



SECRET  
DECEMBER  
PODCAST

# WERKBOEK

Bij podcast #4

DE ALOPECIA COACH

# DEALEN MET BLIKKEN EN VRAGEN

**Hoe voelt het voor jou als mensen naar je kijken?**



**Wat zeg je tegen jezelf als je denkt dat iemand jouw haarwerk ziet? En kan dat ook anders / beter / liefdevoller?**



**Hoe zou je willen reageren op een opmerking over je haar?**



# HOE EN WAT GA JE MENSEN VERTELLEN?

**Welke reactie geeft jou controle in een ongemakkelijke situatie?**

**Wat betekent ‘jouw haar ownen’ voor jou?**

**Welke vragen over je haar / haarwerk zou je moeilijk vinden om te beantwoorden? Waarom?**

# HOE EN WAT GA JE MENSEN VERTELLEN?

**Hoe kun je jezelf trainen om ontspannen te reageren op blikken of opmerkingen?**



**Wat helpt je om minder bezig te zijn met wat anderen denken?**



**Schrijf 3 gedachten op die je kunt vervangen door positieve of neutrale overtuigingen.**





## GOED GEDAAN, JE HEBT DE VIERDE PODCAST GELUISTERD!

Ik zou het super vinden als je je meest waardevolle inzicht van vandaag zou willen delen met me, klik op de knop hieronder om dat te doen

[KLIK HIER OM JE INZICHT\(EN\)  
TE DELEN](#)

ENNEH, SMAAKT DIT NU NAAR 'MEER  
EVELIEN'? LEES DAN SNEL VERDER!

# VRIJ EN ZELFVERZEKERD MET ALOPECIA

In 6 maanden begeleid ik je om alopecia niet langer de baas over jouw leven te laten zijn. Dit coach traject geeft je de tools en inzichten om weer vol zelfvertrouwen, rust en vrijheid te leven – mét of zonder haarwerk.

## Wat krijg je?

1. 6 persoonlijke coachsessies: Diepgaande gesprekken waarin we jouw specifieke uitdagingen aanpakken.
2. Een online coachcall 2 weken na elke sessie: Voor directe begeleiding in je dagelijks leven en implementatie van de inzichten uit de coach sessies
3. Persoonlijk werkboek: Reflectie- en oefenopdrachten om thuis mee te werken.
4. Video's en audiobestanden: Voor praktische ondersteuning op moeilijke momenten.
5. WhatsApp-support: Ook tussen de sessies door ben ik er voor je.

## Wat levert het je op?

Na dit traject voel je je sterk en vol zelfvertrouwen. Jij voelt je sterk, mooi en comfortabel met je haarwerk. Je ervaart rust, weg met slapeloze nachten en piekergedachten. Je voelt je zorgelozer en vrij, geen stress meer bij feestjes, vakanties of borrels - maar gewoon kunnen genieten van het moment.

De investering in jezelf is €333 ex btw per maand voor 6 maanden. Wacht niet langer en zet vandaag de eerste stap naar een vrij en zelfverzekerd leven.

[KLIK HIER VOOR MEER  
INFORMATIE](#)

