

'Ik wil lange termijn oplossingen bieden', aldus Helien Verhagen.



QUIET PLEASE

## REGIE OVER JE EIGEN LEVEN

Helien Verhagen is al 25 jaar ondernemer in de wereld van exotische groenten en fruit. Op zoek naar meer rust in haar hectische bestaan, kwam zij in contact met mindfulness. Ze raakte er zo enthousiast door, dat ze inmiddels haar eigen bedrijf Quiet Please is gestart, waarin zij onder andere trainingen verzorgt voor het bedrijfsleven op het gebied van mindfulness. "Ik wil lange termijn oplossingen bieden."

Het groenten- en fruitvak kreeg Helien met de paplepel ingegoten. Haar moeder had haar eigen groentewinkel, terwijl haar vader fruit-teler was. Haar opa teelde groenten. "Ik ben tussen de bloemkolen geboren", zegt Helien met een glimlach. "Op mijn 22e had ik al mijn eigen bedrijf in exotische groenten en fruit. De wereld waar ik in werk is net zo hectisch als werken op de aandelenbeurs. Je moet altijd op tijd kunnen leveren, wat een hoop stress met zich meebrengt. Op zoek naar handvaten voor mijn eigen leven, stuitte ik op mindfulness. De ups-and-downs welke horen bij het ondernemen hebben mij bewust gemaakt dat mindfulness van groot belang is om kwaliteit van leven te waarborgen."

### DOWN-TO-EARTH

Dat bewustzijn brengt Helien met veel enthousiasme over op haar cursisten, waarbij zij zelfs kritische mensen over de streep trekt om mee te doen. "Veel mensen hebben nog steeds het idee dat mindfulness heel zweverig is. Ik ben echter heel down-to-earth en laat zien dat mindfulness helemaal niet zweverig hoeft te zijn. Hierdoor zie je dat zelfs mensen die in eerste instantie sceptisch tegenover mindfulness staan ook superenthousiast raken."

### 'JE KRIJGT ALS HET WARE EEN SOORT HELICOPTERVUE'

#### ZELFBEWUSTZIJN

Tijdens de trainingen die ze geeft komen leiderschapskwaliteiten als zelfbewustzijn, zelfmanagement, empathie en motivatie alsmede sociale leiderschapsvaardigheden aan bod. "Dit zijn de kernbegrippen voor het huis van emotionele intelligentie. Door mindfulness krijg je meer compassie voor de ander en leer je beter samenwerken. Je krijgt als het ware een soort helicopterview van wat nodig is om dingen te bereiken."

#### LEIDERS

Helien traint de toekomstige niveau vijf leiders: "Deze leider is zelfbewust, uitermate gecontroleerd in zijn zelfmanagement en heeft het grotere doel op langere termijn voor ogen. Hij of zij kan als geen ander het team motiveren, is empathisch en heeft compassie naar de groep waardoor sociale- en andere vaardigheden excelleren."

#### CLINCS

Er zijn verschillende trainingen te volgen bij Quiet Please, zowel online als offline. Zo is er de executive groepstraining binnen bedrijven. "Deze bestaat uit een introductie workshop

en een zesdelige training van 2.5 uur", vertelt Helien. "Aan de hand van verschillende clinics gaat de zelfontwikkeling stromen door efficiënte, luchtige en humorvolle oefeningen. Je voelt als deelnemer hierbij direct effect. We trainen bovendien ademhalingstechnieken om de staat van zijn te beïnvloeden."

#### ADEMTRAINING

Helien geeft ook privé ademtraining voor mensen die liever niet in een groep de training willen volgen. Volgens Helien heeft onderzoek uitgewezen dat je door ademhaling zelf je zenuwstelsel kan bedienen. "Het zorgt onder andere voor rust, ontspanning, energie, gezondheid, balans en meer zelfvertrouwen", benadrukt Helien. "Kortom, je gaat er lekkerder door in je vel zitten. Kijk eens om je heen hoeveel mensen zo gejaagd leven dat ze zich nergens meer bewust van zijn. Je hoort het vaak aan de manier van spreken en reageren wanneer iemand heel gestrest is. Zij handelen vaak vanuit een primaire reactie. Door je te focussen op je ademhaling versterk je je persoonlijke kracht en effectiviteit en kom je meer in verbinding met jezelf en je omgeving. Door met mindfulness en je ademhaling bezig te zijn pak je de regie over je eigen leven weer terug. Dit gun ik iedereen!"

[www.quiet-please.nu](http://www.quiet-please.nu)