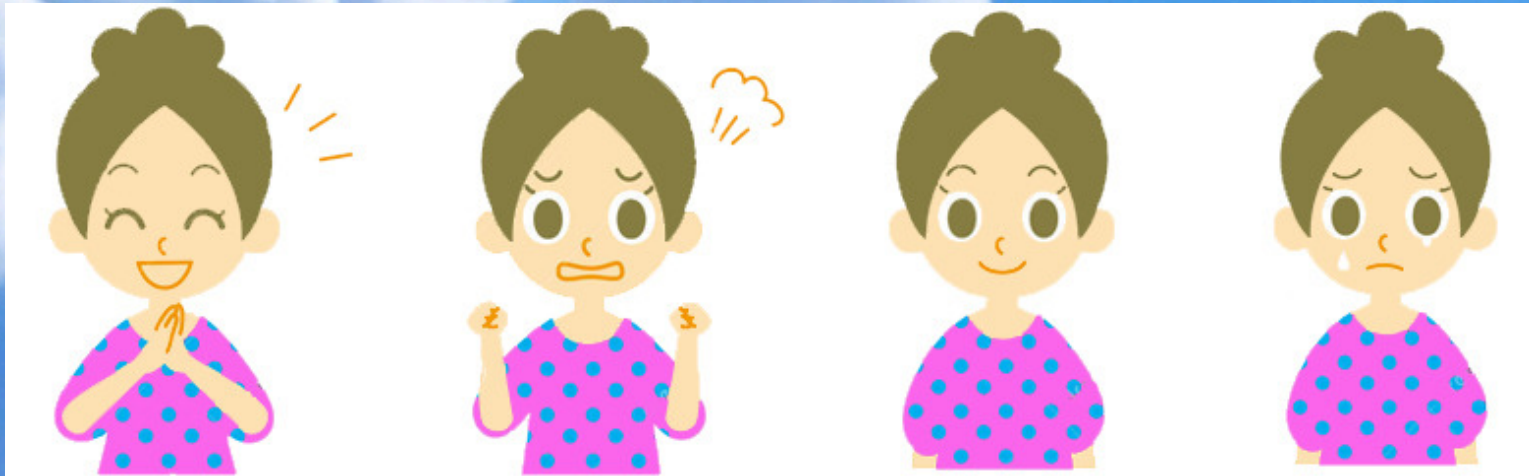


Grip op emoties

van Succesvol in Balans



Succesvol in Balans



Succesvol in Balans



Disclaimer

Niets uit deze hand-out mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Deze hand-out is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van deze hand-out is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



Succesvol in Balans

Inhoud

	Pagina
Inleiding	4
Goede voornemens	5
Bewust/onbewust	6
Zintuigen	7
Een goed gevoel oproepen	9
Piekeren	10
Mindfulness	11
Emotionele intelligentie	12
Cadeautjes	12
Manieren om met emoties om te gaan	13
Ho'oponopono	14
Nieuwe gewoonten aanleren	17
NLP	18
Omdraai techniek	19
Nawoord	20



Succesvol in Balans

Inleiding

Iedereen heeft gedachten en iedereen heeft emoties, het hoort bij het mens zijn.

En waar het vaak mis gaat is dat we denken dat we onze gedachten en emoties ZIJN. We zijn ze niet, we HEBBEN gevoelens en gedachten. En op beiden hebben we invloed!

Het is zo jammer dat ons dit niet op school wordt geleerd, want IEDEREEN zou dit moeten weten. Het zou zo ontzettend veel stress schelen!

Ik heb dit zelf ook heel lang niet geweten. En nu weet ik dat het anders kan. Als ex piekerkoningin en stresskip, weet ik hoe het is én weet ik hoe je dit kunt veranderen. Als ik het kan leren kan iedereen het leren!

In deze training Grip op Emoties ga ik in op de emoties die wij kunnen ervaren. Hoe ze ontstaan en hoe je ermee om kunt gaan. Hoe je nieuwe gewoonten kunt ontwikkelen en hoe je emoties kunt veranderen.

Als je meer grip op jouw emoties krijgt, dan zul je merken dat je meer balans in jezelf ontwikkelt. En hoe meer balans er in jouw leven is, hoe meer balans er komt in relaties met anderen, zoals in je gezin en op je werk.

Je kunt dit E-Book online lezen, opslaan als PDF en uitprinten. Bovendien heb ik het E-Book ingesproken als audio, zodat je de training ook kunt luisteren. Twee meditaties zijn apart opgenomen, zodat je deze zo vaak je maar wilt kunt volgen.

Liefs,

Sandra

Sandra van Lenthe





Succesvol in Balans

Goede voornemens

Hoe komt het dat het zo moeilijk is om goede voornemens in de praktijk te brengen?

Hoe vaak heb jij al gedacht:

- “vanaf vandaag ga ik mijn kind anders benaderen?”
- “Ik wil niet meer schreeuwen tegen mijn kind”
- “Ik ga vaker iets leuks doen met mijn kind, meer aandacht hebben”.

En aan het eind van de dag is het weer niet gelukt... Hoe komt het dat het zo moeilijk is om patronen te veranderen?

Dat komt door hoe ons brein werkt. Vergelijk jouw brein als een wegen netwerk. In jouw brein zitten allemaal zandweggetjes die door het weiland kronkelen.



Het zandpad dat het meest wordt genomen wordt steeds breder, beter begaanbaar en verandert meer en meer in een snelweg. Andere zandweggetjes zullen vermeden worden: via de grote route gaat het immers sneller. Op den duur raakt het zandpad begroeid met gras en verdwijnt het. In jouw brein ontwikkelt zich ook zo'n wegennet. Als je merkt dat je kind stil wordt wanneer je je stem verheft, zul je steeds vaker schreeuwen. Na een tijdje sta je daar niet eens meer bij stil: het wordt een automatische reactie. De verbindingen tussen actie en reactie worden steeds sterker: het worden snelwegen.



Succesvol in Balans

Bewust / onbewust

95% onbewust
5% bewust

‘95% van wat wij doen, komt voort uit ons onbewuste,’ En dat is ook prettig: Ademhalen, lopen, schrijven, bewegen: je kunt het rustig overlaten aan je onbewuste. Stel je voor dat je overal bij zou moeten nadenken. En zo werkt het ook in de reactie naar onze kinderen, ons onbewust neemt automatisch de snelweg.

Als je besluit dat je echt anders wilt gaan reageren zul je die 5% bewustzijn instructies moeten gaan geven.



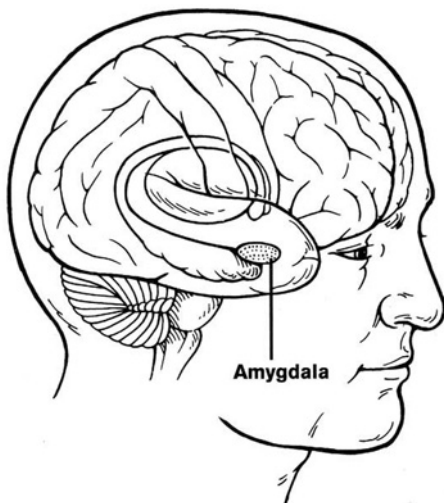
Succesvol in Balans

Zintuigen



Ervaringen worden waargenomen door onze zintuigen: zien, horen, voelen, proeven en ruiken. De eerste drie zijn het krachtigst: horen, zien en voelen.

En die zintuigelijke waarneming die komt binnen in onze Amygdala.



De amygdala of amandelkern is een amandelvormige kern van neuronen. De amygdala speelt een belangrijke rol bij het vormen en opslaan van herinneringen aan emotionele gebeurtenissen. Daarbij wordt informatie die afkomstig is van verschillende zintuigen geïntegreerd. Het werkt als een interne computer processor. Zie het als Google, elke zintuigelijke waarneming wordt opgezocht in de amygdala. Daarbij doet de amygdala geen reality check, het zoekt ervaringen uit het verleden op. Ben je bijvoorbeeld bang voor spinnen, als je een spin ziet dat zorgt de amygdala voor de bijpassende emotie → angst. Zo zorgen eerdere ervaringen ervoor dat je op bepaalde manieren reageert.



Succesvol in Balans

Met het zintuig zien, neemt jouw oog dus iets waar wat bij jou een emotie oproept. Zoals bijvoorbeeld de spin, die bij jou angst activeert.

Bij horen kun je bijvoorbeeld denken aan muziek die een emotie oproept. Ooit heb ik een goede vriend begraven en tijdens de dienst werd meerdere keren Tears in Heaven gedraaid. Elke keer als ik dat nummer hoor, voel ik de emotie van de begrafenis.

Ruiken. Als je bijvoorbeeld koffie erg lekker vindt en ontspant van een kop koffie, dan zal de geur van koffie al de ontspannen en geluk bij je oproepen.

Proeven. Zo kun je ook intens genieten van bepaalde smaken en bepaald voedsel. De smaak activeert het genieten.

Voelen. Als je geblinddoekt in een doos moet voelen en een voorwerp moet herkennen. Dan kunnen er rillingen over je rug lopen, als je iets voelt wat voor jou een nare associatie heeft.

Bij alle emoties is de emotie sneller dan het denken. En ook de reden waarom je met denken de emotie niet kunt voorkomen.

Stel je staat op het punt om de straat over te steken. Je zet net een voet op de straat en op dat moment hoor je van dichtbij keihard een claxon. Je deinst achteruit, je hart gaat als een razende te keer, je spieren spannen allemaal aan, je bent geschrokken en daarna komen de gedachten. En de één zal de auto de schuld geven (je rijdt veel te hard, idioot!) en de ander zal zichzelf de schuld geven (stommeling, let nou ook beter op!). En dankzij die gedachten, worden je emoties versterkt. En dankzij het versterken van de emotie komen er nog meer gedachten. En voor je het weet ben je uren bezig met dit voorval of slaap je er zelfs slecht van.



Succesvol in Balans

Een goed gevoel oproepen

Bij deze training zit een geleide meditatie om een goed gevoel op te roepen. Ik nodig je uit deze meditatie te luisteren en mee te doen.

Tijdens deze meditatie roep je een herinnering op van een situatie waarin je volledig gelukkig en ontspannen was. Dat kan bijvoorbeeld in je laatste vakantie zijn.

Alles is opgeslagen in jouw onbewuste brein. Sluit jouw ogen tijdens de meditatie, haal de herinnering op en stap er midden in, alsof je nu weer in die situatie stapt.

Zie wat je toen zag, hoor wat je toen hoorde en voel wat je toen voelde.

Zet al jouw zintuigen in bij het oproepen van de herinnering en je zult merken dat je al deze aspecten op kunt roepen waar en wanneer je maar wil.

En met het oproepen van deze herinnering komt ook het gelukkige gevoel en het gevoel van de ontspanning terug. Deze gevoelens zitten automatisch gekoppeld aan deze herinnering.

Dat betekent dat je **ALTIJD** dit goede gevoel op kunt roepen!





Succesvol in Balans

Piekeren

Met ons bewuste brein, die 5%, piekeren we over zaken, liggen we te malen. En ons bewuste brein stuurt dat allemaal weer door naar het onbewuste brein.

Je onderbewuste brein gelooft alles wat het doorkrijgt van het bewuste brein. Dus als jij piekert over dingen die je bedreigend vindt (bijvoorbeeld dat je te weinig geld zult hebben) dan denkt je onderbewuste dat er sprake is van een concrete bedreiging. Vervolgens zal het hiernaar handelen. Je stressniveau wordt verhoogd en er blijft minder positieve energie over voor intelligentie, creativiteit en je stofwisseling.

Doordat de emotie er is voor de gedachten, hebben kalmerende woorden meestal weinig invloed op ons emotionele brein. Hiervoor is meestal meer nodig. Stress, spanning en negatieve emoties zoals angst, boosheid en verdriet zijn lichamelijke sensaties die niet tussen je oren, maar in je lijf zitten.

Onprettige sensaties in de vorm van spanning, druk of angst trekken zich niets aan van wat je denkt en vindt. Gevoelens willen gevoeld en erkent worden. Gevoelens weg drukken is net als een strandbal onder water duwen. Vroeg of laat springt deze met volle kracht omhoog!

In de Rust in je hoofd Academie kun je de training “ Stop het piekeren” volgen. Deze training is een complete training over hoe piekergedachten ontstaan en tips hoe je piekergedachten kunt stoppen.



Succesvol in Balans

Mindfulness

Op het moment dat je merkt dat er sprake is van een emotie, is het goed om even de rust op te zoeken en op onderzoek uit te gaan wat er nu precies aan de hand is. Te voelen wat er in jou gebeurt. Waar voel je deze emotie? En zou je tegen de emotie kunnen zeggen “ik zie je, ik hoor je en ik voel je, je mag er zijn”. Op het moment dat een gevoel er mag zijn ebt het weg!

Het is ook goed om je te realiseren dat je een emotie hebt en niet bent! Je bent die emotie niet, je hebt een emotie. En die emotie die mag er zijn en die wil erkend worden.

Mindful zijn betekent volledig in het hier en nu zijn. Met al je zintuigen waar nemen wat er nu is. Wat hoor je op dit moment, wat voel je op dit moment en wat zie je op dit moment.

In deze mindfulness kun je ook je ogen sluiten en volledig voelen wat er in jou gebeurt. Waar zit een emotie. Wat voel je precies. Voel je een steen op je maag, voel je een druk op de borst... wat voel je precies?

En adem er dan rustig wat lucht naar toe. Erken je emotie door je zeggen “ik zie je en ik voel je, je mag er zijn”.



Succesvol in Balans

Emotionele intelligentie

Emotionele intelligentie is het vermogen om je eigen gevoelens te begrijpen, er op een goede manier mee om te gaan en ze op een effectieve manier te uiten. Emotionele intelligentie houdt ook in het vermogen om met de emoties van anderen om te kunnen gaan! Je IQ blijft je hele leven ongeveer gelijk. Een hoog IQ geeft ook geen garantie op een gelukkig leven. Minstens zo belangrijk is je EQ. Je EQ (emotionele intelligentie) kan hoger worden door te groeien en te leren.

Cadeautjes

Als een ander een emotie ervaart, zoals boosheid, dan zegt dat alles of die ander en niets over jou. Maar die ander probeert jou er wel in te betrekken, die probeert jou mee te nemen in die emotie en dat gaat onbewust.

Herken je dat bijvoorbeeld een collega of jouw kind boos aan komt en dat even later jij zelf ook allemaal boze gevoelens hebt of in elk geval niet heel lekker meer in je vel zit?

Zo iemand staat met een boos cadeautje in zijn handen tegenover jou en als jij dat cadeautje aan pakt, dan ontstaat er een wisselwerking.

Als het je lukt om te denken, ik hoef dit cadeautje niet, dit is jouw cadeautje... dan kun je emotionele afstand houden en op een goede manier reageren.

Jij bent de kapitein

Jij bent de kapitein op jouw schip, jij staat aan het levensroer! Dus zorg dan ook dat jij de baas bent over je emoties en dat je emoties niet de baas zijn over jou. Als jij een emotie herkent en de leiding neemt, dan beslis jij ook wat je hier verder mee gaat doen. Dan kunnen emoties niet jouw leven beheersen en je overspoelen.



Succesvol in Balans

Manieren om met emoties om te gaan.

In elk geval altijd de emotie herkennen en accepteren. Maar soms is dat niet genoeg en moet je echt met de emotie aan de slag gaan. Is het zo'n diep gewortelde emotie, die meer nodig heeft dan erkennen en acceptatie.

Dan zijn er diverse technieken om de emotionele lading eraf te halen. Dit kan bijvoorbeeld met EFT. EFT staat voor Emotional Freedom Techniques. Bij EFT klopt je op de meridianen om de energie te laten stromen en de Amygdala te herprogrammeren.

Het is een heel effectieve en eenvoudige methode. Het fijne is dat je met deze techniek de energie laat stromen. Ik gebruik deze techniek ook elke ochtend bij het opstaan om de energie door mijn lichaam te laten stromen. Je gebruikt de kloppunten dan zonder opzet zin.

Als je met deze techniek een emotie of blokkade wilt helen, dan gebruik je een opzet zin tijdens het kloppen. Deze techniek luistert nauw, dus leer het altijd van een gediplomeerd coach!

De Sedona techniek is een hele krachtige loslaat techniek, waarbij je de vragen stelt:

- Zou je dit in theorie los kunnen laten? (ja)
- Zou je het los willen laten? (ja)
- Wanneer? (nu)

Deze beide technieken zijn te leren tijdens de Laat het los VIP dag.

Deze technieken zijn te uitgebreid en luisteren te nauw om ze in dit E-Book te leren.

Een techniek die je wel zelf goed kunt doen, zonder begeleiding van een coach is Ho'oponopono. Dit is een Hawaïaans vergevingsritueel. Ik vertel je graag meer over deze bijzonder methode!



Succesvol in Balans

Ho'oponopono

Ho'oponopono is een eeuwenoud Hawaïaans vergevingsritueel, waar ik heel erg van onder de indruk ben. Het werkt zo mooi en krachtig!

Ik las er een artikel over en ging op internet zoeken naar meer informatie over deze methode om blokkades te halen. En ik was onder de indruk van de positieve ervaringen die ik terug vond. De zinnen voelen voor mij ook heel mooi en krachtig.

De basis van Ho'oponopono: iedereen is met elkaar verbonden, ondanks gevoelens van onthechting of eenzaamheid. En er zijn maar vier zinnen nodig om tot jezelf en tot elkaar te komen:

Het spijt me
Vergeef me
Ik houd van jou
Dank je wel

Je kunt Ho'oponopono gebruiken om blokkades bij jezelf te helen, je kunt moeizame relaties liefdevol maken, je kunt nare gebeurtenissen uit het verleden ombuigen naar leerzame ervaringen.

Het verhaal van Dr. Hew Len

Het meeste indruk in het boek maakte het verhaal van de Hawaïaanse therapeut Dr. Hew Len die een hele afdeling criminele psychiatrische patiënten had genezen door het toepassen van de helingmethode. Hij heeft die patienten nooit gezien, hij heeft vier jaar lang enkele malen per dag de verslagen over de gevangenen gelezen en vroeg zich daarbij steeds af: wat is er in mij aan duisterheid, aan negatiefs, aangeweld en gemeenheid dat er zoiets in mijn wereld bestaat? Wat is mij aandeel in het feit dat mijn broeder zoiets heeft gedaan?



Succesvol in Balans

Telkens wanneer hij iets daarvan in zijn hart had ontdekt (geweld, agressie, haat, wraakzucht, afgunst, jaloezie, enz) zei hij:

Het spijt me
Vergeef me
Ik houd van jou
Dank je wel

Na anderhalf jaar veranderde de stemming en de sfeer in het gevangenisziekenhuis. Na vier jaar waren alle gevangenen op twee na genezen! De afdeling is uiteindelijk gesloten.

Mijn ervaring

Ik ben heel erg blij verrast over de resultaten met Ho'oponopono. Weerstand verdwijnt als sneeuw voor de zon. Als ik een issue heb met één van onze kinderen en ik echt boosheid en frustratie voel dan zoek ik de rust op en pas ik deze techniek toe. Het is echt geweldig om te merken hoe ik tot rust komt én hoe we weer heel fijn samen komen.

Ik had laatst een vervelende situatie met een vriendin die mij verwijten maakte. Verwijten die ik onterecht vond en ik voelde mij gekwetst. Ik ben Ho'oponopono toe gaan passen. De vriendschap herstelde zich!

De betekenis van deze vier zinnen is echt prachtig:

Het spijt me.

Ik verontschuldig me. Ik zie dat ik lijd en dat brengt me in contact met mijn gevoelens. Ik wijs het probleem niet meer af, maar zie wat ik moet leren. Ik of mijn voorouders (met wie ik energetisch, genetisch en via traditie en geschiedenis verbonden ben) heb of hebben leed veroorzaakt. Ik word nu door de kracht van het gesproken woord vrij van deze schuld.

Vergeef me, alsjeblieft.

Vergeef me, alsjeblieft, dat ik of mijn voorouders jou en mij bewust of onbewust in onze ontwikkeling gestoord heb of hebben. Vergeef me, alsjeblieft, dat ik tegen de goddelijke wetten van harmonie en liefde heb gehandeld. Vergeef me, alsjeblieft, dat ik jou (of de situatie) tot nu toe



Succesvol in Balans

veroordeeld heb en onze spirituele identiteit en verbondenheid in eht verleden veronachtzaamd heb.

Ik houd van je.

Ik houd van jou en ik houd van mij. Ik zie en respecteer het goddelijke in jou. Ik houd van de situatie zoals ze is. Ik houd van het probleem, dat naar me toe gekomen is om me de ogen te openen. Ik houd onvoorwaardelijk van mij en van jou, met al onze zwakheden en onvolkomenheden.

Dank je wel.

Dank je wel, ik begrijp dat het wonder al onderweg is. Ik dank God en de engelen voor de transformatie van dat wat mij na aan het hart ligt. Dank je wel, want wat ik heb verworven en wat er zal gebeuren, is wat ik door de wet van oorzaak en gevolg heb verdiend. Dank je wel, want door de kracht van vergeving ben ik nu vrij van de energetische keten van het verleden. Dank je wel dat ik de bron van al het zijn mag leren kennen en ermee verbonden ben.

Uit Ho'oponopono, het Hawaïaanse vergevingsritueel van Ulrich Emil Duprée

Je kunt Ho'oponopono gebruiken om blokkades bij jezelf te helen, je kunt moeizame relaties liefdevol maken, je kunt nare gebeurtenissen uit het verleden ombuigen naar leerzame ervaringen.



Succesvol in Balans

Nieuwe gewoontes aanleren

Je kunt met veel oefening, volharding en wilskracht nieuwe snelwegen maken en oude laten ondergroeien.' Het duurt gemiddeld 66 dagen om een nieuwe gewoonte aan te leren.

Er is uitgebreid onderzoek gedaan naar hoe lang het duurt om nieuwe gewoonten aan te leren en de uitkomsten variëren van 21 dagen tot 250 dagen. Gemiddeld kwam men uit op 66 dagen, wat mede afhankelijk is van de wilskracht.

“Wees mild tegen jezelf”

We nemen het onszelf heel erg kwalijk als onze goede voornemens niet direct lukken en gebruiken tegen onszelf ook gerust harde woorden hiervoor. Dat vindt jouw brein echt niet prettig! Praat tegen jezelf alsof je tegen je beste vriendin praat, zoals “wat goed dat je het geprobeerd hebt, morgen gaat het vast al beter” Tegen jouw vriendin zeg je ook niet dat ze een sukkel is. Als we liever zijn tegen onszelf gaan we ons echt beter voelen en gaat ons brein ook beter reageren. Zie het als een leerproces waarbij er ook leermomenten zijn. Als je gereageerd hebt op een manier die je niet wilt, wees dan mild en zie het als leermoment.



Succesvol in Balans

NLP

NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren.

De grondleggers van NLP, Richard Bandler en John Grinder, vroegen zich af wat het was dat succesvolle mensen precies zo succesvol maakt.

Ze ontdekten onder andere dat die mensen op een bijzondere manier in het leven stonden. Ze werden onbewust gestuurd door krachtige uitgangspunten (bekrachtigende overtuigingen) waardoor ze succesvoller in hun communicatie en gedrag waren dan anderen.

De NLP gaat er heel erg vanuit dat je gedachten hebt en niet bent. Dat je gevoelens hebt en niet bent. Dat je invloed hebt op je gedachten en gevoelens. Dat jij de leiding kunt nemen en de verantwoordelijkheid voor ALLES moet nemen in je leven.

Omstandigheden overkomen je, hoe je ermee om gaat is een keuze.

Daar is de NLP niet uniek in. Ook de positieve psychologie, het oplossingsgericht leven, het leven met de Wet van de Aantrekkingskracht, Think and Grow Rich en nog veel meer stromingen, gaan allemaal uit van zelf verantwoordelijkheid nemen.



Succesvol in Balans

NLP omdraaitechniek

Wat je brein in feite doet bij het voelen van emoties is misbruik maken van je tastzintuig. Een emotie is altijd ergens in het lichaam te voelen en beweegt. Ontdek waar in het lichaam je het nare gevoel voelt. Dus in je hoofd, borst, buik of ergens anders. Wanneer je het in het ergste geval niet weet dan gok je het gewoon.

Heb je deze plek eenmaal gevonden merk dan op waar het gevoel naar toe beweegt. De beweging kan bestaan uit de volgende patronen:

- Een knijpende, drukkende beweging van buiten naar binnen. Alsof je een tennisbal in knijpt.
- Een draaiende beweging met de klok mee of tegen de klok in. Bijvoorbeeld het begint in je buik, dan beweegt het gevoel naar je borst en vervolgens gaat het via een draai weer terug naar je buik. Een draai beweging kan zowel horizontaal als verticaal zijn.
- Een beweging van binnen naar buiten, bijvoorbeeld een ballon die wordt opgeblazen.
- Een beweging van boven naar beneden of andersom.

Bovenstaande bewegingen zijn de meest voorkomende maar er zijn natuurlijk ook andere bewegingen mogelijk.

Stap 1 Als je het gevoel gevonden hebt en weet hoe het beweegt, dan maak je met je hand deze beweging na op de plek waar je het voelt. In gedachten maak je de emotie de kleur **ROOD**.

Stap 2 Zet het gevoel stil en maak het de kleur **BLAUW**.

Stap 3 Laat het gevoel nu in tegengestelde richting bewegen en maak het de kleur **GROEN**.

Nu is de emotie geneutraliseerd. Je hoeft geen blijde gevoelens te hebben, neutraal is prima. De nare emotie is weg.

Bij deze training zit een geleide meditatie om deze oefening te doen.



Succesvol in Balans

Nawoord

Ik hoop dat je heel veel nuttige tips uit deze training hebt kunnen halen. Geef jezelf de tijd om dit in je leven te integreren. Zoals gezegd duurt het gemiddeld 66 dagen om een nieuwe gewoonte aan te leren, geef jezelf die tijd.

En het helpt enorm als je het niet alleen doet!

De Rust in je hoofd Academie heeft 3 pakketten met allemaal wekelijkse coaching calls, waarin je al jouw vragen mag stellen over het grip krijgen op je emoties, het krijgen van meer rust in je hoofd en alle andere onderwerpen uit de trainingen.

Deze coaching calls worden als super waardevol ervaren door de deelnemers!

Michelle zegt over de Rust in je hoofd Academie:

“De Rust in je hoofd Academie heeft mij geleerd om in de spiegel te kijken. Om het beste in mensen om mij heen te zien en in mijzelf. Leven in het hier en nu en zoekend naar mogelijkheden. Ik ervaar zoveel meer innerlijke rust. Sandra is voor mij DE coach. Enthousiast, open, eerlijk en daar als je haar nodig hebt. Het heeft mijn leven verrijkt.”

BRONS: toegang tot 10 online trainingen + wekelijks toegang tot de online coaching call, zolang je lid bent. Minimaal 3 maanden, daarna per maand opzegbaar.

1. Grip op emoties
2. Balans tussen liefde en angst
3. Stop het piekeren
4. Stress de baas
5. Leven vanuit jouw kracht en kwaliteiten
6. Grenzen stellen en bewaken
7. De invloed van jouw omgeving
8. Heel je blokkades
9. De kracht van liefde en dankbaarheid
10. Van Droom naar Missie



Succesvol in Balans

ZILVER: toegang tot ALLE online trainingen + wekelijks toegang tot de online coaching call, zolang je lid bent. Minimaal 3 maanden, daarna per maand opzegbaar.

Toegang tot de 10 trainingen uit het brons pakket +

11. Van stress naar rust twv 199 Euro
12. Omgaan met hooggevoeligheid twv 49,50
13. Ontwikkel je intuïtie in 30 dagen twv 199 Euro
14. Persoonlijk leiderschap in 6 weken twv 249 Euro

GOUD / VIP: lifetime toegang tot ALLE online trainingen + wekelijks toegang tot de online coaching call. 12 termijnen, daarna gratis.

Als je jouw tijd, energie en geld investeert, wat levert het je dan op?

- ✓ Je zult persoonlijk ontzettend gaan groeien, je gaat enorme stappen zetten.
- ✓ Je zult meer rust én motivatie en enthousiasme dan ooit gaan ervaren.
- ✓ Je gaat je blokkades helen en naar een hoger level komen.
- ✓ Je leert vertrouwen te hebben in jezelf, je gevoel te volgen, zodat je jouw DroomLeven kunt creëren.
- ✓ Je leert grenzen stellen én bewaken.
- ✓ Je ontdekt wat de invloed van jouw omgeving is én hoe je zelf meer invloed kunt hebben op je omgeving. Hoe je meer voor elkaar kunt krijgen van de mensen om je heen. Hoe je vriendschappen kunt verdiepen, hoe je met nog meer liefde met je naasten kunt leven.
- ✓ Je ontmoet een fantastische groep gelijkgestemden in de VIP Facebookgroep, waar jij je geliefd, begrepen en gesteund zult voelen. Met zowel het brons, zilver als goud / vip pakket krijg je toegang tot deze bijzondere groep.

Voor meer informatie en de mogelijkheid om je aan te melden ga je naar <http://succesvolinbalans.nl/rust-in-je-hoofd-academie/>. Je bent van harte welkom!

Liefs,

Sandra van Lenthe
Rust in je hoofd coach en trainer