

## Training van Harte Leven

Ben je op zoek naar meer ontspanning en innerlijke rust? Wil je meer in vrede met jezelf en andere mensen leven en werken? Wil je meer vrijheid en autonomie ervaren en minder afhankelijk zijn van (het oordeel van) andere mensen? Dan is deze training misschien iets voor jou.

Wijsheid begint met zelfkennis. We verkennen in deze training onze eigen unieke levensstijl en onze privé logica. We onderzoeken welke eigenschappen en vaardigheden ons helpen in relaties met anderen en welke niet.

We onderzoeken de beelden die we (onbewust) van onszelf, anderen en de wereld hebben gevormd; de overtuigingen, verantwoordelijkheden, verwachtingen en opdrachten die daar mee samenhangen. We verkennen in hoeverre deze beelden realistisch zijn of niet. Daardoor ontdekken we dat we in veel gevallen lijden door hoe we zijn gaan denken.

We ontdekken dat we niet slechts het beeld zijn dat we van onszelf gevormd hebben maar vooral de beeldhouwer, degene die dit heeft gecreëerd. We leren weer hoe we ons denken als gereedschap kunnen inzetten om nieuwe wegen in te slaan. Daardoor ervaren we meer vrijheid en autonomie.

### **Introductie: Werken met Jeugdherinneringen**

Jeugdherinneringen bevatten waardevolle informatie over iemands levensstijl, vaardigheden en kwaliteiten. Ze geven veel informatie over hoe iemand zich voelt en wat zij/hij onbewust verwacht en wenst van anderen.

De workshop omvat zowel theoretische als praktische aspecten van het werken met jeugdherinneringen.

Deelnemers ervaren zelf hoe de methode werkt en krijgen een (eerste) indruk hoe ze hier mee kunnen werken tijdens begeleidingssessies.

Een vervolg workshop van 1 of 2 dagen behoort tot de mogelijkheden.