



Aandacht voor lichaam en geest

Maandelijks leggen we dezelfde vijf vragen voor aan een ondernemer. Om zo de mens achter de ondernemer te leren kennen. Deze maand hebben we aandacht voor lichaam en geest. In de Holistische groepspraktijk Health N Care helpen Cindy Van den Broeck en Gina Bulté je hierin verder.



Waarom koos je voor een leven als zelfstandige?

Cindy: "Ik kom uit een familie van zelfstandigen. Ik heb het dus eigenlijk van thuis uit meegekregen. Toch heb ik er niet meteen voor gekozen. Ik heb eerst in loondienst gewerkt in de gezondheidszorg. Maar als zelfstandige geniet ik vooral van de vrijheid die je hebt. Je werkt wanneer je wil werken en er is niemand die zegt wat je moet doen. Daar geniet ik echt van."

Gina: "(Knikt instemmend) Daar ben ik het helemaal mee eens. De keuze voor een bestaan als zelfstandige geeft je vrijheid om je leven te organiseren hoe jij het wil. In functie van jezelf, maar ook in functie van je klanten. Je hangt niet meer vast aan strakke kantooruren en kan dus ook beter inspelen op de noden van je klanten."

Wat is het eerste dat je doet wanneer je 's ochtends de zaak binnenkomt?

Gina: "Ik steek de kaarsjes aan in mijn praktijkruimte en zet een muzikje op. Daarna kijk ik mijn agenda na en bereid ik me voor op mijn afspraken van die dag."

Cindy: "Ik zet mijn aromaverstuiver aan en hou een kort meditatiemoment. Even wat tijd om mijn kracht te vinden. Daarna open ik mijn computer en bereid de dag voor. Mails versturen, dossiers klaarzetten voor afspraken. Alles om de dag vlot te laten verlopen."

Wie zijn jullie klanten?

Cindy: "Iedereen kan hier natuurlijk terecht. Vaak zijn het mensen met een specifiek probleem, bijvoorbeeld darmproblemen. Voor hen werken we dan een specifiek dieet uit. Vroeger zagen we voornamelijk vrouwen, die misschien iets meer openstonden voor de holistische benadering. Maar de laatste jaren krijgen we steeds meer mannen over de vloer. Je ziet dus wel dat er op dat gebied verschuivingen gaande zijn."

Gina: "Ook in mijn praktijk zie ik mensen met verschillende problemen, van depressie en burn-out tot mensen die willen vermageren of stoppen met roken. Maar ook bijvoorbeeld mensen met een laag zelfbeeld."

Wat is jullie grootste talent?

Gina: "Dat is denk ik toch vooral een luisterend oor. Luisteren naar de problemen, de bezorgdheden en de vragen van mensen. Goed luisteren is naar mijn voelen altijd de eerste stap om mensen te kunnen verder helpen."

Wat maakt jullie dag goed?

Cindy: "Mensen zien openbloeien. Daar doen we het voor. Wanneer je mensen hebt verder geholpen, zie je ze soms echt stralen. Je ziet dan echt dat ze zich beter voelen. Je krijgt ook veel dankbaarheid. En dat uit zich soms in een klein cadeautje. Dat is helemaal niet nodig, maar wel leuk natuurlijk (lacht)."