

"Life isn't about finding yourself,  
it's about creating yourself."

George Bernard Shaw

D R O O M

D U R F

D O E

D E N K I N M O G E L I J K H E D E N

D A A G J E Z E L F U I T



Gun jij jezelf de ontdekking van de beste versie  
van jezelf die blijvend werkt? Mail dan naar  
[info@5dcoach.nl](mailto:info@5dcoach.nl) of bel 06 - 14 98 41 04.

S a m e n w e r k e n  
a a n e e n g e z o n d e l e e f s t i j l  
& m e e r v i t a l i t e i t

## Voel je ook dat er meer in zit?

Mijn naam is Alex Booisma - 5D COACH. Sinds 1995 actief als vormgever en sinds 2009 als ambulante coach / maatschappelijk werker. Vanaf 2018 heb ik dit uitgebreid met integrale leefstijl- / vitaliteitscoaching & -training.

Gezondheid en vitaliteit gaat over veel meer dan 'fysieke' gezondheid. Het mentale, psycho-emotionele, psychosociale en spirituele (zingeving-) niveau zijn evenzo belangrijk. Stress/prikkels in de huidige tijd vragen om kennis, bewustzijn en optimale balans vanuit een breder perspectief.

5D COACH gaat over het vormgeven van jouw dromen en wensen met durf en passie, om te kunnen doen wat jij echt belangrijk vindt. Denk bijvoorbeeld aan een optimale balans in voeding, beweging en ontspanning. Anders omgaan met jouw gedachten, overtuigingen en emoties kan leiden tot hernieuwde zingeving.

5D COACH gelooft in jouw eigen kracht en mogelijkheden en staat voor eenvoud, creativiteit en de helende werking van de natuur. Je kunt zo mogelijkheden creëren om vanuit jouw kernkwaliteiten richting optimale gezondheid en vitaliteit te werken.



### Droom

Hoe ziet jouw ideale leven eruit als jouw dromen en wensen in vervulling gaan? Hoe ziet jouw ideale wereld eruit waarin alles mogelijk is?



### Durf

Voor persoonlijke groei is lef nodig. Soms moet je buiten de gebaande paden treden. Luister naar je hart en je gevoel en volg je eigen weg. Hoe zou jouw leven met lef eruit kunnen zien?



### Doe

Zet jouw doelen om in kleine stapjes en deel ze met de mensen die je daarin of daarbij kunnen ondersteunen. Wat zou je nu graag doen op weg naar de beste versie van jezelf?



### Denk in mogelijkheden

Ga uit van je eigen kracht en verken je eigen creativiteit. Zo kun je tot nieuwe en andere inzichten komen die je verder helpen. Welke mogelijkheden creëer je voor jezelf?



### Daag jezelf uit

Speel met kansen en mogelijkheden, onderzoek hoe ze je verder kunnen helpen. Met welke kleine stap zou jij jezelf willen uitdagen?

Kracht, geluk & gezondheid vanuit je kern!