

Katrina
VAN DER VALK

Finants Coachingu Tuvustus

Tuvustus meie edasiseks koostöök



Sisukord

- 02 Sisukord
- 03 Minust
- 04 Koostöö tingimused
- 05 Holistiline Lähenemine Rahaasjadesse
- 06 Finantstarkused / Teemad millega saan sind aidata
- 08 Tööriistad ja vahendid mida me kasutame
- 09 Esimesed küsimused millele vastata enne kohutmist
- 12 Coachingute Hinnakiri
- 13 Raha & Mõttemaailma Programmi tutvustus
- 14 Ootused

Minust

MINU MOTO:

"Lõpuks on kõik hästi,
ja kui veel ei ole, siis
pole see järelikult veel
lõpp"

-John Lennon



Mis mind motiveerib

Mind motiveerib siiras soov aidata ka teistel vabaneda rahaga seonduvast stressist. Soov näidata, et see on üks valdkond kus kontroll võib olla hoopis sinu käes ja kuidas panna raha hoopis sind teenima, mitte vastupidi.

Ma tahan ka teistele näidata kui suur võib olla sinu elukvaliteedi muutus pärast seda kui oled oma mõttemaailmas asjad korda ajanud ja paika pannud kindla plaani, kuidas raha "orjusest" välja tulla.

Ma soovin, et rohkem inimesi naudiks oma elu ja saaks seda elada täiel rinnal. Et inimesed saaksid elu jooksul kogeda kõiki neid asju mida nende hing tahab kogeda. Ma tahan, et inimesed ei elaks hirmus....

Päriselt, see on võimalik.

Kuidas ma saan sind aidata

Olles läbinud Holistika Instituudi esimese treening aasta, arendasin ma endas holistilise (ehk sina kui isiksus tervikuna) coachingu oskusi ja sain aru kuidas meie mõttemustrid ja lapsepõlvkogemused mõjutavad sügavalt meie elu. Mõistsin, kui palju saame me ise ära teha, et oma elukvaliteeti parandada.

Kuna tänapäeval on raha üks põhilisi stressiallikaid meie igapäevaelus, siis hakkasingi varakult endale ja perele ehitama korralikku investeerimisportfelli. See annab mulle turvatunde ja annab mulle võimaluse elada elu nii, nagu ma ise seda soovin. Oma kogemuse ja teadmiste pealt sooviks ka sulle anda edasi kasulikke nippe ja teadmisi rahamaailma vadi konnas.

SINU COACH

Katrina van der Valk

Me sobime hästi kui...

- ✓ Sul on siiras soov teha muutus oma harjumustes ja oled võtnud vastu otsuse pühenduda täielikult sellesse protsessi.
 - ✓ Sa teed kaasa kõiki harjutusi hinge ja usaldusega. Samuti oled valmis lisaks tegema kodus lisaülesandeid.
 - ✓ Sind ei hirmuta sõnad nagu meditatsioon ja rännak.
 - ✓ Ma saan ainult siis kõige paremini sind aidata, kui sa oled nõus minuga olema täiesti aus.
-

Me ei sobi hästi kui...

- ✗ Sa ei ole valmis täielikult pühenduma ja soovid kergeid ning kiireid tulemusi.
- ✗ Sa ei usalda mind ega protsessi. Sulle on vastumeelt meditatsioonid ja rännakud või holistiline lähenemine asjadele.
- ✗ Sa varjad oma finantskohustusi või ei ole valmis avaldama oma tervet finantsolukorda.
- ✗ Sa ootad mult maagilist lahendust, mis üleöö su mured ära võtab ja teeks sinust miljardäri.
- ✗ Sa ootad minult konkreetseid aktsiaid kuhu investeerida. Selleks on teised oma valdkonna professionaalid ja hea meelega jagan kontakti.

Holistiline lähenemine rahaasjadele

Mida see tähendab?

Holistiline lähenemine võtab arvesse sind kui tervikut. See hõlmab sinu tundeid, mõtteid ja uskumusi mis on sul tekkinud sinu elu jooksul. Holistiliselt lähenedes pööratakse tähelepanu sellele, kuidas sa käitud ja miks sa mingeid otsuseid vastu võtad. Selleks, et oma vanu käitumismustreid muuta, peame muutma sinu mõtlemist ja uskumusi. Selleks, et see päriselt ka toimiks, leitakse (kliendi poolt) endale sobilikud mõtteviisid ja uskumused läbi erinevate holistilise coachingu tehnikate.

Holistiline lähenemine põhineb kvantfüüsikal. Maailma hoiab koos nähtamatu struktuur ehk väli, mis salvestab kogu info ja mille läbi kõik on kõige ja kõigiga pidevas suhtlemises.

Suhtlemine ehk infovahetus meid ümbritsevas maailmas toimub mitte maailma nähtavas füüsilises/materiaalses osas vaid subatomaarses, silmale nähtamatus osas. See mida sa tunnend, koged ning visualiseerid ongi infovahetus nii sinu kui ka välja vahel.

Rakutasandil ja DNA tasandil toimub suhtlemine võnkumiste/ vibratsioonide kaudu. Aju võtab vastu vibratsioone ja salvestab infot pulseerivate võngetega. Sellepärast ka reageerib sinu keha füüsiliselt tunnetele ja mõtetele.

Inimesed on oma keskkonnaga lahutamatult seotud. Teadvus, kaasa arvatud inimese teadvus, on keskkonna osa ja seega ka mõjutaja. Inimese teadvusel on tohutu jõud - see võib tervendada ennast ja tervendada maailma. Inimesel on vägi, et kujundada maailmast just selline paik, kus ta ise olla tahab.



✓ Loomes ühenduse ühisväljaga

Alfa seisundit seostatakse lõõgastunud ja rahuliku teadvuse seisundiga. See ei ole hüpnosis, ega midagi sellist kus sa enda kontrolli kaotaksid. See on mõnus teadlikkus oma sisemaailmast, keha ja vaimu ühendusest. Sa oled ärkvel terve selle seisundi ajal ja kommunikeerid vajalikku infot. Teeta seisundis olles pääseme ligi sinu alateadvusele ja sellega saame sinu programme ümber programmeerida.

Kuidas see aitaks sind meie coachingus?

✓ Me teeme meditatsioone

Viies sinu teadvuse meditatiivsesse seisundisse (Alfa 8-13Hz) tajume maailma "siin ja praegu". Meil on võimalik visualiseerida, luua, unistatada. Selles olekus kujundame endale sobilikku maailma. Läbi selle oleku, me näeme asju selgemalt, me saame vastuseid ja tekitame uusi mõttemustreid. Sa oled ühenduses ühendväljaga. Teeta seisundis olles kinnistame uusi programme.

✓ Mõttemaailm toetab eesmärki

Oma mõtlemisega mõjutame ka seda tulemust mida soovime saavutada. Integreerides sinu uskumused ja lahustades sinu hirmud ka päriselt sinu tundedasandil, aitab sinu teadvus luua seda uut reaalsust. Selle asemel, et sa vastuvoolu rassiksid, hakkavad erinevad võimalused sinu teel ilmnema, et sind sinu teekonnal kaasa aidata.

Finantstarkus ja teemad, millega saan sind aidata.

Minu jaoks on tähtis kombinatsioon nii holistiliseist lähenemisest kui ka praktilistest soovistustest.

✓ Eelarvestamine

Annan sulle vajalikud tööriistad, et eelarvestamine teha harjumuspäraseks. Sul tekib selge pilt, kus sa praegu oled ja mida sa saad endale päriselt lubada. Struktuur annab sulle kindlustunde sinu igapäeva toimingutes ja teadmise, et oled õigel teel.

✓ Eelarvete analüüs

Vajadusel, saan anda sulle ka head nõu, kuidas mõnes valdkonnas saaks säästlikumalt toimetada. Koos leiame kindlasti kohti, kust saaks sinu väljaminekuid koomamale tõmmata ja samas säästumäära tõsta.

✓ Sissetulekute allikad

Kõige parem viis, kuidas oma elukvaliteeti mõjutada, on sissetulekute suurendamine. Vaatame üle, kas ja kuidas oleks võimalik sul tekitada lisasissetuleku allikaid. Arutame, mis võiks olla sinu väärtuspakkumine ja kuidas see kõige paremini enda jaoks tööle panna.

✓ Investeerimine

Sul ei ole võimalik vabaneda rahaga seotud stressist vaid säästimisega. Selleks, et sa saaksid tulevikus tunda end rahaliselt turvaliselt ja mitte selle üle stressi tunda, on vaja panna sinu säästud sinu eest tööle. Kui sulle võib see tunduda hirmutav ja keeruline või hoopis puudub huvi, siis tänapäeval on võimalik panna see raha kasvama ilma erilise pingutusega. Koos leiame sulle sobiva variandi.

✓ Erinevad varaklassid

Minu isiklikud kogemused & portfell:

- Kasvu & dividendiakttsiad (Balti ja USA börs)
- Indeksid
- Krüpto
- Start-up (angel investment)
- Võlakirjad
- Kinnisvara

✓ Pangad ja kontod

Seame üles kontode ja püsimate süsteemid, mis teevad säästmise, investeerimise ja igapäevase rahamajanduse lihtsaks ja peavaluvabaks. Automatiseerime ära kõik, mis vähegi annab autoamtiseerida sinule sobivat strateegiat järgides ja sa ei pea enam näpuga järke ajama või mõtlema ülekannete vms peale.

Üleöö sa rikkaks ei saa.

Kui sul on kiirlaenu ja järelmaksud, siis algne ressurss läheb sul kiiremas korras nende lõpetamise ja tagasimaksmise peale. Me teeme praktilise plaani, et see oleks ka päriselt teostatav.

Järgmisena, tekitame sulle meelerahufondi. Puhvri, millele on sul SOS olukorras võimalik toetuda.

Ja siis alles... hakkame investeerima. Selleks, et võlgadest tulles saada miljonäriks, kulub keskmiselt 15-20 aastat. See on sinu otsustada, kas tahad kogu oma elu olla löksus ja stressis või tegelikult suhteliselt lühikese ajaga saavutada see turvatunne, mida raha on meile suuteline pakkuma. Korrastades sinu mõttemaailma, universum toetab sind ja sinu protsessi. Muutus võib teha haiget, kuid samale kohale jäädes võib olla veelgi valusam.

Vahet ei ole, millises staadiumis sa oled praegu, kui sa tunned, et sul on vaja tuge ja abi, et oma rahaasjades korda ja selgust luua-või sa ei tea mida sa üldse tahaksid oma elust, siis tule konsultatsioonile. Ma aitan panna sulle kokku tervikliku, töötava plaani.

Teeme su rahamaailma kordal

Katrina
VAN DER VALK

"Selleks, et sa ei peaks terve elu raha teenima,
tuleb raha panna sind teenima!"



Tööriistad ja vahendid

01

Excel

Eelarvete koostamiseks & jälgimiseks. Sobilik, kui tahad ise eelarveid pidada ja ei usalda programme pangaväljavõtteid analüüsima.

02

MyFinancier & Balance

Need programmid võtavad automaatselt pangaväljavõtted ja kategoriseerivad need õigetesse alamgruppidesse.

03

Email

Küsimuste ja informatsiooni jagamiseks.

04

Töölehed

Saadan Sulle vajalikud töölehed enne kohtumist emailile (kui on online kohtumine) või võtan väljaprintitud lehed kohtumisele kaasa. Meil on palju praktilisi harjutusi, mis aitab mõtteid fookuses hoida ja selgust luua.

05

Kalkulaatorid

Kasutame erinevaid kalkulaatoreid (palk, laenud, dividendid, intressid jne.) et aru saada, milline strateegia võiks sulle kõige paremini sobida.

06

Pangad & muud teenuse pakkujad

Selleks, et kõige paremini kõik süsteemid tööle saada- saan aidata sul kontosid üle vaadata ja süsteeme luua. Samuti vajalikke kontosid avada. Soovi korral, muidugi võid neid tegevusi ka privaatsetl teha.

Katrina
VAN DER VALK

Kliendi Kodutöö

01 Kuidas sa näed meie koostöö sujumist? Mis on sinu põhilised probleemid/raskused?

02 Kas sa pead regulaarset eelarvet või on sul juba ülevaade oma igakuistest kulutustest?

Kui jah, siis palun saada mulle ülevaade oma sissetulekust ja kuludest

03 Nimeta kõik oma sissetulekute allikad.

04 Kas sul on eksisteerivat laenukoormust? Millised laenud ja liisingud sul on?

05 Mitu ülalpeetavat sul on?

06 Kui sa oled suhtes, kuidas on teil rahaasjad jagatud?

07 Kuidas suhtuti rahaasjadesse, kui sa üles kasvasid? Kuidas räägiti sinu peres rahast?

08 On sul kokkupuuteid olnud investeerimisega? Kui jah, siis millised ja mis kontod sul on? Kui ei, siis kas sa sooviksid investeerimisega alustada?

09 Kas sul on hirme rahaga seondult? Mis need on?

10 Kas sul on hirme meie kohtumisega seondult? Mis need on?

* Mõttele välja visioon, kuidas sa tahaksid, et rahaasjad oleksid sinu jaoks tulevikus. Mis on sinu ideaaltsenaarium? (ei pea kirjutama)

Katrina
VAN DER VALK

*"Ei ole olemas suuri võljaminekuid,
on olemas vaid liiga väikesed sissetulekud!"*



Raha & Mõttemaailm 1:1

- + Praeguse finantspildi ülevaatus & analüüs + soovitused

- + Investeeringistrateegia leidmine & süsteemi üles seadmine

- + Eesmärkide seadmine & muutuste identifitseerimine + hirmude leevendamine

- + Tulevikuvision & Rahameditatsioon + uskumuste muutmine & integreerimine

Kolme kohtumise (5-6h) jooksul käime üle kõik tähtsad valdkonnad mis puudtavad sinu mõttemustreid, uskumusi ja hirme ning ka konkreetse plaani üles seadmist, et sinu praegust finantsolukorda parandada.

€295

Finants Coaching 1:1

- + Finantssoovitused / eelarvete ülevaatamine

- + Visiooni määramine & hirmude ning uskumuste muutmine + integreerimine

- + Eesmärgi seadmine ja plaani koostamine

- + Investeeringistrateegia leidmine & üles seadmine

See on sobilik, kui sul on tekkinud konkreetsed küsimused või kitsaskohad sinu teekonnal. Kui sul on vaja lisanõu või kedagi, kes aitaks süsteeme arendada/ parandada.

€75 / tund

Raha & Mõttemaailm Paaridele

- + Praeguse finantspildi ülevaatus & analüüs + soovitused

- + Investeeringistrateegia leidmine & süsteemi üles seadmine

- + Eesmärkide seadmine & muutuste identifitseerimine + hirmude leevendamine

- + Tulevikuvision & Rahameditatsioon + uskumuste muutmine & integreerimine

Kolme kohtumise (5-6h) jooksul käime üle kõik tähtsad valdkonnad mis puudtavad teie mõttemustreid, uskumusi ja hirme ning ka konkreetse plaani üles seadmist, et tekikas sünergia ja et te saaksite koos oma unistuste suunas liikuda.

€375

Finants Coaching Paaridele

- + Finantssoovitused / eelarvete ülevaatamine

- + Visiooni määramine & hirmude ning uskumuste muutmine + integreerimine (individuaal tasandil)

- + Eesmärgi seadmine ja plaani koostamine

- + Investeeringistrateegia leidmine & üles seadmine

Sobilik kui sooviksid koos oma partneriga oma rahaasjad luubi alla võtta ja koos panna paika süsteemid ja kokkulepped, kuidas koos ühiste eesmärkide suunas liikuda.

€90 / tund

Raha & Mõttemaailma

Programm 1:1 või paaridele

Kas see programm on sulle?

See programm sobib sulle, kui tunned, et oled raha pärast stressis. Võimalik, et elad palgapäevast palgapäevani ja tunned, et sa ei saa endale midagi lubada ilma, et võlad kasvaksid. Kui sa tunned, et sinu praegune rahaline seis ei ole edasiiviiv ja/või turvatunnet pakkuv, siis see programm toetab sinu vajalikke muutusi, et raha enda tuleviku jaoks õigesti tööle panna

- + Ootad pingsalt oma palgapäeva
- + Elad puudusteadvuses, kus sa ei saa kunagi endale head elu lubada
- + Sul pole investeeeringuid või investeeRID ebaregulaarselt
- + Oled võlgades või sul puuduvad säästud
- + Sinu mõtted ja uskumused ei toeta sinu elukvaliteedi paranemist
- + Sa ei oska kuskilt alustada, et oma finantsolukorda parandada

Mida me teeme selle programmi ajal?

See Programm koosneb 3st kohtumisest, mis kestavad umbes 1,5-2h. Kohtumiste jooksul käime üle kõik tähtsad valdkonnad mis puudutavad sinu mõttemustreid, uskumusi ja hirme ning ka konkreetse plaani üles seadmist, et sinu praegust finantsolukorda parandada. Lisaks on veel kodused ülesanded.

- + Praeguse finantspildi ülevaatus & analüüs + soovitusel
- + Tuleviku visiooni loomine
- + Eesmärkide seadistamine
- + Uskumuste ülevaatamine & muutmine + integreerimine
- + Muutuste identifitseerimine & hirmude leevendamine
- + Investeeringustrateegia leidmine & süsteemi üles seadmine



Kommunikatsioon

Email

Minu põhi suhtlusvahendiks on email. Kõik küsimused ja broneeringud palun teha vaid läbi emaili vdvkatrina@gmail.com
Kõikidele kirjadele vastan vähemalt 24h jooksul.

Tööaeg

Kohtumiste toimumisaeg on kokkuleppeline ja võimalik on leida nii päevaseid aegu kui ka öhtuseid aegu. Kõik kohtumised tuleb eelnevalt kokku leppida ja minuga ka kinnitada.

Telefon

Kuigi ma olen oma telefoni numbrit teiega jaganud, siis see on vaid SOS olukordade jaoks. Kuna telefonikõne võib tulla tihti nõ ebasobilikul ajal (coachingu sessioon, enda fookusminutid, pereaaeg jne), siis palun helistada vaid äärmisel juhul.

Sinu Isikuandmed ja personaalne info

Sinu personaalset informatsiooni, andmeid ega muud sellist ei salvestata ega kirjutata kuhugile üles.

Kõik teemad mida me arutame ja räägime on konfidentsiaalsed ja ei jagata kolmandate osapooltega!





Oled valmis alustama?

Sinu siiras soov ja tahe oma praegust olukorda muuta on kõige alus. Väited nagu "võiks" või "tahaks" või ma "proovin" ei päde- sa kas teed või ei tee ja see kõik algab ühe otsusega.

Broneeri
kohtumine!