



Elke uitgave vertelt Lisette Tiggelaven over een onderwerp uit haar praktijk

Portretfoto: Francis Frlonnet - Personal Branding Fotografie

Lekker aan het werk?

Een mooie baan of een eigen onderneming. Misschien heb je er altijd van gedroomd, of kwam je ambitie pas later tot wasdom. Hoe het ook zij: het werk dat we doen, betekent vaak veel voor ons gevoel van eigenwaarde, voldoening en trots. Logisch ook! Maar evenzeer is het logisch dat we daardoor soms te lang wat stappen te veel zetten.

Lisette Tiggelaven vertelt: 'Stress is in principe helpend, mits die kortdurend is en het gaat om positieve stress. Als het langdurig of negatief wordt, dan kan dat uitmonden in allerlei mentale, lichamelijke en emotionele ongemakken.'

Hoe kun jij van waarde zijn?

Als reflexzone- en hormoontherapeut ondersteunt Lisette veel mensen met uiteenlopende vraagstukken, waaronder een aantal zakenvrouwen. 'Ondernemers willen zich optimaal kunnen inzetten voor hun cliënten. Als ondernemer heb je de volle focus op hen: wat hebben ze nodig? In welke vorm bied je dat het beste aan, zodat ze de waarde makkelijk kunnen integreren om hun beste leven te leiden? Oftewel: hoe kun jij van waarde zijn?'

In optimale vorm

Om de hoogste waarde te leveren voor je cliënten, is het essentieel om zelf in optimale vorm te zijn. Zowel fysiek als mentaal en daarin ondersteunt Lisette de ondernemers die bij haar komen door middel van reflexologie. Een van de ondernemers: 'Reflexzonetherapie is mijn vorm om de rust te pakken, mijn lichaam in balans te brengen en volledig op te laden om impact te maken voor mijn klanten. Wanneer ik zelf goed in balans ben, kan ik anderen ook helpen in optimale vorm te komen.'

Terug in balans

Lisette vervolgt: 'Wat ik vaak zie is dat alleen al door aanraking een stuk stress verdwijnt. Wanneer we ook

werken aan meer balans op hormonaal gebied, dan wordt de stressregulatie ook een stuk beter naar de toekomst toe. We concentreren ons op lichamelijk, geestelijk en emotioneel evenwicht. Door de massage komen de cliënten terug in het lijf en gaan ze weer voelen. Daardoor ontstaat nieuwe ruimte om de dingen te doen waar zo zoveel liefde en passie uit halen en een impact op de cliënten te maken.'

De computer defragmenteren

'Zelf vergelijk ik het graag met het defragmenteren van de computer', legt Lisette uit. 'Op een bepaald moment zul je alle openstaande tabbladen en mapjes een keer moeten opruimen en afsluiten, want anders wordt de computer te traag. Dat heeft je hoofd soms ook nodig. Met voeten en gezichtsreflexologie gaat alles weer stromen. Datgene wat niet meer nodig is, vloeit weg. Er ontstaat weer

Dat gun je iedereen!

Als reflexzonetherapeut helpt Lisette je graag gezonder, fitter en blijer te worden. Vanuit een holistisch perspectief kijkt Lisette naar lichaam, ziel én geest: 'Die werken altijd samen. Wanneer daarvan één verstoord is, raakt dat de ander. Daarom vind ik dat goed zorgen voor jezelf een totaal van voeding, leefstijl, bewegen, stressbeperking en mindset moet omvatten.

Daar help ik je graag bij, want een gezonder, fitter en blijer leven gun ik iedereen, groot of klein!'

”

Mijn missie: vrouwen helpen **fitter, gezonder en blijer** te zijn

Wist je dat ...

...het belangrijk is regelmatig bij jezelf in te checken? Zit je lekker in je vel, of heb je veel stress of een vol hoofd waardoor energie weglekt? Door regelmatig die check-up bij jezelf te doen, ben je beter in staat om de boel draaiende te houden.

Reflexologiepraktijk Lisette

Lisette Tiggelaven
Trombonestraat 20
3822 CH Amersfoort
06-30894491

info@reflexologiepraktijklisette.nl
www.reflexologiepraktijklisette.nl