NLP techniek waarbij je twee of meer conflicterende delen met elkaar laat communiceren, teneinde de intentie achter gedrag/gedachten te achterhalen. Doelstelling van deze techniek is het verkrijgen van inzicht in het conflict binnen jezelf. Vervolgens kijk je of er vanuit de positieve intenties van die delen begrip over en weer ontstaat en of zij tot samenwerking bereid zijn, een toegevoegde waarde voor elkaar kunnen zijn. Na integratie van die delen is het conflict er niet meer.

Mijn proces verliep, kort gezegd, als volgt. Deel X zei 'ja, graag' vanuit de positieve intenties 'groei, bloei, mogelijkheden'. Deel Y zei 'je hebt geen professionele schrijverservaring'. De positieve intentie achter dit deel was 'willen delen met anderen'. Deel X en Y begrijpen elkaar en zien in dat zij iets voor elkaar kunnen betekenen: je kunt groeien en bloeien door met anderen te delen.

De uitkomst van dit proces heeft mij aangezet mijn eerste column te schrijven. Wat ik met deze column wil aangeven, is dat wij allen persoonlijke (transformatie)processen doorlopen, hetzij bewust dan wel onbewust. Groei en bloei, door telkens opnieuw kennis te maken met jezelf, is voor een ieder oneindig. Een coach vormt daarop geen uitzondering; en dat is wellicht maar goed ook.

---

Heleen Jansen (1965) is een inspirerende persoonlijkheid die daadkrachtig in het leven staat. Gedurende haar leven is zij zowel persoonlijk als professioneel gegroeid. Inzichten in haarzelf als persoon hebben Heleen verder gebracht in het leven. Zo is een stevige basis ontstaan van waaruit zij als personal coach daadwerkelijk mensen kan helpen ook hún leven op een positieve manier te veranderen. Professioneel en doelgericht, nuchter, puur, open en enthousiast kenmerken Heleen en haar werkwijze.

Heleen Personal Coaching  
Heleen Jansen  
M 06 46213064  
E [info@heleencoaching.nl](mailto:info@heleencoaching.nl)  
I [www.heleencoaching.nl](http://www.heleencoaching.nl)

