

# Tarotcoaching meer zelfvertrouwen



Werk syllabus

Rowanberry tarot  
[www.rowanberry.nl](http://www.rowanberry.nl)

# Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
Intake.....	4
Inzicht.....	5
inspiratie.....	6
Perspectief.....	7
Evaluatie 1.....	8
Evaluatie 2.....	8
Evaluatie 3.....	9

## ***Inleiding***

Welkom bij de tarotcoaching “Meer zelfvertrouwen van Rowanberry tarot.

Deze tarotcoaching bestaat uit zeven tarot consulten / tarotcoachingen en deze syllabus. Het doel van deze tarotcoaching is om op een persoonlijke en toegespitste manier aan meer zelfvertrouwen voor jouw te werken.

De tarotcoaching begint na een intake met het helder in kaart brengen van de kern van de vraagstelling. Inzichtelijk maken is de eerste stap naar meer zelfvertrouwen: inzicht. De tweede stap is werken aan inspiratie ofwel de onderwerpen om mee aan de slag te gaan; waar ga je aan werken. Hierin kom je ook de eerste stappen tegen om daadwerkelijk aan de slag te gaan. Daarna volgt het stellen van concrete einddoelen of het schetsen van een respectief. De eerste stappen zijn gezet en nu volgen ook de vervolgstappen of de weg om toe te werken naar jouw stip aan de horizon.

De laatste tarotcoachings en consulten zijn er om je te begeleiden wanneer je op pad bent op jou weg naar meer zelfvertrouwen.

Het einddoel van deze tarotcoaching is dat je aan de slag gaat met jouw onzekerheid en dat je inzicht krijgt in en vaardigheden voor jouw weg naar meer zelfvertrouwen.

De inhoud van de consulten en deze syllabus zijn bedoeld voor persoonlijk gebruik en het is niet toegestaan deze te tarotcoaching te gebruiken voor derden.

© Harry van der Brug / Rowanberry tarot

## **Intake**

Tijdens het eerste 30 minuten consult van deze tarotcoaching staat het in kaart brengen van vragen en doelen centraal. Deze tarotcoaching gaat over meer zelfvertrouwen krijgen. De onderwerpen waar je zelf aan wilt werken zijn hierbij erg belangrijk. Maar ook de informatie uit de tarotlegging voor dit consult wordt meegenomen. Welke onbewuste processen spelen een rol en welke onbewuste wensen heb je.

Het consult bestaat uit:

1. Kennismaking.
2. Wat mag je van de tarotcoaching verwachten?
3. Jouw vraag en doel;
  - wat wil je?
  - Waarom?
  - Wat wil je bereiken?

## **Mijn eigen notities**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Inzicht**

Inzicht in jezelf is de eerste belangrijke stap in een tarotcoaching voor meer zelfvertrouwen. Het eerste echte consult. Dit consult is een verdieping van de intake. Waar eerst de vraag is gesteld wordt er nu ingegaan op dieper liggende processen en onbewuste processen. Ook is het formuleren van een specifiek einddoel tijdens dit consult erg belangrijk. Wat heb jij bereikt aan het einde van deze tarotcoaching?

De tarotlegging voor de eerste tarotcoaching is vooral gericht op het duidelijker maken van de vragen en doelen waar we de komende consulten mee aan de slag gaan. Er worden vier kaarten gelegd voor de volgende inzichten:

1. Welke onbewuste processen werken mij tegen.
2. Wat wordt mijn grootste uitdaging hierbij?
3. Welke onbewuste wensen heb ik te aanzien van mijn vraag.
4. Wat is mijn onbewuste talent of kracht om mee te werken?

### **Opdracht: maak voor jezelf een verslag van dit tarotconsult**

Schrijf een korte evaluatie van jouw ervaring. Lees de vier vragen door en begin pas een dag later met het beantwoorden van één vraag per dag. Beperk je antwoord tot maximaal een half A4 per antwoord.

Dit verslag kan tijdens de evaluaties onderwerp van gesprek zijn.

### **Mijn eigen notities**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ***inspiratie***

Wat zijn jouw mogelijkheden en welke opties heb je. Een gesprek en een tarotlegging om jouw wereld te openen. De tarotlegging tijdens dit consult gaat er vooral over om te brainstormen en te kijken welke mogelijkheden en welke wegen jij kunt bewandelen om met meer zelfvertrouwen in het leven te staan.

### **Opdracht: inspiratie opdoen**

Kies een manier waarop jij inspiratie op kunt doen. Dat kan een natuurwandeling zijn, een avondje uit, een museumbezoek of het beluisteren van een favoriete CD. Het maakt niet uit: als het maar inspireert. Mijmer na en denk na over jouw idealen. Wie ben je en wie zou jij willen zijn. Het maakt niet uit hoe groot je droomt.

Schrijf je idealen over hoe jij wilt zijn op een vel papier en berg deze vier weken op. Noteer in je agenda de datum over vier weken en een notitie dat je dit papier met jouw idealen weer gaat lezen. Deze idealen kunnen worden gebruikt tijdens één van de evaluaties.

### **Mijn eigen notities**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **Evaluatie 1**

Tijdens de eerste evaluatie kijken we hoe de resultaten van de tarotcoaching voor meer zelfvertrouwen zich ontwikkelen. Wat heb je nu bereikt aan zelfkennis en hoe ga je daar mee om. Welke dingen houden we zoals ze gaan en wat moeten we bijstellen?

De eerste twee opdrachten die je hebt gemaakt kunnen tijdens dit tarotconsult behulpzaam zijn.

### **Mijn eigen notities**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Evaluatie 2**

De tussenstap met een blik terug en vooruit. Wat heb je tot op heden bereikt. Wat moet vooral zo blijven en waar kun je de puntjes op de I zetten om met meer zelfvertrouwen door het leven te gaan.

Tijdens deze evaluatie focussen we vooral op de derde opdracht. We lopen deze opdracht samen door en stellen deze waar nodig bij. Dit is een puntjes op de I tarotconsult.

### **Mijn eigen notities**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### **Evaluatie 3**

De afronding van de tarotcoaching met een laatste empowerment om met meer zelfvertrouwen in het leven te staan.

Tijdens dit tarotconsult doen we een korte terugblik maar vooral een vooruitblik. Hoe ga je nu zelf verder. Heldere stappen, realistische doelen en jouw nieuwe leven met meer zelfvertrouwen.

#### **Mijn eigen notities**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....