



Overzicht bewustzijnstraining verkorte versie

LES	TITEL	INHOUD LES JOLIEN	MEDITATIE VAN SANNE
Les 0	Introductie	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Les 1	Wat speelt er werkelijk?	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

		<ul style="list-style-type: none"> • Schrijf je ervaringen op in je intuïtiedagboek. 	
Les 2	Je intuïtie vaker stem geven	<ul style="list-style-type: none"> • 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? 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Les 3	Tijd maken voor je intuïtie	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> ○ Uitblazen verkrampde energie, pffff, hah... ○ Brengt je uit je hoofd, in je lichaam. ○ Eventueel hand op je hart leggen. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Open je intuïtieve kanaal steeds iets verder, door woorden te geven aan wat er komt. ○ Luister en voel of het klopt. 	
Les 4	Ruimte creëren en uit het drama stappen	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 energieverlinders: discipline voor nodig. ● Letterlijk ruimte en rust creëren in huis/werkplek. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.
Les 5	Filters voor je intuïtie	<ul style="list-style-type: none"> ● 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? 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.