

Voor ondernemers geschreven door een
ondernemer die uit ervaring weet wat
(chronische) stress met je doet.

Mijn Persoonlijke Stappenplan DEEL III

Het MasterPlan

Nathalie Koster

Inhoud:

Voorwoord	blz. 2
Maak een plan	blz. 3
Hoe kunnen wij je helpen	blz. 4
Duurt de pijn al langer dan drie maanden of bij een burn-out	blz. 5
Over Nathalie Koster	blz. 6

Hoi,

Mijn naam is Nathalie Koster. Ik ben de founder van Pijn Poli Nederland & Groepspraktijk Beter Leven, Co-Founder van de FFM methode bij Burn- Out.

Voordat ik met mijn verhaal begin ik je zeggen dat dit E-Boek is geschreven door iemand met dyslexie (ik dus). Ondanks alle goede zorg die ik aan dit e-boek heb gegeven kan het zijn dat er spellingfouten in staan. Eventuele spellingfouten zijn dus geen referentiekader voor de diensten en producten die wij leveren.



In het eerste deel van dit e-boek heb ik met je besproken hoe ik een (spier) burnout ben voorkomen.

In het tweede deel heb ik tips en technieken met je gedeeld om beter in je vel te gaan zitten en stress te verminderen.

In dit laatste deel wil ik je mijn strategie vertellen hoe je met stress kunt omgaan, je pijn kunt verminderen en je veel beter in je vel gaat zitten.

Rest mij alleen nog om je veel leesplezier te wensen.

Maak dan een plan

Stel het niet uit tot morgen maar begin vandaag nog.

Zoek niet naar de beste instructeur maar begin gewoon. Kijk of het bevalt, zo niet zoek dan een ander. Maar ga niet wachten. Onderneem actie want vooruitgang staat gelijk aan blijheid en aan een goed gevoel.

We werken samen met een chronische pijn coach waarmee je onder begeleiding kan gaan sporten om je spieren op een correcte en veilige manier weer aan te sterken.

Ik kan je uit ervaring vertellen dat ik te lang heb gewacht omdat ik niet precies wist wat ik moest doen. Maar jij hebt nu al een heel stappenplan. Het enige wat je hoeft te doen is het tot uitvoer brengen.

En bescherm jezelf tegen alle meningen van andere mensen. Focus je alleen op wat je wilt bereiken.

De laatste stap, maar zeker niet de minste, is dankbaarheid. Wees dankbaar voor wat je hebt. Daardoor focus je jezelf op de dingen die er zijn en niet op de dingen die er niet zijn.

Als laatste... voed je geest.

Vind een manier om te geven aan iemand die het slechter heeft dan jij. Krijgen is leuk, maar geven is nog veel leuker.

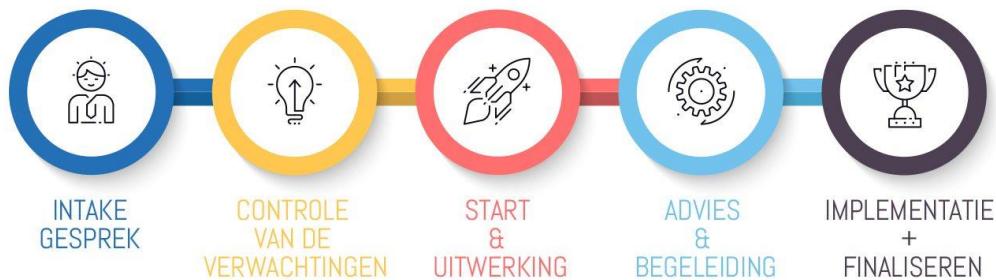


Alle stappen op een rij:

1. Voed en versterk je mindset
2. Ontslak en ontzuur je lichaam
3. Pas je voeding aan
4. Behandel je triggerpoints
5. Versterk je lichaam (in deze volgorde)
6. Versterk je geest (coaching)
7. Daag je lichaam uit
8. Zoek een rolmodel
9. Maak een plan
10. Voed je geest

Hoe kunnen wij je helpen?

HET 'SMART' ADVIES STAPPENPLAN



Pijn Poli Nederland is onderdeel van Groepspraktijk BeterLeven en werkt samen met diverse specialisten.

Heb je minder dan drie maanden pijn:

Zijn je klachten niet van chronische aard, zit je niet lekker in je vel of heb je last van bijvoorbeeld een rugpijn die een keer in de zoveel tijd terugkomt dan is dit de module die goed bij je past.

Wat gaan we doen:

- Intake
- Drie Triggerpointbehandelingen van 60 minuten die gericht zijn om actieve triggerpoints die rugpijn veroorzaken te deactiveren zodat je je weer pijnvrij en ontspannen te voelen
- Twee keer sporten onder begeleiding van een fysio/manuele therapeut fysio
- Een maand gratis onbepaald sporten (bonus)
- Achterhalen van oorzaken en factoren die de klachten in stand houden en waardoor de klachten zijn ontstaan om klachten in de toekomst te voorkomen. Op de werkvloer en in de thuissituatie
- Voet en houdingsonderzoek
- Functie onderzoek om te bepalen of de stand van de voeten en de bewegingsuitslagen van andere gewrichten een afwijking vertonen (indien nodig)
- Je krijgt een goed opgeleide en ervaren behandelaar
- Er wordt naar alle factoren gekeken en niet alleen naar de plek die pijn doet.

Duurt de pijn al langer dan drie maanden of bij een burn-out?

FFM Methode

Met een burn-out of chronische pijn wordt je in de regel via de bedrijfsarts doorgezonden naar een GGZ gerelateerde behandelaar. De werkgever wil namelijk zijn medewerker zo snel als mogelijk weer aan het werk hebben. Hierbij wordt het lichamelijke aspect over het hoofd gezien de burn-out herstel niet of zeer langzaam met grote lichamelijke gevolgen.

Al je via de huisarts krijgen te horen dat je een burn-out of chronische pijn hebt krijg je een heel pallet aan behandeltrajecten voorgeschoteld. Ook blijf je vaak met restgevolgen zitten en herstel je nagenoeg nooit helemaal.

Fysieke pijn is als het ware een waarschuwing voor je lichaam dat er sprake is van emotionele pijn die nog verwerkt moet worden. Je denkt misschien dat je de emotionele pijn verwerkt hebt, maar je zenuwstelsel is dan nog steeds in 'survival modus'. Door de onverwerkte pijn is het voor het zenuwstelsel lastig om terug te keren in de normale, ontspannen modus. Wanneer het zenuwstelsel in de survival modus blijft, worden er stresshormonen vrijgegeven die er voor zorgen dat de bloeddruk en de bloedsuiker stijgen. Hierdoor wordt het voor het immuunsysteem lastiger om je lichaam te genezen, met als gevolg dat je last krijgt van fysieke pijn.

Tom en ik zijn van mening dat de FFM-methode hierbij uitweg biedt.

De FFM methode is speciaal ontwikkeld voor ondernemers en managers die voor de tweede keer of meer in een burn-out zijn geraakt. En/of nooit helemaal goed zijn hersteld van de eerste burn-out.

Een GRATIS strategie gesprek & weet wat je nodig hebt om:

- meer energie te krijgen
- stress te tackelen
- lichamelijke klachten te verminderen
- een betere relatie met jezelf te krijgen
- een betere relatie met je lichaam te krijgen



Over Nathalie Koster

Nathalie Koster is neuromusculair therapeut en coach. Zij heeft meerdere opleidingen in Nederland en in de Verenigde Staten gevolgd en is nu één van de eerste en meest ervaren triggerpointspecialisten van Nederland. Met behulp van haar ervaring in de Poli en de aard en het beloop van de klachten van haar patiënten, heeft zij mede de FFM Methode ontwikkeld. Bij deze formule worden onder meer triggerpoints gedeactiveerd en worden spieren gereset. Een dag therapie met Nathalie Koster is erg doelgericht. Je spieren en zenuwen worden in korte tijd compleet in balans gebracht.

Gratis intake

Heb jij al langer klachten en lukt klachten af te bereid om je Investeer dan Methode en ga **vitaal door het**



dan drie maanden het je niet om van deze komen, maar ben je wel hiervoor in te zetten? in jezelf met de FFM **weer energiek, fit en leven.**

Of weet je niet beste bij jou

Neem contact wij of onze

formule voor langdurige klachten bij je past en je kan helpen voorgoed van je klachten af te komen. Maak direct gebruik van onze gratis terugbelverzoek/intake t.w.v. 100 euro.

welke behandeling het past?

met ons op, dan kijken speciaal ontwikkelde

Tot slot:

Ik wil je hartelijk bedanken voor het lezen van mijn boek, goed dat je helemaal tot hier gelezen hebt en ik hoop dat je deze kennis gaat omzetten in actie.

Ik zou het super leuk vinden als je een reactie achter zou willen laten over dit boek. Klik hier om naar de plek te gaan op mijn website waar je dit kunt doen.

Hartelijke groet,

Nathalie Koster & het PPN-team

AANTEKENINGEN: