

De Zaanstreek staat bol van de creativiteit. Oude fabrieks-, bedrijfs- en kantoorpanden worden onderverdeeld in kleine ruimtes waar ondernemers en hobbyisten zich vestigen. In al die kleinere ruimtes in de grote gebouwen gebeurt van alles. Dagblad Zaanstreek neemt wekelijks een kijkje binnenin en licht een tipje van de creatieve sluier op.

'Door tegenslagen leer je wie je bent, wat je echt wilt en je dromen volgen'

Stiltewandelingen en dromen opplakken

DOOR KLAZIEN HARTOG

KOOG AAN DE ZAA N - Al je wensen en dromen op een bord plakken, schilderen, kleuren of schrijven. En dan geen plannen maken voor over tien jaar, maar gewoon voor de komende drie maanden. Want ieder kwartaal met zijn drie maanden is een nieuw begin, zegt Mariëlle Kroon van Kroon coaching.

„Vier keer per jaar liggen er drie nieuwe maanden voor je, die je zelf kunt gaan invullen. Dat betekent dat je op korte termijn elke keer weer een nieuwe start kunt maken en je doelen voor dat kwartaal kunt gaan plannen. Door niet te ver voorruit te kijken, kun je makkelijker bijstellen als er iets verandert. Het zorgt ervoor dat je flexibeler blijft. Door het uitwerken van je doelen en ze neer te zetten op een wensbord maak je ze herkenbaar voor jezelf. Gedachten en intenties zijn heel waardevol en krachtig, die kun je gebruiken in je voordeel. Bovendien heeft elk seizoen zijn kracht en daar lift je op mee.“

Kroon coaching richt zich voornamelijk op de eigen energie die mensen bezitten. In tegenstelling tot de reguliere coachingbedrijven, maakt Mariëlle ook gebruik van de spirituele wereld om mensen verder te helpen. „Het gaat er niet om wat er geweest is, of wat achter



Mariëlle Kroon plakt haar dromen op een wensbord om ze te verwezenlijken.

FOTO: JOLANDA HOOGENDOORN

je ligt. Vooruit kijken en je richten op dat wat je echt wilt, dat is belangrijk. Als je de doelen stelt die je halen wilt, dan haal je ze ook, al is het niet altijd op de manier waarop wij denken dat het moet. Gewoon weten

dat je het doel gaat halen en dan loslaten en zien hoe het komt. Loslaten is daarbij ook heel belangrijk, daardoor leer je accepteren dat er tegenslagen op je weg liggen of dat dingen anders gaan dan je in je hoofd

had. Door tegenslagen leer je heel duidelijk wat je niet wilt, uiteindelijk is dat bepalend om erachter te komen wat je dan wel wilt.“ Mariëlle geeft de workshop 'Creëer je leven' op de eerste zaterdag van het nieu-

Paspoort creatieveling

Bedrijf: Kroon coaching
Eigenaar: Mariëlle Kroon-Jonker
Adres: Schipperslaan 2, Koog aan de Zaan
Gebouw: Het Lab
Website: www.krooncoaching.nl
Telefoon: 06-18529584
Bijzonderheden: Zaterdag 2 oktober geeft Mariëlle Kroon-Jonker een workshop 'Creëer je leven', regelmatig organiseert zij stiltewandelingen.

we kwartaal. Naast het stellen van doelen in je leven is stilte en de rust ook heel belangrijk, vindt ze. Daarom houdt ze regelmatig stiltewandelingen.

„We gaan dan ergens in Nederland wandelen in stilte. In het begin merk je dat mensen daar moeite mee hebben, maar na verloop van tijd ontstaat er een weldadige stilte. De natuur om je heen komt veel waardevoller over als je stil bent, je hoort meer, je ruikt en ziet beter. Dat brengt je uiteindelijk dichterbij jezelf en daar zit je energie en kracht om doelen te bereiken en te kunnen leven.“