

Transformeer Jouw Leven

~ Laat het stromen ~

In deze cursus van 7 online bijeenkomsten doorlopen we samen het stappenplan om positieve ontwikkelingen te realiseren in jouw leven. In welke levensgebieden loopt het niet lekker of ben je vast gelopen? Waar wil je beweging in krijgen, dat het weer gaat stromen? Onder "laat het stromen" wordt het volgende verstaan:

- laat de energie stromen: onbewust zetten we onszelf vast door hoe we denken en hoe we ons voelen. Van jezelf vast denken naar positief denken en uiting geven aan wat je voelt om jouw ruimte in te nemen;
- verhoog jouw energieniveau: leef vanuit liefde, compassie en vertrouwen en ervaar plezier en voldoening met waar je je mee bezig houdt;
- stap in de stroom: openstaan voor en zien van mogelijkheden en creatieve oplossingen.

Opzet: deze cursus bestaat uit twee delen. Het eerste deel bestaat uit 7 stappen die elk tijdens een bijeenkomst worden aangeboden. Het tweede deel bestaat uit Chakra Healing Meditaties. Aanbevolen is om beide delen tegelijk te volgen, maar de keuze is aan jou.

Deelnemers: alleen voor vrouwen

Groepen: een groep dertigers en een groep veertigers

Duur van de cursus: 7 maanden; van september 2021 tot en met maart 2022

Duur van elke bijeenkomst: van 20.00 tot 21.00 uur via Zoom (eventueel langer)

Samen Jezelf Zijn

afhankelijk van de grootte van de groep)

Data bijeenkomsten groep veertigers: 1e woensdag van de maand

- 1 september 2021
- 6 oktober
- 3 november
- 1 december
- 5 januari 2022
- 2 februari
- 2 maart

Data bijeenkomsten groep dertigers: 3e woensdag van de maand

- 15 september 2021
- 20 oktober
- 17 november
- 15 december
- 19 januari 2022
- 16 februari
- 16 maart

Data Chakra Healing Meditaties: elke maandag van 20.00 tot 20.45 uur (programma ontvang je in een apart document)

Samen Jezelf Zijn

Programma van Transformeer Jouw Leven

SEPTEMBER

Stap 1: ZIJN

Wat is jouw kern? Wie ben jij? Waar sta je voor? Wat vind jij belangrijk in het leven? Het realiseren van positieve ontwikkelingen in jouw leven doe je vanuit wie je bent. Vandaar dat we hier als eerste aandacht aan geven.

OKTOBER

Stap 2: WILLEN

Wat wil jij doen en ervaren in jouw leven? Benoemen wat je wilt kan vrij lastig zijn en dit gaan we samen aanpakken, zodat het moeiteloos wordt. Zodat je met gemak kan zeggen wat je wilt, omdat jij er blij van wordt.

NOVEMBER

Stap 3: DOEN

Wat houdt jou tegen om in actie te komen? We gaan aan de slag met het transformeren van jouw belemmerende overtuigingen over jezelf en over de wereld om je heen naar jouw gewenste overtuigingen.

Samen Jezelf Zijn

DECEMBER

Stap 4: ONTVANGEN

Wat is jouw huidige balans met betrekking tot geven en ontvangen? Op het werk, in je relaties en ten aanzien van jouw gezondheid? Breng de balans terug in jouw leven met een focus op "ontvangen" op basis van zelf liefde, compassie, vertrouwen en communicatie.

JANUARI

Stap 5: DELEN

Geniet van het proces op weg naar jouw doelen. Deel de missers, de valkuilen, de overwinningen en de successen. We gaan ook aan de slag met het volgende: het omschrijven van een concreet moment waarin je pure blijdschap en dankbaarheid ervaart ten aanzien van wat je wilt bereiken in alle levensgebieden.

FEBRUARI

Stap 6: Zien

Laat de inzichten tot jou komen. Let op de signalen. Grijp jouw kansen. Kom in Actie vanuit rust en vertrouwen. Positieve ontwikkelingen komen tot stand wanneer jij in actie komt. In welke levensgebieden wil je actiever worden? Welke stappen ga je zetten? Wat heb je nodig?

Samen Jezelf Zijn

MAART

Stap 7: Congruent

Deze 7e bijeenkomst staat in het teken van de 7e stap, namelijk Integratie. Integratie van alle zes de stappen waar we de afgelopen maanden tijd en aandacht aan hebben besteed. Hiernaast komt een laatste gouden tip aan bod: Wees congruent met wat jij wilt ervaren in jouw leven.

Q&A

1. Kan ik een bijeenkomst missen?

Ja, bij aanvang van elke bijeenkomst evalueren en delen we ervaringen naar aanleiding van de vorige bijeenkomst.

2. Kan ik later instromen?

Ja dat kan. Je wordt door de begeleider in de groep geïntroduceerd en kunt direct meedraaien met de stap die tijdens deze bijeenkomst wordt besproken.

Hartengroet,

Chungmei

Voor meer verbinding, innerlijke vrijheid, meer jezelf

www.samenjezelfzijn.org