**Overzicht bewustzijnstraining**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LES** | **TITEL** | **INHOUD LES JOLIEN** | **MEDITATIE VAN SANNE** | **BIJLAGE** |
| Les 0 | Introductie | * Waarom mediteren. * Intuïtie: eerste zintuig, directe bron. * Intuïtie-oefeningen, toegepaste meditatie. * Stilte opzoeken gedurende de dag. * “Ruis” weg geeft rust en congruentie. * Leiderschap vanuit bewustzijn is lichter en moeitelozer. | * Gronden door adem/stilte. * Naar binnen keren met je aandacht, door je te richten op de adembeweging. * Bij afleidende gedachten, keer vriendelijk weer terug naar de adem. | * Geen |
| Les 1 | Wat speelt er werkelijk? | * Wegstoppen/negeren van wat moeilijk is, remt intuïtie op alle gebieden. * Spreekoefening of schrijfoefening: doe wat voor jou het beste past. * Reflecteren op wat je voelt. * Hardop uitspreken helpt: wat negeer ik nog, wat vraagt mijn aandacht, wat wil gezien worden? * Intuïtie spreekt via al je 5 zintuigen. * Antwoorden komen vanzelf op, direct of later. * Schrijf je ervaringen op in je intuïtiedagboek. | * Gronden door adem/stilte. * Stilte is poort tussen bewuste en onbewuste. * Oefening: uitspreken vragen van Jolien, wat speelt er werkelijk etc. * Bij uitspreken, wees gewaar van je lichaam, emoties, gedachten. * Kijk ernaar zonder te oordelen.   Voel of wat je uitspreekt resoneert.   * Deze oefening zorgt dat je meer en meer op je intuïtie gaat vertrouwen. | * Geen |
| Les 2 | Je intuïtie vaker stem geven | * Intuïtie is er altijd, besteed je er aandacht aan? * Werkt als innerlijke TomTom. * Intuïtie werkt via je energie; geef het woorden. * ‘When you name it, you claim it.’ * Naar binnen keren met je aandacht = ontspannen = openen = terugkeren naar je authenticiteit. * Dit kan de hele dag door, kort. * Neem een echt stilte-moment, in de ochtend. * Stel jezelf een vraag over een situatie die zal plaatsvinden deze dag. Wat heeft deze situatie nodig, van jou? | * Gronden door adem/stilte. * Uitademen = loslaten. * Oefening: situatie die komt ergens vandaag, visualiseren, intuïtie laten spreken. * Vorm een plaatje, geef het woorden. * Let op reactie van het lichaam: Ik voel... wat zegt mij dat? * Deze oefening geeft je meer ontspanning in de betreffende situatie later op de dag. | * Geen |
| Les 3 | Tijd maken voor je intuïtie | * Maak tijd voor je intuïtie, want negeren kóst tijd én brengt teleurstelling. * Handel vanuit liefde i.p.v. uit angst. * Korte oefening, die tussendoor kan, of uitgebreider in de ochtend:   + Uitblazen verkrampte energie, pffff, hah...   + Brengt je uit je hoofd, in je lichaam.   + Eventueel hand op je hart leggen.   + Open je intuïtieve kanaal steeds iets verder, door woorden te geven aan wat er komt.   + Luister en voel of het klopt. | * Gronden door adem/stilte. * Formele meditaties zorgen voor stilte en rust gedurende de dag. * En dus voor ruimte voor je intuïtie. * Oefening van Jolien: * Vraag jezelf: Wat vind ik lastig, wat vraagt aandacht, waar heb ik inzicht nodig? * Deze oefening opent je intuïtieve kanaal. | * Geen |
| Les 4 | Ruimte creëren en uit het drama stappen | * Grootste afleider : de drukte in je hoofd. * Wat zijn jouw tijdverslinders? Bv mobiel, internet, social media. * Wat zijn jouw drama’s (waar je de dingen groter maakt dan nodig?) * Waar claimen anderen jou met hun drama? * Afscheid nemen van energieverslinders: discipline voor nodig. * Letterlijk ruimte en rust creëren in huis/werkplek. | * Gronden door adem/stilte. * Opmerken afdwalende gedachten. * Oefening: uit het drama stappen: * Stap 1 - meegaan in het drama, emoties voelen. * Stap 2 - kijk ernaar als getuige, toeschouwer. * Stap 3 - ga naar de stilte, onder het drama. * Deze oefening brengt je steeds meer rust. | * Geen |
| Les 5 | Filters voor je intuïtie | * Toepassen van het Kernzaken model – de ui afpellen. * Welke patronen heb jij op iedere schil? * Herkennen + erkennen dat je niet die gedachten bént. Het is niet De waarheid. * Stel jezelf de vraag: handel ik uit liefde of handel ik uit angst? * Bewustwording is de sleutel naar keuzes. * Wat zijn jouw negatieve overtuigingen? | * Gronden door adem/stilte. * Herinnering formele momenten van meditatie zorgen voor steeds vanzelfsprekender informele momenten * Oefening: Innerlijke glimlach, uit Taoïsme. * Doel van de oefening: Leven vanuit een innerlijke glimlach geeft lichtheid en compassie, voor jezelf en voor je omgeving. | * Geen |
| Les 6 | Vrijheid door je oordelen te doorbreken | * Introductie van The Work van Byron Katie. * “Wat is, dat is. We lijden alleen als we een gedachte geloven die in strijd is met wat is” * Haar 4 vragen:   + Is het waar?   + Kun je absoluut weten dat het waar is?   + Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?   + Wie zou je zijn zonder de gedachte? | * Gronden door adem/stilte. * Meditatie op gedachten. * Kijken naar gedachten, zonder oordeel! * Filosofische vragen: * Wie denkt eigenlijk gedachte? * Wie bepaalt de volgende gedachte? * Wie bepaalt begin / einde van de gedachte? * Heb je controle over je gedachte? | * Het kleine boekje van Byron Katie. * Het werkblad “Oordeel over je naaste”. |
| Les 7 | Aannames (van anderen) uitdagen | * Herkennen van aannames, bij jezelf en bij anderen. * Doe je door nieuwsgierig te blijven en open waar te nemen. * Dit geeft ruimte om te reageren op ‘wat is’ i.p.v. je perceptie ervan. * Je kunt dan spelen met de omkeer-vragen van Byron Katie. | * Geen nieuwe meditatie. * Herhaal de meditatie bij les 6. | * Werkblad aannames uitdagen. * Deel dit via de upload-knop. |
| Les 8 | Anders omgaan met emoties | * Bij gedachten en oordelen resoneert vaak een emotie mee. * Die emotie ontstaat door de betekenis die wij zelf geven, vanuit onze persoonlijke geschiedenis. * De emotielijst van Byron Katie helpt je om de verschillende emoties beter te onderscheiden. * Welke positieve emotie zou jij vaker willen voelen? * Oefening: Stap in een situatie waarin je die emotie voelde, versterk deze. * Herhaal dit een aantal keer gedurende de dag. * Realiseer je, we creëren onze eigen werkelijkheid door onze eigen gedachten en gevoelens. | * Gronden door adem/stilte. * Meditatie op emoties. * Oefening: I.p.v. versterken van het gevoel, of juist wegdrukken, aanschouw je een emotie, zonder eraan te hechten. * Voel de lichamelijke sensaties van een emotie, blijf daar bij met je aandacht. * Een emotie blijft maar 6-7 seconden in het lichaam! * Doel van de oefening: je niet laten ‘pakken’ door emoties -> meer balans. | * Lijst met emoties van Byron Katie. |
| Les 9 | Patronen en beschermings-mechanismen | * Patronen en beschermingsmechanismen kleuren onze werkelijkheid, en beïnvloeden zo onze beslissingsvaardigheden. * Deze treden op vanuit het verleden, omdat het op dat moment veiliger was om de situatie te ontvluchten. * Vanuit deze oude pijn gebruiken we ‘trucjes’ waarmee we ons ongewild afsluiten. * Wanneer je beseft dat wie je werkelijk bent niet beschermd hoeft te worden, kun je de bescherming loslaten. * Veel gebruikte trucjes: * Rationaliseren. * Terugtrekken. * Reactievorming (het veilige masker). * Projecteren (de oorzaak buiten jezelf leggen). * Verdringen. * Beschrijf jouw patronen en beschermingsmechanismen in je intuïtiedagboek. | * 5 seconden meditatie: * Stap 1: stop met denken. * Stap 2: diepe inademing, tot in je onderbuik. * Stap 3: volg de uitademing van je kruin tot je voeten. Voel de ruimte in je lichaam. Realiseer je dat je je gedachten niet Bent, dat je ze slechts hebt. | * Geen |
| Les 10 | Doorbreek patronen in je organisatie | * Concrete praktijkopdracht om lastige situatie in je werk aan te pakken. | * Lichtkrachtmeditatie van Jolien over charismatisch leiderschap | * Praktijk-opdracht. * Bijlage extra oefenstof. |
| Les 11 | In 5 stappen van angst naar daadkracht | * Schrijfoefening ‘repeated question’: Wat is wezenlijk voor mij? Hoe wil ik leven? * ‘De schillen’ doorlopen kun je grondig doen in rustige momenten. * De short-cut in de hectiek van alledag bestaat uit 5 stappen: * Stap 1: voel de verkramping. * Stap 2: neem reflectiepauze. * Stap 3: vraag jezelf waar ben ik bang voor. * Stap 4: schakel door naar wij-intentie. * Stap 5: ga verder en bespreek de wij-intentie. | * Geen meditatie | * Bijlage ‘in 5 stappen van angst naar daad-kracht’. |
| Les 12 | Snelweg naar je intuïtie | * Samenvatting bewustzijnstraining, aan de hand van een concreet voorbeeld. * Zoek je eigen voorbeeld waarin je jezelf klein voelde worden. * Herken je patroon, je fysieke reacties, je emoties, de oude pijn, de normen. * Zak een laag dieper, naar je intuïtie. Vraag jezelf, wat wil ik echt in deze situatie? * Welke waarden wil je hier leven? * Creëer zo ruimte om de wij-intentie te voelen, je talenten te kunnen gebruiken, de impact te hebben die nodig is. | * Geen meditatie | * Geen |