

# COLOUR COACHING

## vertelt wie je bent

Mariëlle Veerbeek zit dit jaar precies tien jaar in het vak als image consultant. In 2014 zocht zij verdieping en volgde de cursus Colour Coaching volgens de Colour Comfort methode van Thelma van der Werff. Een aanrader voor alle collega's, aldus een enthousiaste en gedreven Mariëlle.

"In 2012 kwam ik voor het eerst in aanraking met Colour Coaching en toch duurde het nog twee jaar voordat ik daadwerkelijk de stap zette om mij te verdiepen in deze theorie. Wat me weerhield? Ik vond het in het begin veel te ver gezocht! Maar naarmate de tijd verstreek, zag ik de meerwaarde. Bij colour coaching kijk je naar de kleurkeuzes die men maakt. De kleuren die je kiest, zeggen iets over wie je bent, hoe je je voelt en waar je staat in het leven. En terwijl ik dit zeg, besef ik dat dit misschien wat spiritueel klinkt. Maar het is wetenschappelijk onderbouwd en totaal niet zweverig. Ik laat mensen regelmatig ervaren dat kleur meer is dan alleen maar 'een kleurtje'. Ik heb een aantal kleurkaarten waaruit mensen hun favoriete en minst favoriete kleur mogen kiezen. Aan de hand van die keuze vertel ik iets over hun persoonlijkheid en hun uitdaging. Ze zijn dan vaak echt verrast. Want ze hebben nog nooit stilgestaan bij wat kleur allemaal kan vertellen."

### Wat heeft het jou gebracht?

"Voorheen probeerde ik mensen te stimuleren bepaalde kleuren te dragen, ondanks hun weerstand voor die kleur. Door mijn kennis van kleuren begrijp ik nu waarom iemand een afkeer kan hebben van een kleur. En ik zal deze niet meer opdringen. Door de opleiding heb ik mijzelf ook beter leren kennen en begrijpen. Het gehele proces was soms best confronterend maar gaf veel inzicht. Heel veel zaken vielen voor mij als puzzelstukjes in elkaar. Ik heb een flinke persoonlijke groei doorgemaakt. Ik droeg bijvoorbeeld nooit oranje maar ben dat bewust wel gaan doen. Het heeft er aan bijgedragen dat ik losser ben geworden in de omgang met mensen. In het algemeen ben ik ook rustiger geworden, heb meer focus en ben zelfverzekerder. Ik heb de laatste tijd veel ondernomen wat ik anders nooit gedaan zou hebben.

Zo durfde ik het aan om met mijn bedrijf een andere koers te gaan varen. Sinds ik medio 2015 heb gekozen om kleur mijn hoofdvak te laten zijn, gaat het ineens vooruit. Opeens benaderen ondernemers me voor interessante opdrachten, hoe leuk is dat? Ik krijg nu andere klanten en met colour coaching onderscheid ik me in de markt. Bovendien draagt colour coaching bij aan een ander verdienmodel voor mijn onderneming. De klant die voor colour coaching komt, wil zich op het emotionele (innerlijke) vlak ontwikkelen. Klanten die voor een kleuranalyse komen, willen er beter uitzien. Beide type klant kan ik nu bedienen en door cross selling komen ze bij mij terug voor het 'andere' onderdeel."

### Wat doet een Colour Coach?

"Bij colour coaching gaat het over kleur en de emotie. Eerst wordt een vragenlijst ingevuld over de kleuren die je draagt of juist niet meer draagt. Daarnaast wordt er gevraagd waar je die kleuren draagt. Zijn het kleuren die je als top draagt (op je hart), draag je het als jas of vest, is het een broek of



Mariëlle Veerbeek

rok of gebruik je de kleur voor een accessoire? De kleur die je op je hart draagt, moet wel zichtbaar zijn voor de ander. Een rode bh is niet zichtbaar en wordt gezien als een accessoire. Kleuren die je op je hart draagt weerspiegelen je emotie; hoe je je op dat moment voelt. De kleur die je over een top draagt, geeft aan hoe je je wilt presenteren. Kleuren die je als broek of rok draagt, weerspiegelen je motivatie en drijfveren. Nieuwe kleuren in accessoires geven een begin van een emotionele verandering aan.

De Colour Comfort methode werkt niet als een pilletje, maar draagt bij aan een stuk bewustwording. De Colour Coach ondersteunt hierbij. De kracht is dat je letterlijk ziet waar je op dit moment in het leven staat en welke uitdagingen er zijn. Daarna kies je met welke uitdaging (lees kleur) je aan de slag gaat. Als iemand anders voor je kiest, sta je er vaak niet helemaal achter. Als je zelf kiest, is het proces eigenlijk al in werking gezet. Vaak merk je dat de kleur zich op de een of andere manier al heeft aangediend in je leven. Je hebt ook alle kleuren nodig. Geen enkele kleur is beter dan de andere. Als je alleen tomaten zou eten, mis je andere voedingsstoffen. Hetzelfde geldt voor kleur. Als je alleen een paar kleuren gebruikt, mis je de ondersteuning van andere kleuren. Kleur is energie, een vibratie. Mensen zijn gemaakt uit energie en we hebben, net als met voeding, een uitgebalanceerd kleurendieet nodig. Als je alle aspecten die de verschillende kleuren te bieden hebben goed gebruikt, is er balans. Dan haal je het beste uit jezelf en kun je emotionele gebeurtenissen beter verwerken en een plekje geven."

#### Welke kleuren zijn minder favoriet?

"Groen en geel zijn de twee kleuren die het minst gedragen worden. Groen staat voor je hartenwens volgen, erbij horen, geld, harmonie, relaties, grenzen stellen en eigenwaarde. Op het moment dat je stopt met het dragen van groen kan dat bijvoorbeeld betekenen dat iemand over je grens is heengegaan. Begin je juist met het dragen van groen, kan het betekenen dat je beter grenzen leert aan te geven of je eigen gevoel gaat volgen. Het kan ook het begin zijn van een nieuwe relatie. Heb je nooit groen gedragen, kan dat duiden dat je als kind nooit je eigen gevoel hebt mogen/kunnen volgen of anderen altijd hun zin hebt gegeven. Een overkill aan de kleur groen maakt iemand competitief.

Geel vinden mensen over het algemeen een vreselijke kleur om te dragen. Bij de kleur geel denken mensen vaak aan het primaire felle geel. Maar voor iedereen is er een geeltint die hen staat. Het hoeft ook niet een groot vlak te zijn. Geel staat voor focus, weten waar je naar toe wilt, wat je doel is en met

## "Kleur werkt niet als een pilletje, maar draagt bij aan bewustwording"

welke missie je op aarde bent. Als je nooit geel hebt gedragen, kan dat betekenen dat je niet weet wie je eigenlijk bent, wat je identiteit is. Ben je gestopt met het dragen van geel kan dat bijvoorbeeld betekenen dat je angstig bent. Of dat je ongerust bent over de toekomst en niet weet wat deze zal brengen. Bijvoorbeeld na een scheiding of ontslag. Geel kan positief werken voor mensen die solliciteren. Het helpt gefocust te blijven. En het is een kleur die opvalt en alleen gedragen wordt als iemand zelfverzekerd is. Het kan ook zijn dat iemand al woonaccessoires heeft in een bepaalde kleur, maar die kleur nog niet naar kleding vertaalt. Zo'n persoon voelt intuïtief aan dat die kleur nodig is maar kan hem, om welke reden dan ook, nog niet echt implementeren."

#### Wat is de meest gedragen kleur?

"Zwart is favoriet bij veel mensen, het is een krachtige en mysterieuze kleur. Zwart is de enige kleur die geen licht weerkaatst. Als je dat vertaalt naar emoties betekent dit dat je niet laat zien wat je gevoelens zijn. Je houdt informatie over jezelf achter. Met zwart wil je laten zien: ik heb alles onder controle, ook mijn emoties. Zwart is in vele opzichten een veilige kleur én de enige kleur die je niet perse hoeft te dragen. Teveel zwart belemmert je je eigen potentieel naar buiten uit te dragen."

#### Wat is jouw wens?

"Ik ben er van overtuigd dat je de wereld kunt veranderen door kleur te gebruiken. En ik spreek namens alle Colour Coaches de hoop uit dat image consultants zich gaan verdiepen in de eigenschappen van kleur. Als je de emotionele betekenis van kleur kent, kun je klanten nog beter adviseren. Het is ook een verdieping die je als mens echt verrijkt." &

Wil jij een opleiding volgen tot Colour Coach kijk dan op <http://nl.colourcomfort.com/nl/trainers>.