

# Beter in balans met EnergieManagement

in slechts 30 dagen.

**W**e maken het allemaal mee. De ene week voel je je fris en energiek, terwijl je een week later prikkelbaar en vermoeid bent. Je energie stroomt dan niet en de kleinste taak is al een onmogelijke opgave. Komt dit je bekend voor? Dan is het de hoogste tijd voor EnergieManagement.

Er zijn vier energiebronnen: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Wanneer we onze energie managen, leren we deze vier aspecten van onszelf in balans te brengen. We leren het belang van inspanning en ontspanning en ontdekken dat wanneer we ook maar één aspect verwaarlozen dit ten koste gaat van onze energie.

Vaak wordt plezier opgeofferd voor de realisatie van doelen. Kunnen we plezier en doelgerichtheid met elkaar in evenwicht brengen? “Dat is geen eenvoudige taak”, aldus Eliane van Beukering van Femergy

en Dolinda Leliveld van 2Move Coaching. “Ook wij zijn lang op zoek geweest naar de juiste aanpak. De resultaten van deze zoektocht hebben we gebundeld in het programma EnergieManagement.”

## Integrale aanpak

“We waren allebei vanuit een eigen invalshoek bezig met de specifieke problematiek waar vrouwen tegenaan lopen in hun streven naar balans tussen thuis en werk en bedachten oplossingen op deelgebieden als stressreductie, leven en werk, timemanagement en gelukkig en vitaal zijn. We besloten samen een integrale aanpak voor de deelproblemen te ontwikkelen. Daarbij werkten we nauw samen met A Bright New World, een online community rond de thema’s gezondheid en spiritualiteit.”

“Het is een uniek 30 dagen programma geworden”, vertelt Dolinda. “Een laag-

drempelige training voor bedrijven en individuen, waarbij we met de modernste technieken als binaural beats en bio-feedback systemen van binnen naar buiten



Dolinda Leliveld (2move coaching) & Eliane van Beukering (Femergy)

werken. Het programma kan op ieder tijdstip en op iedere locatie gevolgd worden.”

## Energiek en vitaal leven

Eliane: “Met EnergieManagement herstel je de balans tussen hoofd en hart. Juist de rol van het hart is toe aan hernieuwde aandacht. Het hart is een oneindige bron van energie die door velen nog niet aangeboord is. Wij helpen je daarbij. Geloof me; een energiek en vitaal leven, met alle mogelijkheden om geluk en welzijn te realiseren, ligt binnen ieders bereikbaarheid”

## Meer informatie

Kijk verder op [www.hartvooruwzaak.nu](http://www.hartvooruwzaak.nu) om precies te weten hoe u, uw gezin én uw bedrijf de vruchten kunnen plukken van EnergieManagement.