22 december 2012 | Jeanette **Deskundige en gerichte aanpak vind je bij Nicole**

In november 2011 liep ik vast met werk en relatie en had het gevoel er alleen uit te komen. Op zoek naar iemand die mij hierbij kon helpen, vond ik de website van Nicole en haar aanpak sprak mij aan. Ook met Nicole als persoon had ik een klik. Nicole heeft mij geholpen met o.a. patronen doorbreken, gedragsverandering, mindfulnesstraining en mediteren weer tot mezelf te komen en geleerd dat anders ook prima is.

|  |  |
| --- | --- |
| + | Nicole heeft een gerichte aanpak en bereidt zich goed voor op wat zij met jou als persoon in de sessies wil bereiken. Dat motiveert enorm om ook aan jezelf te werken. Je bent geen patiënt bij Nicole, maar meer student. |
| - | geen |

28 juli 2012 | M **EFT een zeer snelle en effectieve methode onder deskundige begeleiding van Nicole**

Via een vriendin hoorde ik van EFT, Emotional Freedom Technique. Door een aantal zeer ingerijpende gebeurtenissen in mijn leven, bleef ik last houden van lichamelijke en psychishe klachten door verdriet dat ik niet kon verwerken. Ik ben op zoek gegaan naar iemand in de buurt die EFT deskundige is, zo ben ik bij Nicole terecht gekomen. EFT is een plezierige, uiterst effectieve en snelle methode om allerlei zaken waarvan je denkt nooit los te kunnen komen, of nooit overheen zal komen, aan te pakken. EFT is DE methode voor mij gebleken, waardoor ik weer sinds 3 jaar rustig kan slapen zonder medicijnen en zonder 's nachts rond te spoken door het huis. Ik sta zelfbewuster en steviger in mijn schoenen, word uitgerust wakker en heb mijn verdriet los kunnen laten. Nicole legt de EFT methode plezierig en duidelijk uit. Ze weet snel 'de vinger op de zere plek te leggen' waardoor de oefeningen nog effectiever uitgevoerd kunnen worden. Nicole is bijzonder aardig, plezierig in de omgang, kan goed luisteren, heeft humor en is een uitstekende vakvrouw. Als je EFT uitgelegd krijgt en de oefeningen de eerste keren doet, dan denk je, kan het zo simpel zijn? Ja zo simpel kan het zijn.

|  |  |
| --- | --- |
| + | Nicole is een vakvrouw in hart en nieren. Fijne omgeving, communicatie uitstekend, flexibel in het maken van afspraken. |
| - | Geen enkel. |

17 juli 2012 | Bert **Spannings en concentratie problemen**

Ik ben een heel nuchter persoon die niets moet/moest hebben van "zweverigheid". Toen ik via iemand bij Nicole van Gans terecht kwam vroeg ik me af of haar manier van behandelen voor mij de juiste zou zijn. Hoe groot is dan ook mijn verbazing dat ik vandaag na de 7e sessie, in samenspraak met haar, tot de conclusie kwam dat het voorlopig de laatste was. Vol overgave ben ik bij haar in behandeling gegaan, en met haar rust en kalmte heeft ze mij de juiste tools aangereikt om mijn probleem aan te pakken. De meditatie technieken hebben er voor gezorgd, dat ik me weer helemaal op en top voel. Geen druk, geen stress maar alles uit de basis. De basis die rust heet.

|  |  |
| --- | --- |
| + | Totale rust, afgewisseld met humor, maar ten alle tijden doelgericht. Is flexibel in tijd en dag, ook met het eventueel verzetten van een afspraak. Communicatief erg goed, ook in de nazorg van afspraken. |
| - | Ik kan er geen bedenken........ |

19 februari 2012 | A.Wiersma **Angst en Paniekaanvallen**

Al meer dan twee jaar liep ik rond met angst en paniekaanvallen. Uiteindelijk ben ik thuis komen te zitten met een burn out en nam ik het maar voor lief dat ik zeker 2 tot 3 per dag een paniekaanval had. Door de lichamelijke symptomen kreeg ik last van hypochondrie en begon ik vermijdingsgedrag te ontwikkelen omdat ik me voor mijn klachten schaamde.En eigenlijk het het belangrijkste, ik kon nergens meer van genieten door de altijd aanwezige angst. En juist dat genieten is zo belangrijk om uit je burn out te kunnen komen. Nicole is een uiterst professionele coach/ psychotherapeute die je een welkom gevoel geeft waardoor het makkelijk is om alle dingen waar je je voor schaamt toch met haar te bespreken en aan te pakken. Mijn verbazing was en is nog steeds heel groot dat met de begeleiding en uitleg van Nicole ik al na 4 sessies paniekaanval vrij ben.Dagelijks gebruik ik de ontspanningsoefeningen die ze me heeft mee gegeven en heb ook kleine "zinnetjes" die ze tegen me zei die me helpen op het juiste spoor te blijven. Het kost veel werk en motivatie is erg belangrijk want je moet het zelf doen, maar ik weet zeker dat ik zonder Nicole nog steeds angstig door een supermarkt zou lopen of erg gespannen in slaap zou vallen. Ik kan het iedereen aanraden!

|  |  |
| --- | --- |
| + | Het is erg belangrijk dat je zelf zeer gemotiveerd bent. Als dit zo is kan je in zeer korte tijd een enorme verbetring ondervinden. Omdat de therapie die Nicole met je beoefend erg practisch en hands on is. |

18 december 2011 | Patrick G **Goede Psychosociale begeleiding**

Ben een aantal keer bij Nicole geweest voor psychosociale begeleiding. Zij kan zich heel goed in de cliënt inleven. Zij is heel sterk in het op het gemak stellen van cliënten. Het ging mij gemakkelijk af om zaken die ik nooit eerder aan iemand durfde te vertellen op tafel te gooien. Voor psychische ongemakken is humor mijn geheime wapen. Mijn vrees dat Nicole door mijn gebruik van humor zou denken dat ik de sessie niet serieus zou nemen is volledig ongegrond gebleken: Zij prikte hier heel gemakkelijk doorheen en gaf mij alle ruimte om door humor zaken te relativeren. Zij is heel oplossingsgericht, en doet er alles aan om een zo goed mogelijk resultaat te bereiken. Ik heb veel aan de sessies gehad Verder is het ook een enorm aardig en vriendelijk mens.

|  |  |
| --- | --- |
| + | Vriendelijke ontvangst, grote mensenkennis, ruimte voor humor, heel oplossingsgericht, geniet van het kunnen helpen van mensen, heel aardig persoon. |
| \_ | Enige dat ik kan bedenken: als je, zoals ik, afhankelijk bent van het verkeer wat tijd betreft, en je soms wel eens aan de vroege kant bent, dan kan het wel eens lastig zijn dat een wachtkamer ontbreekt. In de zomerdag, als het mooi weer is, kan je een blokje om. Met slecht weer is het wat ongemakkelijker. Voor mij scheelde het dat ik mooi weer trof bij de momenten dat ik te vroeg was. Maar laat dit geen drempel zijn om Nicole te bezoeken! |

21 juni 2011 | Miranda Jacobs **Detox en psychosociale begeleiding**

Ik bezoek en raadpleeg sinds 3 jaar de praktijk van Nicole van Gans in Hilversum, aanvankelijk voor de ontgifting van mijn lichaam via het detox voetenbad. Gaandeweg ontdekte ik ook haar deskundige begeleiding bij problemen op het gebied van de geestelijke gezondheid. Nicole van Gans is betrokken, pragmatisch en bovendien deskundig binnen haar vakgebied. Een sessie geeft mij iedere keer weer energie, kracht en inspiratie!

|  |  |
| --- | --- |
| + | Deskundigheid Prettig praktijkruimte Nazorg Communicatie m.b.t. afspraken Flexibiliteit |
| - | Geen |