



**VitaliteitsGroep**

Daar word je beter van

*De coach  
aan het woord*

## Roland Gijsel



➤➤➤ **Coach:** life-coach gericht op het aanpassen van stress patronen via coaching en lichaamstherapie. Regio Breda-Tilburg-Den Bosch-Eindhoven

➤➤➤ **Wie ben ik:**

Ik ben Roland Gijsel, geboren in 1967, en ik heb een achtergrond in het bedrijfsleven. Ik heb een groot deel van deze tijd bij de Rabobank gewerkt. In januari 2019 heb ik afscheid genomen van de Rabobank en ben voor mezelf begonnen als zelfstandig Coach.

Ik ben in het bijzonder geïnteresseerd in hoe mensen in elkaar zitten. Hoe bij iemand patronen zijn ontstaan die leiden tot burn-out of burn-out achtige klachten. Klachten die zich uiten in vermoeidheid, "aan"-staan, slecht slapen, kort lontje, koude en ga zo maar door. De klachten zijn vaak hetzelfde maar de oorzaken die eronder liggen is per persoon verschillend. En vaak is iemand zich niet bewust van wat bepaald gedrag uit het verleden ook nu nog teweeg brengt. In de dialoog worden zaken helder.

En als dat vernieuwde bewustzijn er is dan ben je ook in staat om het oude patroon langzaam maar zeker vaarwel te zeggen. En kun je het nieuwe patroon gaan omarmen. Dit patroon heeft betrekking op zowel het denken (bijvoorbeeld overtuigingen) als op het lichaam. Lichaam en geest zijn per slot van rekening één geheel. Lichaamswerk krijgt steeds meer de aandacht. Binnen de Vitaliteitsgroep zijn we hier al lang mee bezig en ik heb hier ook veel aandacht voor. Je mag daarbij denken aan ademhaling (in de Oosterse geneeskunde zeggen we dat ademhaling de verbinding vormt tussen lichaam en geest), maar ook aan voeding en therapeutische Qigong.

Ik kijk dus vanuit een totaalbenadering naar iemand. En als de client gemotiveerd genoeg is om met alle puzzelstukjes uiteindelijk de totale puzzel te leggen, dan komt de gezondheid weer terug. Maar dit gaat niet vanzelf. Dit vereist ook inspanning van de client om hier structureel mee aan de slag te gaan. Het is goed om daar even bij stil te staan. We zijn immers gewend om aan te kloppen bij een arts, therapeut en dat we dan een pilletje krijgen waarmee we wensen dat het probleem is opgelost. Zo werkt het in mijn aanpak niet. Alles is er op gericht dat je weer zelf voor je eigen gezondheid kan zorgen. Dat je je levensstijl zodanig aanpast dat deze jouw gezondheid bevordert. Natuurlijk ondersteun, coach en adviseer ik je hierbij.

➤➤➤ **Lijfspreuk:**

"Happiness is when what you think, what you say, and what you do are in harmony" Mahatma Gandhi

➤➤➤ **Voornaamste expertise:**

Life-coaching en Oosterse geneeskunde (voeding, Qigong, massage, acupunctuur middels magneetjes, ademhaling en meditatie)

➤➤➤ **Wat vind je van VG en waarom ben je hierbij aangesloten?**

De VG is een professionele organisatie met veel complementaire disciplines. Binnen de kaders van de VG kun je als professional op eigen wijze invulling geven aan je coaching en therapie.

088 2010 500

www.vitaliteitsgroep.nl



LinkedIn #VGCOACH

**Volgende week:** Marcel Stierhout



[vitaliteitsgroep.nl/teamleden/roland-gijsel](http://vitaliteitsgroep.nl/teamleden/roland-gijsel)

