



## **WAAROM DOORBRAAKCOACHING**

Wat hebben we vaak toch moeite om ons gevoel te volgen en te doen wat werkelijk goed is voor onszelf! Te vaak passen we ons (onbewust) aan of leven we met de rem erop. Uit angst of simpelweg omdat we niet beter weten. Als we niet luisteren naar ons gevoel, lopen we niet ons eigen pad, raken we uit balans en staan we niet in onze kracht.

Niemand anders dan jijzelf weet wat jouw pad is en wat werkelijk goed voor je is. Alle kennis zit in jezelf en jouw gevoel wijst je daarin de weg. Met een diepe en no-nonsense coachmethodiek help ik je om naar jouw gevoel te luisteren en terug in je kracht en in balans te komen. Je leert de dynamiek tussen je hoofd en hart beter te begrijpen en je krijgt zoveel zelfinzicht dat je niet meer anders wilt dan je gevoel te volgen en te doen wat werkelijk goed is voor jou.

*Dát is de doorbraak.*

## BIJ WELKE PROBLEMEN

Als je uit balans bent, omdat je onvoldoende naar je gevoel hebt geluisterd, kan dat tot diverse problemen leiden:

*een ongelukkig gevoel, depressie, burn-out, relatieproblemen, onzeker zijn, vage gezondheidsklachten, vreemdgaan, je werk past niet bij je, verslavingen, ongezonde leefstijl, ruzies, je hebt het gevoel stil te staan, je weet niet wat je wilt of wie je bent, etc.*

Ik kan je helpen bij ál deze situaties. Hoe groter het verschil is in wat je gevoel je zegt en wat je daadwerkelijk doet, hoe groter jouw disbalans is en de problemen zijn. Met doorbraakcoaching werken we aan die problemen door wat je voelt en wat je doet - op álle aspecten van jouw leven - in lijn te brengen met elkaar.

## DE METHODIEK

Met de doorbraakmethodiek leg ik in één sessie de oorsprong, de gevolgen en kenmerken van jouw disbalans bloot. Het wordt duidelijk wanneer je gestopt bent met het luisteren naar je gevoel, waarom je dat destijds deed, wat het je toen bracht en wat het je nu kost. In deze intensieve en diepgaande coachsessie van **vier tot vijf uur** krijg je een overzicht van je leven en een flinke dosis zelfinzicht. De sessie is een unieke mix is van psychologie, spiritualiteit en neuro linguïstisch programmeren, op een no-nonsense manier neergezet en aangevuld met mijn eigen goedgevulde rugzak met persoonlijke ervaringen. Je kan na de sessie beter je eigen gevoel duiden en zelfstandig de stappen in je leven zetten die goed voor je zijn.

- ▶ Bekijk [hier](#) de video met een nadere uitleg over Doorbraakcoaching.



## DE WERKWIJZE

We maken samen een reis door jouw leven. Hoe is jouw pad tot dusver gelopen? Wat was de dynamiek in de familie, het gezin en de omgeving waarin je als kind opgegroeide? Wat zijn belangrijke kruispunten op jouw levenspad geweest en hoe heb je op die momenten gereageerd? Ik leg de verbanden en duid de stappen die je hebt gezet. We leggen samen bloot wat jouw overlevingspatronen zijn en waar ze vandaan komen. Met een diepgaand gesprek en oefening hoor, zie én voel je zelf het verschil tussen de beslissingen in je leven die je vanuit je hoofd (ego) hebt gemaakt en de beslissingen vanuit je hart. Hoe voelt het om te luisteren naar je gevoel en hoe voelt het als je, met alle gevolgen van dien, je gevoel negeert? Uiteindelijk wordt kraakhelder wat je gevoel je momenteel probeert te zeggen en wat jouw volgende stappen in het leven zijn.



## MOGELIJKHEDEN

In een doorbraaksessie krijg je de inzichten die je nodig hebt om zelf jouw balans te herstellen. Soms kost het echter veel energie en moeite om oude patronen in je dagelijkse leven te doorbreken en echt volledig je gevoel te volgen. Dan is een **traject** sterk aan te raden. Je wordt dan een aantal maanden bij jouw proces begeleid, waardoor de kans op vooruitgang het grootst is. Er zijn een aantal mogelijkheden. Overzicht van de kosten vind je [hier](#).

	Duur	Locatie
<b>Doorbraak sessie</b>	4 tot 5 uur	Rotterdam
<b>Doorbraak dag</b>	09:30 – 16:30u	Rotterdam
<b>Doorbraak traject</b>	2 maanden	Rotterdam e.o.
<b>Transformatie traject</b>	4 stappen verdeeld over meerdere maanden	Rotterdam, online en Schellinkhout

## TRANSFORMATIETRAJECT

Met drie andere coaches van het coachplatform [Afhangen](#) heb ik de krachten gebundeld en bieden we een diepgaand en impactvol transformatietraject aan. Dit traject is speciaal ontworpen voor de (voormalig) geüniformeerde met als doel je te helpen de weg terug naar jezelf te vinden, in je eigen identiteit en kracht te komen en jouw innerlijke balans te herstellen. Het is onze missie de mens in het uniform te helpen weer trouw aan zichzelf te laten zijn. Wij hebben die weg terug naar onszelf reeds afgelegd en staan nu klaar om jou te helpen hetzelfde te doen.



Het transformatietraject bestaat uit vier verschillende en krachtige op elkaar aansluitende methodieken die jou stap voor stap terugbrengen naar jezelf. Het is aan te raden het volledige traject te doorlopen, maar uiteraard ben je helemaal vrij om te kiezen voor een traject op maat.

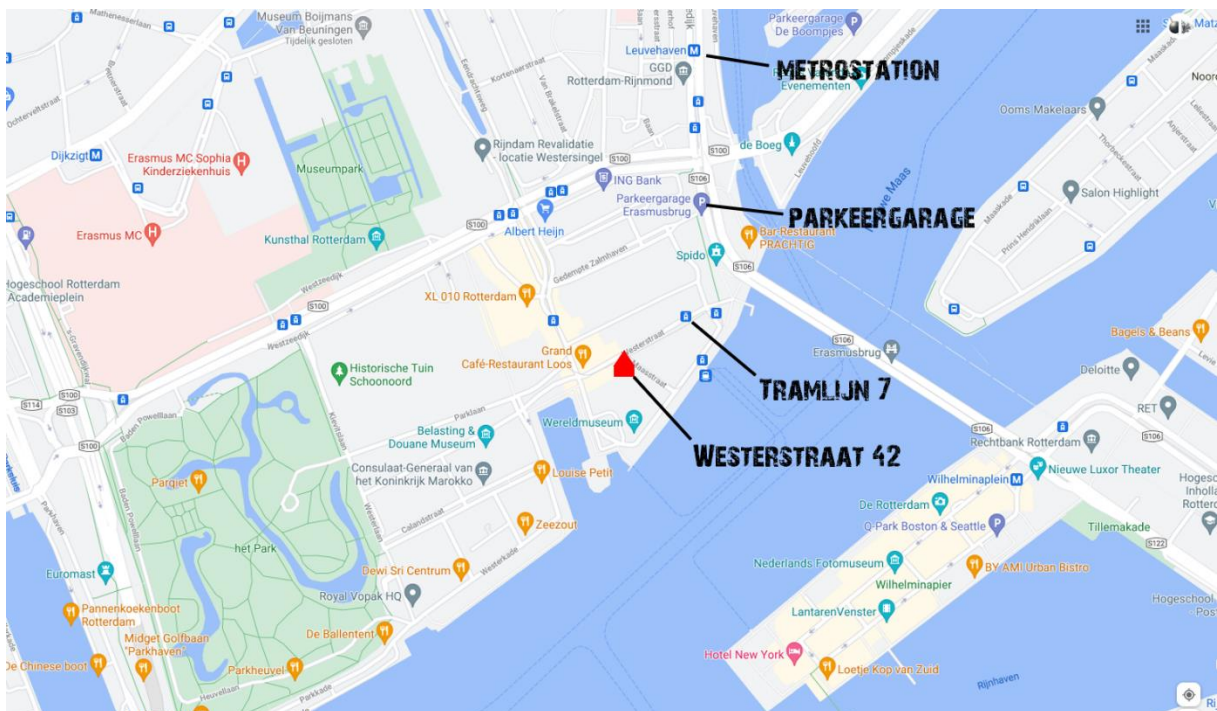
1. [Doorbraaksessie](#) bij Michiel van der Pols
2. [Human Design Coaching](#) bij Marieke Schoing-Gels
3. [Quantum Healing & Hypnose sessie](#) bij Sonja van de Reep
4. Afsluitende groepsceremonie bij Marcel Dekker

► Je vindt [hier](#) alle informatie over het transformatietraject.



## LOCATIE

Mijn praktijk is gelegen aan de **Westerstraat 42 in Rotterdam**. Dat is vlakbij de Erasmusbrug midden in het historische Scheepvaartkwartier in hartje Rotterdam. Rondom de locatie is genoeg (betaalde) parkeerruimte en vlakbij is de parkeergarage Erasmusbrug. Op loopafstand vind je metrostation Leuvehaven.



## LEESVOER

In 2020 schreef ik het boek [De Doorbraak](#). Ik vertel uitvoerig over mijn periode bij het Korps Mariniers, de bijzondere ontmoeting met mijn vrouw, de daaropvolgende spirituele zoektocht en mijn eigen doorbraak. In 2023 schreef ik samen met zeven andere (voormalig) geüniformeerden het boek [Ik zweer trouw](#). Hierin beschrijf ik de rode draden in de levensverhalen van de geüniformeerden met mentale problemen die ik de afgelopen jaren heb mogen helpen. Ik geef inzichten in hoe mentale problemen ontstaan, geheeld en voorkomen kunnen worden.



## MICHIEL VAN DER POLS

Als leidinggevende van de antiterreureenheid van het Korps Mariniers was ik verantwoordelijk voor het doorbreken van extreem complexe situaties tijdens grootschalige kapingen of gijzelingen. Als stadsmarinier stond ik later in mijn carrière voor het doorbreken van complexe veiligheidsvraagstukken in de



hardnekkigste probleemwijken van Rotterdam. Maar geen doorbraak in mijn leven was zo complex als het doorbreken van mijn eigen angsten om mijn gevoel te volgen en 'gewoon' helemaal mezelf te zijn. Na mijn eigen doorbraak help ik nu anderen hetzelfde te doen. Met mijn analytische vermogen leg ik snel verbanden. Dit gecombineerd met mijn eerder jarenlang onderdrukte hoogsensitiviteit en helderwetendheid probeer ik een zo zuiver mogelijke spiegel voor jou te zijn.

## CONTACTGEGEVENS

www.doorbraakcoaching.com

[michiel@doorbraakcoaching.com](mailto:michiel@doorbraakcoaching.com)

06-23268920

Westerstraat 42

3016 DH Rotterdam

*Ik ben ook te vinden op [LinkedIn](#), [Instagram](#) en [Facebook](#)!*

## ERVARINGEN VAN ANDEREN

Tweeëntwintig mensen die allemaal in een doorbraaksessie een persoonlijke doorbraak hebben gehad, vertellen in het e-book 'Doorbraak Inspiraties' over hun persoonlijke ervaringen tijdens en na hun doorbraaksessie. Je kan het e-book [hier](#) gratis downloaden. Ook kan je een video bekijken van de doorbraaksessie met Patrick. Het geeft een beeld van wat de doorbraaksessie met je kan doen. Je bekijkt de video [hier](#).



Heel graag tot ziens in Rotterdam!

Michiel