**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
 |