



*Happiness  
is an  
inside job*

WILLIAM ARTHUR WARD



Ik ben Harold (van Heumen) en ik woon op een prachtige plek op de Hondsrug direct aan de Staatsbossen van de gemeente Borger-Odoorn, Drenthe. Nabij dierenpark Wildlands te Emmen en vakantiepark Landal Het Land van Bartje te Ees.

In de nasleep van een ernstig verkeersongeval en de levenslessen die ik hierdoor heb geleerd, ben ik in 2015 de onderneming 'Mind Reset Coaching' gestart.

Als herstelcoach/ervaringsdeskundige ligt de focus op het ondersteunen, begeleiden, coachen en trainen van mensen die om welke reden dan ook vastgelopen zijn in het leven. Hen verder helpen is mijn missie.



## MIND RESET

Mijn 'Mind Reset'-manier van coachen komt voort uit mijn ervaring. Ervaring die ik deel en die de potentie in zich heeft dat er nieuwe inzichten ontstaan en grenzen verlegd kunnen worden. Dat is de basis voor nieuwe energie en beweging.

Mijn wijze van coachen 'reset' je. Het helpt je bij het creëren van positieve gedachten, waardoor een frisse motivatie ontstaat. Daarom de benaming 'Mind Reset'.

Het 'nu' vandaag wordt weer belangrijk en we nemen een 'pitstop' die we zo nu en dan gewoon nodig hebben. Een moment van rust, onthaasten en bezinning. De dingen die we onszelf niet of nauwelijks nog gunnen!

Zo kunnen we bijvoorbeeld naar buiten gaan naar ons bosrijke terrein waarop onze paarden vertoeven. Of het bos in, de heide op, daar waar de natuur een verfrissende, helende werking kan hebben.

Het unieke van mijn herstelcoaching is dat het meerdere thema's en onderdelen bevat die samen één geheel maken. Ik probeer altijd mijn cliënten zelf te laten ontdekken wat voor hen de oplossing is.

MIND RESET COACHING

HERSTELCOACHING

TRAJECTBEGELEIDING





EEN MENS KAN MEERDERE GEDACHTES TEGELIJK HEBBEN. MAAR ALS JE PROBLEMEN ERVAART EN MOEILIJK IN STAAT BENT OM NAAR DE BELANGRIJKSTE GEDACHTTE TE LUISTEREN IS HET WELLICHT TIJD OM DE 'MIND RESET' KNOP TE GAAN VINDEN.



### SPIEGELGESPREK

Je zit ergens mee! Je voelt je bijvoorbeeld ongemakkelijk op je werk. Of je bent ziek thuis of er is iets anders dat je in de weg zit.

Het spookt voortdurend in je gedachten. Het belemmert je en je wilt het uitzoeken. Tijdens een spiegelgesprek ontdekken we samen de aanpak die jou verder kan helpen zodat jij weet wat jouw volgende stap kan zijn.

### PAARDENCOACHING

Paarden zijn kuddedieren en gebruiken een primaire methode van non-verbale communicatie en spiegelen jouw onbewuste charisma en gedrag in oprechtheid en zonder oordeel.

Naast het gesproken woord, de verbale taal, bestaat de communicatie tussen mensen ook voor het grootste deel uit het zenden en ontvangen van non-verbale tekens. Een houding

of gezichtsuitdrukking 'zegt' vaak meer dan woorden. Dit gegeven maakt het gebruik van paarden tijdens coaching tot een uitzonderlijke vorm van ervarings- en oplossingsgericht ontdekken.

De ontdekking van het eigen 'voorkomen' in combinatie met het opzoeken van innerlijke grenzen kan het gevoel van trots versterken. Deze coachingmethode kunnen we inzetten tijdens de individuele coachingsessies, maar ik kan het ook geven als workshop of training.

Ervaring met paarden is niet noodzakelijk voor deze trainingen. De oefeningen zijn vanaf de grond en onder mijn begeleiding.

Je hoeft niets met paarden te hebben om enthousiast te worden over de bijzondere manier van leren en ervaren.



## MIND RESET COACHING

HAROLD VAN HEUMEN

Borgerderweg 28  
7873 TD • Odoorn

MOBIEL : +31 (0)6 537 803 75  
WEB : [www.mindresetcoaching.nl](http://www.mindresetcoaching.nl)  
E-MAIL : [info@mindresetcoaching.nl](mailto:info@mindresetcoaching.nl)  
K.V.K. : 64750760

### MEER INFORMATIE

*Graag luister ik als herstelcoach & ervaringsdeskundige naar hetgeen je overkomen is en denk ik met je mee om je op weg te helpen. Ik kan helpen bij verwerking & acceptatie en advies geven in het traject waarin je terecht bent gekomen. Daarnaast kan ik eventueel fungeren als onafhankelijke mediator. Heb je interesse of vragen over 'Mind Reset Coaching' (ook over de kosten) neem dan gerust contact met mij op. Ga naar de website voor uitgebreide informatie over 'Mind Reset Coaching'.\**

\*DEELNAME AAN 'MIND RESET COACHING' IS OP EIGEN RISICO.

PAARDENCOACHING

SPIEGELGESPREKKEN

CONTACT