

Gedachten creëren; je leven helen.

Heb je het gevoel, dat er meer positiefs mag gebeuren in je leven?

Leer anders denken, zodat je lekkerder in je vel gaat zitten, een prettiger leven kunt leiden en je gezonder voelt.

Neem je leven in eigen handen.



Het uitgangspunt voor deze cursus is o.a. de filosofie van Louise L. Hay, die is beschreven in het boek "je kunt je leven helen". Van dit boek zijn miljoenen exemplaren verkocht over de hele wereld.

Louise Hay is erin geslaagd om iedereen te laten begrijpen wat je nodig hebt om in balans te komen door een nieuwe manier van denken.

Leer te leven zonder schuldgevoelens, angst, wrok, frustratie en het gevoel niet goed genoeg te zijn.

Het is nodig eerst van jezelf te houden, voor je liefde aan iemand anders kunt geven. Dit doe je door jezelf volledig te accepteren. Behandel jezelf met zachtheid.

Word je bewust van je eigen kwaliteiten en leef met liefde en respect voor jezelf en anderen. Wees niet afhankelijk van anderen voor je gevoel van eigenwaarde en het voelen van geluk.

Want, zoals Louise L. Hay zegt:
"De langste relatie die ik ooit zal hebben is de relatie met mezelf. Alle andere relaties komen en gaan. Als ik geen goede relatie met mezelf heb, hoe zal mijn relatie met een ander er dan uitzien? Als ik niet van mezelf houd, zal ik altijd iemand anders zoeken om de leegte op te vullen."



"Hoe anders zou het zijn om te leven in harmonie met jezelf en je omgeving, gebruik te maken van je eigen innerlijke kracht en je talenten ten volle benutten"

Het lijkt bijna te mooi om waar te zijn, maar toch gaat iedereen na het volgen van deze cursus naar huis met de wetenschap dat het echt mogelijk is.

De cursus is praktisch van opzet. Je krijgt een scala van mogelijkheden aangeboden om nieuwe, betere ervaringen naar je toe te trekken. Dit betekent niet dat je nooit meer problemen zult hebben, maar het verschil is de nieuwe manier waarop je op een probleem reageert.

**Neem je leven (weer) in eigen hand.
Het is wat jij er van maakt!**

Gedachten creëren

Wat doen gedachten voor je, tegen je. Je gedachten bepalen hoe je in het leven staat.

Je creëert je eigen werkelijkheid.

Je bent wat je bent dat je denkt. Of je nu tegen jezelf zegt dat je iets kunt of niets kunt: je hebt altijd gelijk!

Wordt je bewust van je gedachten en krijg grip op je denkwijze.

Ervaringen

Hoe ervaar jij de dingen, hoe ga je er mee om: hiervoor ben je zelf verantwoordelijk. Jij maakt keuzes. De verantwoording met jezelf aangaan is iets wat je kunt leren.

Het is net welke bril je opzet: als je kijkt door een roze bril, ziet de wereld er rooskleurig uit; als je kiest voor een donkere, zul je de wereld somber zien. Het enige dat je kunt veranderen is je houding.

Het ogenblik van kracht is altijd NU.

Leer snellere en betere keuzes maken, beslissingen makkelijker nemen.

Er is geen verleden. Dit bestaat enkel in je hoofd. Wat geweest is, is geweest.

Dit geldt ook voor de toekomst.

Je kunt 1000 en 1 dingen bedenken die kunnen gebeuren, wat gebeurt is altijd anders dan je verwacht.

Loslaten en nog eens loslaten!

Alles wat je wilt vasthouden in je leven, werkt als een rem op je ontwikkeling. Frustraties, woede en wrok, maar ook de gedachte dat je niet goed genoeg bent, zijn ziekmakers.

Je leert praktische manieren om het verleden een plek te geven en iedereen, inclusief jezelf, te vergeven voor alle veroorzaakte pijn.

De cursus geeft je de mogelijkheid je eigen blokkades tegen te komen en op te heffen.

Door gezond te leren denken, leer je de positieve dingen te zien en kunnen er kleine en grote wonderlijke gebeurtenissen gebeuren.

Er wordt gewerkt met oefeningen, meditatie, affirmaties, visualisatie en het delen van ervaringen.

Enkele onderwerpen die aan de orde komen:

- Gedachten creëren
- Omgaan met stress en spanningen
- Respectvol omgaan met jezelf en anderen
- Hoe ga je met negatieve gevoelens om
- Je verborgen kwaliteiten
- Het ontdekken van je innerlijke kracht
- Luisteren naar je lichaam

Het is belangrijk dat je voor de cursus het boek "Je kunt je leven helen" hebt doorgelezen.

De cursus wordt gegeven in 12 dagdelen (1x per week) van ca. 2,5 uur. De kosten voor deelname zijn € 250,00.

Over mezelf.

Na de hiervoor omschreven basis cursus heb ik de trainersopleiding en een opleiding coachingsvaardigheden gevolgd bij de Praktijk voor Communicatie van Carmen de Haan in Santpoort.

Verder heb ik de opleiding gedaan voor NLP trainer en persoonlijk begeleider, alsmede de training voor familie- en organisatieopstellingen (systemisch werk).

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Jolanda van der Horst



06 11 40 65 37

of kijk op: www.espracom.nl

Overige mogelijkheden:

- workshops/trainingen
- personal coaching
- ontspanning