



**OPEN EN VRIJ**

**VERDER ZONDER BALLAST**

**DOE JE RUGZAK AF**

## **WAAROM?**

Omdat je voelt of weet dat je nog onverwerkt (kinder)verdriet bij je draagt  
Omdat je soms verhardt of boos reageert op momenten dat je dat niet wilt.  
Omdat je zonder angst voor verdriet contact wilt maken met anderen.  
Omdat je je sensitiviteit en je zachtheid wilt durven inzetten in combinatie met je kracht.  
Omdat je meer of 100 % vanuit je authenticiteit wilt opereren.  
Omdat je je puurheid terug wilt vinden.

Omdat je merkt dat bepaalde Negatieve ZijnsOvertuigingen (NZO's) hardnekkig zijn. Je doet de ZOVT of Emotie-GPS regelmatig genoeg om mentaal fit te zijn en je merkt dat je sommige NZO's voortdurend moet blijven corrigeren. Het gebruik van je Positieve ZijnsOvertuiging (PZO) raakt niet goed geautomatiseerd. Dan is het waarschijnlijk zo dat je nog onverwerkt kinderverdriet bij je draagt.

In deze training ga je aan de slag met verdriet dat je nog niet verwerkt hebt. Onverwerkt verdriet belast je systeem. Het kan fysieke klachten geven. Bijvoorbeeld net niet fit zijn, moeheid, spanning, hoofdpijn, maagpijn, maar ook stress en nervositeit.  
Soms voel je je zelfs lusteloos. Of somber. Reden genoeg om je verdriet te gaan verwerken en weer open en vrij te zijn. Je gaat de ballast die je bij je draagt afleggen. Je rugzak achterlaten.

## **RESULTATEN**

- Vrij en schoon zijn van verdriet.
- Je licht en opgelucht voelen.
- Contact durven te maken zonder bang te zijn om geraakt te worden.
- Je PZO's kunnen geautomatiseerd worden.
- Veel vaker opereren vanuit authenticiteit
- Harmonie en rust
- Flow ervaren
- Je intuïtie meer inzetten

## **HOE?**

Door middel van oefeningen, beweging, praten, schrijven, tekenen en luisteren naar muziek maak je contact met je verdriet. Je wordt aangemoedigd en geholpen om je verdriet beetje bij beetje te laten gaan. Soms werken we in kleine groepjes, soms in de grote groep en soms werk je alleen.

## **VOOR WIE?**

Voor degenen die zich herkennen in de bovenstaande beschrijving en die de training Persoonlijk Leiderschap gedaan hebben en de Emotie-GPS training toepassen.  
Mocht je dat laatste al een tijd niet gedaan hebben, dan kun je dat weer oppakken door het gedurende minimaal 21 dagen dagelijks te doen, en daarna minimaal drie keer per week.

## **DUUR**

De training duurt 3 opeenvolgende dagen  
Dag 1: startend aan het begin van de avond  
Dag 2: overdag en in de avond  
Dag 3: overdag en in de avond

## **ETEN**

Wij verzorgen beide lunches. Op de derde avond verzorgen wij ook de avondmaaltijd. Op de tweede avond serveren wij soep, de rest van de maaltijd neem je dan zelf mee, daarvoor zijn koelkasten en magnetrons aanwezig.