



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.

VOORWAARDEN

Voorwaarde om deze training te volgen is dat je het instrument ZOVT of de Emotie-GPS training toepast

Mocht je deze instrumenten niet kennen dan heb je de mogelijkheid om je in twee trainingsavonden voor te bereiden op deze training.

Mocht je één van deze instrumenten wel kennen maar niet meer toepassen, dan kun je dat weer oppakken en ze gedurende minimaal 21 dagen voorafgaand aan de training weer toepassen.

Het instrument ZOVT wordt gegeven in

- Goed Voelen – de Training van Brenda Sarbach
- De training Persoonlijk Leiderschap van AMETHIST Developing People als onderdeel van de Emotie-GPS training (groep 2)
- Beroepsopleiding tot Eclectisch Coach van AMETHIST Developing People
- Individuele coaching door een coach die de Beroepsopleiding tot Eclectisch Coach gevolgd heeft.

DUUR

Vorbereidingsavonden: 2 doordeweekse avonden van 19.00 – 23.00 uur.

Voor degenen die de ZOVT en/of Emotie-GPS niet kennen en toepassen of toegepast hebben.

Training: 3 dagen

Donderdag: 18:00 - ± 23:00

Vrijdag: 10:00 - ± 22:30

Zaterdag: 10:00 - ± 20:00

ETEN

Vrijdag lunch: door ons verzorgd.

Vrijdag avondeten: je krijgt een kop soep geserveerd. De rest van je eten neem je zelf mee. Er zijn een koelkast en een magnetron aanwezig.

Zaterdag lunch: door ons verzorgd.

Zaterdag avondeten: door ons verzorgd.