

# Samen Jezelf Zijn

## Transformeer Jouw Leven

~ Laat het stromen ~

In deze cursus van 6 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.

Deelnemers: alleen voor vrouwen

Groepen: een groep veertigers

Duur van de cursus: 6 maanden; van januari tot en met juni 2022

Duur van elke bijeenkomst: van 19.30 tot 20.30 uur via Zoom (bij meer dan 6 deelnemers zal de bijeenkomst tot 21.00 uur duren)

Data bijeenkomsten: 2e donderdag van de maand

- 13 januari 2022
- 10 februari
- 10 maart
- 14 april
- 12 mei

# Samen Jezelf Zijn

- 9 juni

## Programma van Transformeer Jouw Leven

### JANUARI

#### 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.

### FEBRUARI

#### 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.

### MAART

#### 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.

### APRIL

#### 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.

### MEI

#### Stap 5: DELEN

# Samen Jezelf Zijn

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.

JUNI: stap 6 + 7

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?

Stap 7: CONGRUENT

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, laat het even weten als je een bijeenkomst gaat missen. Het is aan te bevelen om erbij te zijn om toe te werken naar een levendige en gemotiveerde groepsdynamiek.
2. Ontvang ik opdrachten na elke bijeenkomst? Ja, je ontvangt minimaal 1 opdracht.
3. Heb ik tussen de bijeenkomsten contact met de deelnemers? Je kunt jouw ontwikkelingen delen in de hiervoor opgerichte groep binnen de community Samen Jezelf Zijn en we werken ernaar toe dat je ook via andere wegen contact hebt met elkaar.

Voor meer verbinding, innerlijke vrijheid, meer jezelf,  
Chungmei Cheng

SJZ: [www.samenjezelfzijn.org](http://www.samenjezelfzijn.org)