

Motivatief brief

Online-training 7 vaardigheden om bij jezelf te blijven

Lieve deelnemer,

Omdat ik weet dat het tijd, aandacht en motivatie vraagt om alle vaardigheden stap voor stap te doorlopen, de video's te bekijken, de oefeningen te doen en de geleide meditatie te beluisteren heb ik speciaal voor jou deze motivatiebrief geschreven.

Deze brief is bedoeld om je onderweg te blijven inspireren en te helpen gemotiveerd te blijven oefenen. Gun jezelf de tijd en de ruimte om elke vaardigheid echt te laten landen. Het werkt het beste om per vaardigheid ongeveer één à twee weken te oefenen.

Lees deze motivatiebrief af en toe opnieuw bij de vaardigheid waar je bent. Je zult merken dat je steeds weer iets nieuws herkent of dat bepaalde woorden dieper binnenkomen precies op het moment dat je ze nodig hebt. Ook is het helpend om ervaringen te lezen van andere cursisten.

Heb je vragen, wil je iets delen of gewoon even iets terugkoppelen over je proces?

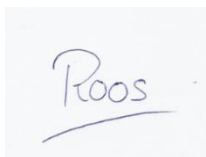
Je mag me altijd mailen via info@praktijkbewust-zijn.nl

Voel je dat je graag wat dieper wilt kijken naar een specifiek thema of situatie?

Dan kun je ook samen met mij onderzoeken en helen in een 1-op-1 sessie. Meer informatie hierover vind je op mijn praktijkwebsite www.praktijkbewust-zijn.nl

Ik wens je **heel veel plezier, rust en inspiratie** met het lezen, oefenen, bekijken, beluisteren en integreren van alles wat in deze training je aan gaat bieden.

Hartelijke groet,



Roos Plagge

Lichaamsgericht psychotherapeut • Coach • Trainer

www.roosplagge.nl

info@praktijkbewust-zijn.nl

Mobiel: 06-59107329



Luister hier nogmaals het introductiefilmpje over de online training 7 vaardigheden om bij jezelf te komen <https://vimeo.com/398078936?fl=tl&fe=ec>

Vaardigheid 1: Bewust zijn van jezelf

Als je Bewust kunt Zijn dan blijf je bij jezelf, als je bij jezelf kunt zijn sta je in contact met je werkelijke zelf. Binnen in jou is alles aanwezig. Ik help je sluiers op te ruimen en te herinneren wie je werkelijk bent. Zo kom je in contact met je intuïtie, je eigen intuïtie is je beste gids. Als je bewust bent, dan doorzie je oude patronen en ontstaat er een vrije keuze. Bewust worden begint met naar je gevoel te gaan.

Wat leer je:

Je leert steeds bewuster te worden van jezelf, hoe bewuster je wordt, hoe lichter alles wordt. Je leert hoe je dit kunt doen. Je krijgt oefeningen om dit te doen en geleide meditaties waar je aan de hand wordt meegenomen zodat je kunt ervaren hoe het werkt.

Introductiefilmpje vaardigheid 1: <https://vimeo.com/398079775?fl=tl&fe=ec>

Leuk dat je mee op reis gaat in het verkennen en eigen maken van de 7 vaardigheden die je gaan helpen om bij jezelf te blijven. Ik heb dit programma zorgvuldig in elkaar gezet zodat het je echt gaat helpen om deze vaardigheden eigen te maken. De geleide meditaties helpen je om in je innerlijke wereld te gaan verkennen en oefenen. En het werkboekje helpt je om je gedachten te ordenen en te snappen wat je aan het doen bent.

Ik raad je aan om zoveel mogelijk te oefenen gedurende de dag. Dat kan een kleine oefening zijn dat je met je aandacht in je hoofd blijft. Of het kan zijn dat je even je handen op je borst en buik legt en heel bewust wordt van jezelf. Kies voor jezelf die oefeningen uit het werkboekje die jou aanspreken. Het gaat erom dat je doet waar jij je goed bij voelt.

Lukt het al steeds beter om bewust te worden van jezelf? Ik vind het zo geweldig dat je hier tijd voor wilt maken, want ik weet hoeveel makkelijker je leven kan zijn als je deze vaardigheden beheerst.

Om de motivatie erin te houden heb ik hier voor jou alle vaardigheden nog een keer op een rijtje gezet want het is zoveel makkelijker als je:

- Bewust kunt zijn van jezelf zodat je bij jezelf kan blijven in welke situatie dan ook. (1^e vaardigheid)
- Als je om kan gaan met het denken (2^e vaardigheid)
- Als je een manier kent om emoties makkelijk aan te kunnen en op te ruimen zonder erin te verzanden (3^e vaardigheid)
- Als je makkelijk vanuit het NU kunt leven (4^e vaardigheid)
- Als je vanzelfsprekend je ruimte kan innemen (5^e vaardigheid)
- Als je eigenliefde voelt (6^e vaardigheid)
- Als je uit de trigger kan blijven, dan je echt bij jezelf kan blijven wat er dan ook om je heen gebeurt (7^e vaardigheid)

Reacties deelnemers vaardigheid 1:

- Duidelijke video en wat een superoefening om bij mezelf te blijven, tussen oren, achter ogen. Voor mij is het nu al een super uitdagende interessante training. Ik heb het werkboekje geprint en gebruik het. Het lijkt wel alsof de wereld meer kleur heeft als ik bij mezelf ben. Ik ben er veel mee aan het oefenen. *Bianca*
- Stilstaan waarom ik bij mezelf wegloop en inzicht door de oefeningen. Kop thee, nieuw schriftje erbij en op een mooie manier aan het werk met mijn eigen interne pad. De oefeningen neem ik komende dagen mee in gedachten en probeer ik uit. Inzicht: overal ja op zeggen is een NEE tegen mezelf. De oefening moest ik twee keer luisteren, nu valt het pas op zijn plek nu ik de uitleg uit het werkboek ook heb gelezen. *Romina*.
- De video is helder uitgelegd en goed toepasbaar en ik heb net al veel aan de meditatie gehad, waardevol. Ik ben de hele dag door aan het oefenen. *Nikki*
- Super waardevolle training, ik merk wel dat ik snel wegfloep uit mijn hoofd en realiseer me dat het veel energie kost om niet bij mezelf te zijn. Dat geeft motivatie om te blijven oefenen. Nu voel ik pas echt hoe het is om het centrum van mijn wereld te zijn. Ik ben echt verwonderd, ik kan me niet herinneren dat ik ooit zo dicht bij mezelf ben geweest, ik ben altijd aan het overleven geweest, best wel verdrietig. *Rianke*
- Ondanks het feit dat het vrij tijdrovend is, is het fijn (en leuk!) om zo doelgericht en intensief hiermee bezig te zijn. Het sluit natuurlijk naadloos aan op de coaching die ik eerder van je kreeg. Ik merk dat die coaching (die als een rollercoaster over me heen viel) zo meer body en verdieping krijgt. Ik zat op de fiets die oefening te doen toen ik bijna werd aangereden en mijn schrik/ergernis waren echt heel snel verdwenen (grappig om te merken dat dat echt werkt). Makkelijke oefeningen om tussendoor te doen. *Helga*
- ik heb de meditatieoefeningen enkele keren gedaan. Mijn ervaringen naar aanleiding van het oefenen met 'in het centrum van mijn hoofd zijn': Ik ben me bewust geworden: dat ik regelmatig afdwaal met mijn gedachten en dan moeite heb om in het centrum van mijn hoofd te zijn. Ik heb ook moeite met het idee dat ik naar mijn hoofd toe moet, omdat ik altijd dacht dat ik juist uit mijn hoofd moest (vooral niet zo in mijn gedachten zitten/ ermee bezig zijn) en juist meer voelen, aandacht naar mijn lijf, mijn buik enz. Dus er zit voor mij iets tegenstrijdigs in. *Nathalie*
- Geoefend om buiten te luisteren vanuit mijn hoofd. Ik vind het fijn om in de natuur te oefenen.

Vaardigheid 2: Omgaan met gedachten en het denken

Wanneer je leert om te gaan met je gedachten, ontstaat er rust, innerlijke stilte en ruimte in jezelf. Gedachten komen en gaan, maar jij bent niet je gedachten. Je bent het bewustzijn dat ze waarneemt.

Wat leer je:

Je leert je gedachten te kalmeren en niet mee te gaan met het verhaal. Je krijgt oefeningen hoe je uit gedachten kunt blijven en geleide meditaties om dit te doorvoelen. Je gaat oefenen om op afstand naar je verhalen, zorgen en analyses te kijken.



Introductiefilmpje vaardigheid 2 <https://vimeo.com/398079924?fl=tl&fe=ec>

Ik raad je aan om verder te gaan met deze vaardigheid als je van de eerste vaardigheid alles hebt gedaan. Dus het hele werkboek hebt doorgenomen, alle geleide meditaties hebt beluisterd en al je aantekeningen hebt uitgewerkt en hebt overdacht. Je mag natuurlijk alles in je eigen tempo doorvoelen.

In de 2^e vaardigheid 'Omgaan met gedachten en het denken', zal je wellicht even geconfronteerd kunnen worden met de hoeveelheid gedachten die je hebt. Of misschien pak je het snel op en merk je dat het snel rustiger kan worden in je hoofd.

Ik raad je aan om ook gedurende de dag af en toe te blijven oefenen met Bewust zijn van jezelf (vaardigheid 1) en om zoveel mogelijk toeschouwer te zijn van je denken. Het is niet vreemd als je hier een aantal keren per dag bij stil wilt staan. Hoe vaker hoe beter, hoe sneller je het je eigen kan maken. Hoe sneller je leven makkelijker en lichter kan worden.

Blijf lezen in het boekje en vul vooral de oefeningen en je inzichten in. Het kan zijn dat er emoties naar boven komen, frustratie, verdriet, onrust of angst, dat is heel goed en vraagt je aandacht. Door verder te gaan met de training kan je dit gaan helen en zal je merken dat vaardigheid 1 en 2 samen voor jou gaan werken om je meer balans te geven.

Je zult steeds meer gaan herkennen dat je niet je denken bent, maar dat wie je bent een gevoel is onder het denken. Het zal je helpen je gedachten niet zo serieus te nemen en beter bij jezelf te blijven.

Als je meer toeschouwer word van je gedachten ga je ook meer voelen, want dan is het denken niet meer een ontsnapping van je voelen. De gevoelens die nu naar boven komen, laat die gerust toe, laat ze er zijn en richt je steeds weer op de oefening om toeschouwer te zijn van gedachten. Als je alles hebt doorgewerkt, kan je verder met vaardigheid 3 waar je beter leert omgaan met je emoties: Angst, tobben, frustratie, onrust, verdriet.

Reacties deelnemers vaardigheid 2:

- Echt hele interessante informatie in het werkboek. De meditaties zijn ook helder (en helpend wauw!) Ik ervaar na de 2^e vaardigheid al meer rust. Ook mooi hoe ik vaardigheid 1 en 2 samen kan toepassen, dat vind ik zelf wel prettig. Er ging een wereld (innerlijk letterlijk) voor mij open met die energieën in mijn hoofd. Wat een geschenk dat we deze cursus mogen volgen Roos. Ik vond het moeilijk mijn gedachten te herkennen, bij mij gaat het niet zo vlug. *Nikki*
- Wow, de telmeditatie is zo fijn! Mijn hoofd raakt een stukje leger en ben in het nu. Maar ik vind de oefeningen zeker niet makkelijk maar de oefening vanachter mijn ogen vind ik zo verhelderend. Het brengt rust, helderheid en gevoel van aanwezigheid. Maar het is wel super confronterend, op het moment geeft het rust, maar daarna schiet ik alle kanten op. *Bianca*

- 
- Waardevol om begeleide gesproken meditaties bij de oefeningen te hebben. Goed om inzicht te krijgen in je gedachtenpatroon en dit is echt de basis voor de volgende vaardigheden. *Romina*.
 - Deze cursus is een verrijking. De oefening toeschouwer van mijn gedachten heb ik gedaan door middel van het tellen van gedachten, maar wat is dat moeilijk. Wat is de meditatie 'energie achter gedachten' en fijne meditatie, eerst druk maar later zoveel ruimte in mijn hoofd. *Rianke*

Vaardigheid 3: Omgaan met emoties

Wanneer je leert om te gaan met emoties, ontstaat er ruimte. Je blijft vrij en open, zonder dat gevoelens je overspoelen of blokkeren. Emoties zijn reacties in je lichaam die gevoeld en begrepen willen worden, niet weggeduwd of vastgehouden.

Wat leer je:

Je leert uit emoties te blijven en als je ze krijgt er niet in te blijven hangen. Je leert emotionele blokkades op te lossen. Je krijgt oefeningen om bewuster te worden hoe emoties werken. En natuurlijk geleide meditaties waarin je stap voor stap meegenomen wordt om emoties op te ruimen.

Wat eerst zwaar voelde, wordt lichter en wat vastzat, begint weer te stromen.

Introductiefilmpje vaardigheid 3 <https://vimeo.com/398080407?fl=tl&fe=ec>

Ik raad je aan om verder te gaan met deze vaardigheid als je van de tweede vaardigheid alles hebt gedaan. Dus het hele werkboek hebt doorgenomen, alle geleide meditaties hebt beluisterd en al je aantekeningen hebt ingevuld en overdacht. Je hoeft nog niet alles goed te kunnen beheersen om door te kunnen gaan. Je zal merken hoe alle vaardigheden steeds beter met elkaar gaan samenwerken.

Je gaat nu aan de slag met de vaardigheid 'omgaan met emoties'. Hoe heerlijk is het als je niet meer blijft hangen in angst, onzekerheid, tobben, frustraties, verdriet of onrust. En het kan echt. Het is de kunst om niet mee te gaan met de emoties, maar steeds bewuster te worden wat er nu eigenlijk in je lichaam gebeurt. Daar zit de sleutel om de emotie te kalmeren.

Als je merkt dat je nog veel gedachten hebt rondom een emotie, dan kun je nog eens een meditatie doen uit de 2^e vaardigheid 'omgaan met het denken'.



Emotie is een slechte raadgever en heeft niets met gevoel te maken. Ja gaat steeds beter leren dat emotie en gevoel anders is en je kan leren om ze uit elkaar te houden. Zodat je echt vanuit je eigen gevoel in de situatie kan staan.

Meer lichaamsbewustzijn helpt je om steeds beter te leren herkennen wat er eigenlijk in je binnenwereld gebeurt.

Mocht je een reactie krijgen van trillen, dan is dat bevroren vastzittende energie door eerdere ervaringen uit je lichaam die loskomt. Dat is een goed teken en betekent dat je aan het hele bent. Luister naar wat je lichaam aangeeft en geef daar maar aan toe. Er kan ook vermoeidheid omhoogkomen door de oefeningen. Doordat je meer bij jezelf aan het komen zijn, kan je merken hoe vermoeid het altijd is geweest hoe je eerder met jezelf en je relaties omging.

Als je niets voelt en je denkt dat je de oefening niet goed doet, dan doe je de oefening wel goed. Het is je oordeel dat je het op moet lossen. De oefeningen zijn niet om iets op te lossen, maar zijn om bewust te worden. Je kan dan ook bewust worden dat je lichaam, je zenuwstelsel deels bevroren emoties verbergt. Dan voel je bijvoorbeeld wel spanning, maar kan er niet goed bijkomen. Of je voelt misschien helemaal niets. Wat je kan doen is onderzoeken welke beweging er vastzit in de bevroering, is dat vechten of vluchten? Probeer die beweging fysiek ook af te maken. Lukt het niet goed, mail me dan of maak een afspraak in mijn praktijk.

Mocht je een innerlijk conflict voelen dan kan je je ook richten op het conflict zelf. Dat zijn de tegengestelde bewegingen in je lichaam en die neem je in je aandacht.

Krijg je ook beelden en woorden? Vroegkinderlijk trauma heeft geen woorden, alleen maar gevoel. En komt er wel een verhaal. Probeer er dan woorden aan te geven, deze uit te spreken en of op te schrijven. Je zal merken dat dat je zenuwstelsel kalmeert ook als het geen fijne ervaringen zijn om naar te kijken.

Reacties deelnemers vaardigheid 3:

- Als er zich een situatie voordoet waar ik me niet prettig bij voel, onrustig word, door met mijn aandacht naar dat gevoel te gaan, merk ik dat de energie verandert en ik rustiger word... dat is heel fijn te ervaren en dat dat... eigenlijk helemaal niet moeilijk is. Ik ben er ongeveer een half uur per dag mee bezig. Ik lees steeds alles terug en luister ook de video's meerdere keren, ik haal er steeds wat anders uit. *Ellen*
- Ik doe elke dag 2 meditaties. Ik ben rustiger geworden, telkens als ik de meditaties beluister pik ik er weer wat anders uit. Ik kom meer in mijn kracht en krijg steeds meer zelfvertrouwen. Vooral vanuit mijn middelpunt kijken helpt mij. Ik moet mezelf ertoe zetten de oefeningen in het werkboek te doen, maar ik merk wel dat het me helpt. Meditaties luisteren vind ik makkelijker om te doen. *Herma*

- Ik vond het prettig om meer tijd te nemen, ik had ook veel andere dingen te doen. Door aandacht aan angst te geven, wordt het gevoel eerst erger, maar daarna wordt het minder. Ik wist dit wel al, maar heb dat nu nog eens extra gemerkt. Ik blijf vaak doormalen en het beredeneren, nu kwam het precies goed uit dat ik een meditatie ging doen. Ik probeer nu om de dag en meditatie te doen. Ik heb met mezelf afgesproken dat ik meer in het openbaar ga oefenen met andere mensen erbij. *Mieke*
- De afgelopen weken heb ik erg veel geoefend met de meditaties, ook de meditatieoefeningen van vaardigheid 1 en 2. Ik had nog niet het gevoel daar echt helemaal klaar mee te zijn namelijk. Ik heb alle oefeningen op mijn telefoon staan nu, dus dat maakt het veel gemakkelijker om vaker en ook tussendoor te oefenen. Ik heb ook heel bewust niet meer zo "volgens het boekje" gedaan. Ik heb vooral geoefend en ervaren. Het belangrijkste inzicht voor mij is dat ik ben gaan ervaren dat er echt een verschil is tussen de "emotie-ik" en de "intuïtie-ik". Deze twee liepen bij mij vaak door elkaar, dan was het voor mezelf ook niet helder of ik mijn gevoel volgde of mijn intuïtie. Ik heb door het lezen van het werkboekje en het vele oefenen daar voor mijn gevoel nu meer duidelijkheid en grip op gekregen, vooral door te voelen dat de "emotie-ik" met name iets is dat ik kan aanschouwen, terwijl ik de "intuïtie-ik" slechts kan voelen, want die laatste laat zich niet aanschouwen. Ook kan ik het patroon steeds duidelijker zien dat ik bij nare emoties echt ga malen, dus blijf denken terwijl ik ook wel weet dat me dat niks oplevert. Ik probeer dan eerder tot de kern door te dringen door te voelen wat nu juist is om te doen en minder tijd te besteden aan het over analyseren van de situatie. Daarbij blijken oude gewoonten best hardnekkig, maar het lukt al om dat ook beter van een afstandje te kunnen bekijken. Ik ben me er ook erg bewust van geworden dat ik emoties op een hele sterke manier lichamenlijk ervaar, ook in fysieke pijntjes. Dan geef ik aandacht aan die fysieke beleving, maar dat betekent niet altijd dat de pijntjes ook helemaal weggaan. Dat vind ik wel jammer, maar probeer daar niet te veel aandacht aan te besteden verder (voor ik het weet heb ik weer iets als "jammer" gelabeld en zit ik weer met een nieuwe emotie opgezadeld waar ik dan ook weer een fysieke beleving door krijg). Het lukt vooral steeds beter om emoties los te koppelen van wie ik zelf ben. De emotie komt, ik ben me daar bewuster van en daardoor gaat de emotie ook weer sneller weg. Daardoor blijf ik er minder lang in hangen en daardoor lijkt het allemaal soms zo luchtig dat ik zelf soms amper begrijp waarom ik dit niet veel eerder zo heb gedaan. Het lijkt allemaal wat "nonchalant" maar toch is dat het niet, het is juist veel bewuster allemaal. *Helga*
- Als ik nu spanning in mijn lijf voel ga ik er naartoe met mijn aandacht. *Nathalie*
- Het lukt mij beter om gedrag van de ander te observeren dan erin mee te gaan. *Pia*
- Het was weer een verdieping op vaardigheid 1 en 2. *Nikki*
- Eye opener dat emotie energie is.
- Emoties als energie oplossen heb ik 2 x beluisterd, bewust naar plekken in mijn lichaam gegaan. Het was bijzonder en sprong van de ene naar de andere plek. Het heeft geholpen, dus ik ga de meditatie nog een keer doen, zo fijn. Door mijn emoties als energie te zien voel ik me minder overweldigd, ik hoef ze niet te controleren, ik hoef ze alleen maar te laten stromen. En precies daar ontstaat rust, helderheid en nieuwe levensenergie. *Bianca*

- 
- Emoties kan je voelen en niet denken. Je kan het voelen in je lichaam goed oefenen door de meditaties en dit gebruik ik dagelijks. Energie stroom daardoor door je lichaam, wat een ontdekking! Heel waardevol! *Romina*
 - Tot nu toe is module 3 erg intens en ook wel lastig. Het is een hele mooie aanvulling op de individuele sessies met Roos. In deze module ga je echt de diepte in. Je gaat de emoties onderzoeken en het werd mij echt duidelijk dat emoties voortkomen uit gedachten en dat het energie is. Het heeft wel even geduurd voordat ik de energie kon voelen. Ik kan nu ook de vaardigheden centrum in je hoofd en de tel meditatie combineren. Dat is superfijn. Ik merk wel hoe vaker je oefent hoe beter het gaat. *Rianke*

Vaardigheid 4: In het NU zijn en meegaan met de flow van het leven zonder weerstand

Als je in het hier en nu leeft dan heb je altijd een vertrekpunt van waaruit je keuzes kunt gaan maken. Het verleden is voorbij, de toekomst is nog niet alleen dit moment is echt. Vanuit dit moment kun je voelen, waarnemen en bewust kiezen. Je versnippert jezelf niet meer door met je aandacht overal tegelijk te zijn, maar bent in het NU daar waar jouw ware kracht ligt. Kracht geeft moed tot verandering. Dit geeft ongekende mogelijkheden. Als je de juiste woorden weet om jezelf te ondersteunen, dan sta je echt helemaal in je kracht.

Wat leer je:

Je leert het leven te leven zoals het komt en bij te sturen waar je bij wilt sturen. Als je je blokkades en weerstanden durft te ervaren krijgen ze ruimte en kunnen er wegen gevonden worden waardoor ze kunnen wegvloeien. Je gaat ontdekken wat je tegen jezelf kan zeggen om ervoor te zorgen dat je meteen in het NU bent en in je kracht staat. Je gaat ontdekken hoe je kan voorkomen dat je je kracht versnippert.

Introductiefilmpje vaardigheid 4 <https://vimeo.com/398080673?fl=tl&fe=ec>

De komende tijd kan je weer verder met het oefenen van deze nieuwe vaardigheid en om aan de slag te gaan met de oefeningen en de meditaties. Blijf ook bewust van wat je hebt geleerd tot nu toe en probeer alle vaardigheden samen te laten vallen. Je kan oefenen met de geleide meditaties, maar het is ook echt belangrijk om gedurende de dag de vaardigheden toe te leren passen tot het vanzelf gaat.



Als je echt in het NU kan zijn wordt alles makkelijker, omdat je dan je focus kan vinden en voelen. Alleen vanuit het NU kan een duidelijk pad ontstaan. Door steeds maar bezig te blijven met hoe het was of hoe het moet worden maak je het jezelf in het NU onnodig zwaar. Als je echt in het NU kan zijn, dan kun je ook gaan loslaten wat niet in het NU hoort en kan je jezelf verder gaan bevrijden van wat je verzwaart.

Ik raad je aan om verder te gaan met deze vaardigheid als je van de derde vaardigheid alles hebt gedaan. Dus het hele werkboek hebt doorgenomen, alle geleide meditaties hebt beluisterd en al je aantekeningen hebt ingevuld en overdacht.

Reacties deelnemers vaardigheid 4:

- Ik vond de laatste oefening pittig, fijn dat ik je even erover kon mailen. Soms vind ik het lastig om mezelf ertoe te zetten. *Herma*
- Ik ben vooral ermee bezig om niet mee te gaan met het circus om me heen en de vaardigheden te oefenen. Door verder te gaan met het werkboek wordt alles me wel steeds duidelijker. Ik ben wel 4 tot 5 uur per week ermee bezig. *Ellen.*
- De mediatie van je naam zeggen, vond ik eerste heel lastig, maar ging al snel beter. De laatste oefening met affirmatie maken vond ik erg mooi en goed om te doen. Ik merk wel dat ik nog wel in dezelfde valkuil kan stappen om weg te gaan bij mezelf. *Mieke*
- Het is wel veel om te doen, er komen steeds meer oefeningen bij. Ik merk dat ik er echt tijd voor moet blijven maken. Maar het voelt goed, ik merk steeds meer hoe fijn en rustig het is om bij mezelf te zijn. Er gebeurt van alles in mij en ik merk dat ik beter kan loslaten. *Pia.*
- Tot nu toe vond ik dit de lastigste vaardigheid. Door onveilig opgroeien heb ik geleerd om mij af te stemmen op de ander en niet op mijzelf. Wie ben ik? Nou daar kon ik geen antwoord op geven. Door de meditatie aan te gaan werd ik geconfronteerd met wat kapot is maar ook met wat er nog wel is en dat er meer te herstellen valt dan dat ik dacht en aandurfde. Dat heeft me hoop gegeven, maar ook connectie met mezelf. Dat verwarde mij eerst maar nu weet ik dat dit altijd de bedoeling is geweest zoals Roos zo vaak en mooi zegt. Ik was bang om die connectie met mezelf te verliezen, maar ik beseftte me dat het er altijd zal zijn want het is van mij. Ook al ga ik nu door een moeilijke periode, deze vaardigheid met de voorgaande geven kracht om door te gaan. *Nikki*
- Wat een fantastische toevoeging op de loodlijn meditatie is de cocon meditatie. Ik vind het helemaal leuk om de cocon te vullen met dingen waar ik blij van word. Ik merk dat als ik aan de cocon denk ik ook veel meer bij mezelf blijf dus heel erg fijn. *Nikki*

- Ik heb net vaardigheid 4 afgerond. Dat was lastiger dan ik had gedacht. In het nu zijn kende ik al maar met name je naam helemaal aannemen en doorvoelen. Dat vond ik heel moeilijk. Een tijd geleden tijdens een individuele sessie heb ik de oefening al een keer gedaan. Ook toen kon ik mijn naam niet aannemen en doorvoelen. En zelf kwam ik er ook niet uit. Tijdens de laatste individuele sessie ging het wel goed. Het had te maken met de relatie van mijn vader en zijn eigen moeder. Bij mij was er schaamte maar het was niet mijn eigen schaamte maar die van hem. De oefening met de zwakke en sterke kanten was ook best pittig. Ik ben een heel eind gekomen maar in mijn eentje lukte het toch niet. Roos heeft mij een stukje geholpen. Dat was superfijn. *Rianke*
- Mijn eigen, persoonlijke en krachtige affirmatie gevonden. Weer een vaardigheid om altijd mee te nemen. *Romina*
- De begeleiding van Roos is rustig en helder en nodigt uit om te voelen. Door vaardigheid 4 toe te passen blijf ik in het nu. Een waardevolle ervaring. *Bianca*

Vaardigheid 5: je ruimte innemen

Ruimte innemen is essentieel om volledig jezelf te kunnen zijn. Door bewust te zijn waar je aandacht is kun je steeds meer gaan leven van binnen naar buiten in plaats van buiten naar binnen. Je aandacht verlegt zich naar leven vanuit je eigen verlangens en passie in plaats van het aanpassen of afstemmen op de buitenwereld. Zo leef je vanuit je eigen waarheid, vanuit je eigen denken (hoofd), vanuit je eigen verlangens (hart), vanuit je eigen waarheid en gevoelens (buik). Van binnen naar buiten.

Wat je leert:

Je leert met je aandacht vanuit jezelf in het leven staan in plaats van rond te slingeren in allerlei situaties en je af te laten leiden door anderen. Zo kan je in je eigen waarheid blijven staan en je energie bij jezelf houden in plaats van te versnipperen. Zo sta je jezelf toe om echt te zijn wie je bent, zonder terughoudendheid.

Introductiefilmpje vaardigheid 5 <https://vimeo.com/398080906?fl=tl&fe=ec>

Blijf je bewust van alles wat je tot nu toe hebt geleerd. Alle vaardigheden bouwen op elkaar voort en komen nu steeds meer samen. Je zult merken dat het vanzelfsprekender wordt om vanuit jezelf te leven en bij jezelf te blijven. Hoe meer je oefent, hoe makkelijker het wordt om in verbinding met je binnenwereld te blijven, in plaats van je af te stemmen op de buitenwereld.

Ik raad je aan om met deze vaardigheid verder te gaan wanneer je de vierde vaardigheid helemaal hebt afgerond het werkboek hebt doorgenomen, alle geleide meditaties hebt beluisterd en je aantekeningen hebt ingevuld en overdacht.



Voel eens wat het met je doet om het **middelpunt van jouw eigen leven** te zijn. Durf je dat al helemaal te voelen? Jezelf het centrum maken van je eigen bestaan? Dat heeft niets te maken met egoïsme, maar alles met **leven vanuit jouw essentie**.

Het is je geboorterecht om te leven vanuit jezelf, om te leven **voor jezelf**, om werkelijk te leven.

In deze vaardigheid vind je een aantal praktische oefeningen. Ik raad je aan om ze één voor één te doen, in je eigen tempo. Vooral *De Klim naar Verzoening* zal je helpen om verder op te ruimen en ruimte te maken voor jouw eigen energie.

Blijf schrijven, reflecteren en teruglezen in je werkboek. Door regelmatig stil te staan bij wat je hebt opgeschreven zul je merken dat je steeds verder groeit en dat het steeds lichter en natuurlijker wordt om helemaal jezelf te zijn.

Ervaringen deelnemers vaardigheid 5:

- Door tijdig aan te geven dat je ruimte en tijd voor jezelf wil, kan dit ook gewoon en ik moet het ook gewoon pakken die tijd. Ik merk dat ik steeds beter mijn grenzen kan aangeven. *Mieke*
- Fijn dat ik op je terug kan vallen en je kan mailen. Dat heb ik af en toe nodig om niet af te haken. Ik begin wel meer te voelen wanneer ik welke vaardigheid kan gebruiken. *Herma*
- Het lukt wel om beter bij mezelf te blijven, maar het is nog geen vaardigheid die ook beschikbaar is als de nood het hoogst is. Op die momenten zie ik wel sneller wat er gaande is, maar ik kan er dan nog niet zo mee omgaan als dat ik zou willen. Ik kan wel duidelijk merken dat het in ontwikkeling is en probeer me dus ook niet al te druk te maken wanneer het niet meteen lukt allemaal. Ik heb het gevoel alsof ik veel oude principes van mezelf overboord gooi momenteel. De loodlijn meditatie moet ik echt zittend doen, dan werkt het beter voor mij. Het schrijven dwingt mij toch om stil te staan bij mijn gedachten, ik heb er niet altijd zin in maar het geeft me wel helderheid. *Helga*
- Ik heb een paar dagen geen oefeningen gedaan en ik merk dan dat ik me toch minder goed voel, voor mij werkt het het beste er elke dag mee bezig te zijn. *Pia*.

- 
- Vaardigheid 5 Je ruimte innemen is helemaal mijn thema. Door mijn verleden vind ik het erg moeilijk om mijn ruimte in te nemen. Vaak sta ik er niet eens bij stil. Door deze training en natuurlijk de individuele sessies met Roos ben ik veel bewuster geworden. De uitleg over ruimte innemen is zeer verhelderend. De meditatie Je ruimte innemen vanuit je loodlijn vond ik heel erg moeilijk. Puntje van licht in je hoofd is geen probleem maar puntje van licht in je borst en in je buik vond ik heel lastig. Uiteindelijk is het gelukt en dat voelde zo ontzettend fijn...wat een enorme ruimte heb ik dan! De ene keer lukt het ook beter dan de andere keer. De schrijfoefening Reflectie op grenzen vond ik heel confronterend. Eigenlijk stel ik helemaal geen grenzen...tenminste niet duidelijk genoeg. ik geef mezelf vaak weg, ga dus telkens weg bij mezelf. Neutraal blijven is ook wel een dingetje. De uitleg hierover heeft mij wel weer nieuwe inzichten gegeven waar ik mee aan de slag kan. De oefening klim naar verzoening vind ik heel moeilijk. Daar heb ik zelf nog wel wat meer uitleg voor nodig. Ik heb wel gemerkt dat je bij de oefeningen en de meditaties heel dicht bij jezelf moet zijn, anders lukt het niet. Dat heb ik vooral gemerkt bij de Regenboog douche oefening. Eerst helemaal naar binnenkeren en jezelf goed voelen, eigenlijk de vaardigheden die je leert bij vaardigheid 1 t/m 4 toepassen en dan de oefening doen. *Rianke*
 - Krachtige oefening om mijn loodlijn te voelen. Ik sta daardoor meer in verbinding met mezelf en ook krachtiger naar anderen toen. Vraagt nog oefening maar het begin is er. *Romina*.

Vaardigheid 6: Eigenliefde en vanuit je hart leven

Vanuit je hart leven is zuiver en oprecht. Door de jaren heen kan daar een sluier overheen gekomen zijn. Deze kan zijn ontstaan door wat je hebt meegemaakt of wat je bent gaan geloven over jezelf, het leven. Misschien kun je jezelf moeilijk vergeven of haal je jezelf onnodig naar beneden.

Vanuit je hart leven helpt je te voelen dat de liefde voor jezelf de basis is van alles. Van daaruit ontstaat vanzelf liefde voor het leven voor de ander en voor alles wat is

Wat je leert:

Je leert echt van jezelf te houden. Eigenliefde heeft niets met egoïsme te maken, maar alles met volledig jezelf te mogen zijn. Je gaat aan de slag met vergeven, van jezelf en van anderen zodat je jezelf kunt bevrijden van sluiers en werkelijk kunt gaan loslaten wat je verzwaaart. Je gaat blokkades opruimen die je eigenliefde in de weg staan. Liefde en dankbaarheid voelen voor je lichaam opent je hart voor jezelf, ook hiermee ga je aan de slag.

Introductiefilmpje vaardigheid 6 <https://vimeo.com/398081088?fl=tl&fe=ec>



Vanuit je hart leven kun je als je eigenliefde voelt! Je hebt in de afgelopen periode zoveel opgeruimd en je bent zo goed gaan voelen hoe het is om er van binnen naar buiten te zijn. Daardoor is er ruimte ontstaan voor eigenliefde. Je zult misschien al gevoeld hebben dat het voor een deel vanzelf is gegaan, in deze vaardigheid ga je hier een stapje verder in maken.

Ik raad je aan om verder te gaan met deze vaardigheid als je van de vierde vaardigheid alles hebt gedaan. Dus het hele werkboek hebt doorgenomen, alle geleide meditaties hebt beluisterd en al je aantekeningen hebt ingevuld en overdacht. Je hoeft niet alles goed te kunnen, maar wel alles hebben doorgelopen.

Je bent nu al even bezig met deze vaardigheden toepassen. Merk je al dat je jezelf aan het toestaan bent om van jezelf te houden? Om los te komen van negatieve gedachten omtrent jezelf? Stap voor stap wordt je meegenomen, volg het werkboek en de meditatie en je zal merken dat het vanzelf steeds makkelijker wordt.

Jouw lichaam wil je van alles duidelijk maken over jouw leefwijze. Liefde voor jezelf is ook liefde voelen voor je lichaam. Blijf schrijven in je werkboek, schrijf alles van je af zonder erbij na te denken. Later kun je het teruglezen en het zal je helpen om jezelf weer beter te gaan begrijpen. Zo ga je echt voelen wie je bent, dat je een prachtig liefdevol en mooi mens bent. Dat je alleen maar te veel bent gaan geloven wat anderen zeiden of je bent jezelf te veel gaan vergelijken met anderen.

Nu eerst nog even verder oefenen met je hart verder openen voor jezelf en alle vaardigheden tegelijk kunnen toepassen want vaardigheid 7 is een grote stap.

Ervaringen deelnemers vaardigheid 6:

- Ik vond de meditatie van vergeving nuttig maar confronterend. *Helma*
- Ik merkte ook dat ik iets minder klik had met het thema van vaardigheid 6. Ik heb het idee dat het een thema is dat ik ook al veel meer heb uitgewerkt voor mezelf. De video van deze vaardigheid ervaar ik echt als een peptalk. Ik heb ook mijn schaamtegevoel onder de loep genomen, maar ben er wel achter dat dit ook echt niks te maken heeft met mijn eigen lichaam. De Compassie Oefening vond ik heel mooi om te doen! Ik ga hem zeker vaker gebruiken ook. Compassie is iets dat ook al erg in mijn systeem zat, maar dan op een andere manier (namelijk analyseren waarom iemand doet zoals hij/zij doet en er dan verstandelijk begrip voor opbrengen). Het bijzondere voor mij aan deze oefening is om de standaardzinnen (bijna mantra-achtig) te gebruiken en daardoor uit het verstandelijke te komen en duidelijker de compassie te voelen en ervaren (zonder dat het iets is dat ik "bedenk" in mijn hoofd omdat ik ergens "vind" dat ik ook begrip moet hebben voor de ander). Het heeft absoluut iets nederigs om deze oefening te doen en je kunt sterk ervaren dat we allemaal maar gewoon mens zijn en gelijkwaardig zijn en allemaal op weg naar hetzelfde. En waar iemand zich op dat moment bevindt, doet er niet toe (en dat is ook niet iets om over te oordelen bij een ander of bij jezelf). *Helga*
- Vooral de meditatie van de eigenliefde vond ik erg sterk, ik zal deze nog vaker moeten doen. Ik vond het nog lastig om in het hart te stappen. *Mieke*.

- 
- Ik vond deze oefeningen best lastig. Uiteindelijk, na veel de meditaties doen en het werkboekje doorlezen is het net alsof er “licht” is gaan schijnen, of mijn ramen gezeemd zijn... Ik zie ineens veel meer dingen helder, het wordt me duidelijk dat ik mezelf altijd heel erg aanpas naar anderen en daardoor mezelf best kwijt ben geraakt.
Ik wil altijd maar dat iedereen me aardig vind en ben (was) bang dat als ik zou zeggen wat ik vind of wil ik dan minder aardig gevonden zou worden. *Pia*
 - De oefening Je hart openen vond ik de eerste keer wel lastig. Maar naarmate je het vaker doet gaat het beter. De meditatie Communiceren met mijn lichaam vond ik zo mooi. Mijn lichaam gaf precies aan wat wel en niet goed voor mij is mbt slaap, voeding en rust. Dit gaf mij mooie inzichten en het klopt precies. Roos geeft in de meditatie aan de je lichaam je voertuig is maar ik zie mijn lichaam meer als een huis waar ik in mag wonen. *Rianke*
 - Ik kan nu afwisselen tussen de vaardigheden in het dagelijkse leven en dat heeft me controle over mezelf teruggebracht in plaats van het buiten mezelf hebben gezocht. Het blijft oefenen natuurlijk, maar heel fijn om deze houvast te hebben. Ik vond het moeilijk om de liefde voor mezelf helemaal toe te laten, gedachten als, het is er toch niet voor mij, waren dominant aanwezig. Op een gegeven moment dacht ik, dat klopt helemaal niet, het mag nu anders. En toen lukte het om helemaal in het hart te stappen. Ook kan ik nu mijn lichaam bedanken in plaats van af te wijzen of dissociëren. *Anoniem*
 - Ik had gisteren vaardigheid 6 afgerond. Echt een hele mooie verdiepende module. Ik kan nu afwisselen tussen de vaardigheden in het dagelijkse leven en dat heeft me de controle over mijzelf terug gegeven. In plaats van het buiten mijzelf te hebben gezocht. Het blijft oefenen natuurlijk maar heel fijn om deze houvast te hebben. Ik vond het moeilijk om de liefde voor mijzelf helemaal toe te laten. Gedachten als, het is er toch niet voor mij, waren dominant aanwezig. Op een gegeven moment dacht ik, dat klopt helemaal niet, het mag nu anders! En toen lukte het om helemaal in het hart te stappen. Bij de meditatie communiceren met je lichaam kreeg ik de heftigste en tevens een nieuwe herbeleving tot nu toe. Ik moet er nog steeds van bij komen eigenlijk. Maar ik onder de begeleiding van de meditatie kon ik mijn lichaam bedanken in plaats van altijd af te wijzen of te dissociëren. *Nikki*
 - Het lijkt wel of de mist optrekt in mijn hoofd en de wereld een beetje meer kleur krijgt. Roos brengt zoveel duidelijkheid met deze vaardigheden. Het is een aanrader om deze cursus te volgen. *Bianca*.

Vaardigheid 7: Bij jezelf blijven en je niet laten triggeren door anderen of situaties

Je gaat je steeds meer realiseren dat jij degene bent die bepaalt hoe je je voelt en vooral dat je er wat aan kunt doen. Je gaat daar steeds meer de verantwoording voor nemen. Je realiseert je dat je altijd een vrije keuze hebt om vrij te zijn!

Wat je leert:

Je krijgt inzicht in verantwoordelijkheid. Uiteindelijk is je grootste verantwoordelijkheid dat je verantwoording neemt over jezelf, hoe je je voelt, welke keuzes je maakt. Je gaat bewust worden welke mensen of situaties jou uit balans brengen en vooral hoe je je balans kunt bewaren als je hiermee geconfronteerd wordt.

Wanneer je werkelijk bij jezelf kunt blijven, raak je minder snel uit balans door wat anderen doen of zeggen. Je herkent triggers zonder erin mee te gaan. Je blijft verbonden met je hart, je centrum, je eigen waarheid. Dat is leven vanuit Bewust Zijn.

Introductiefilmpje vaardigheid 7 <https://vimeo.com/398081284?fl=tl&fe=ec>

Het is zo heerlijk om uit de trigger te kunnen blijven. Dat het je echt niet meer raakt wat er om je heen gebeurt. Je krijgt heel gericht een oefening hiervoor die je voor altijd kunt gebruiken. En natuurlijk weer geleide meditaties om het proces te ondersteunen.

Ik raad je aan om verder te gaan met deze vaardigheid als je van de zesde vaardigheid alles hebt beluistert en geoefend. Dus het hele werkboek hebt doorgenomen, alle geleide meditaties hebt beluisterd en al je aantekeningen hebt ingevuld en overdacht. Dan pas kan alles samenvallen, elke vaardigheid is nodig om bij jezelf te blijven en werken samen.

De komende tijd zal je nog bezig blijven met het integreren van al deze oefeningen en alles wat je hebt mogen voelen in de geleide meditaties, alles waar je je bewust van bent geworden in jezelf.

Je mag echt heel trots zijn op jezelf. Op het schitterende cadeau dat je jezelf hebt gegeven. Echt oprechte aandacht aan jezelf. Je zult merken dat je de komende tijd zelf zult aanvoelen welke oefeningen het beste bij jou passen. Het een zal je beter liggen dan het ander. En als je weer opnieuw in eerdere werkboekjes leest dan zal je vast weer nieuwe dingen zien waar je eerder overheen hebt gekeken.

Je volgt dit pad op je eigen manier, op je eigen tempo. Probeer er allemaal zo speels mogelijk mee om te gaan. Het hele proces van bewustwording is een reis en heeft tijd nodig, je doet het stap voor stap.

Al deze vaardigheden zijn al in jou aanwezig. Je hoeft ze alleen maar weer bewust te worden en wakker te maken.



Afsluitend filmpje <https://vimeo.com/398342322?fl=tl&fe=ec>

Je hebt nu de gehele training '7 vaardigheden om bij jezelf' te blijven afgerond.

Je kunt werkelijk trots zijn op jezelf dat je zoveel geleerd hebt, zoveel inzichten hebt opgedaan en hebt geoefend met het eigen maken van de vaardigheden. Een dappere reis om in jezelf op onderzoek te gaan, je eigen gedachten en emoties te onderzoeken en met de geleide meditaties in je diepte te komen.

Nu je bewust bent van deze vaardigheden en ze hebt gebruikt heb je gemerkt dat je makkelijker bij jezelf kunt blijven. Ook zal je gemerkt hebben dat het voelt alsof je er wel mee aan de slag moet blijven gaan. Hoe vaker je ermee bezig bent, hoe meer het allemaal vanzelf zal gaan.

Je kunt zo vaak als je wilt de oefeningen doen en de geleide meditaties herhalen. En als het goed is heb je ook een aantal vaardigheden eigen gemaakt die je tijdens je dagelijkse leven kunt toepassen.

Inmiddels heb je vast gemerkt dat je zelf bepaalt hoe je je voelt. Je kunt er steeds voor kiezen om er helemaal in mee te gaan of om een van de oefeningen toe te passen en echt bij jezelf te blijven. Je ware essentie is zuiver, puur, licht en liefdevol. Daarin zitten alle antwoorden, van daaruit zal het pad dat je kunt bewandelen duidelijk worden. Het denken, emoties, beperkende overtuigingen, blokkades halen je steeds weer bij je ware zelf. En alles in de training '7 vaardigheden' is erop gericht om jou te helpen hier voorbij te gaan.

Vervolgstap op jouw pad van groei

Als je meer wilt leren dan kan ik je zeker helpen bij de volgende stap in jouw ontwikkeling. Neem gerust contact met me op om hierover van gedachten te wisselen.

Er zijn verschillende mogelijkheden om verder te groeien en bezig te blijven met deze materie. Ik ben heel benieuwd hoe alles je is befallen, mail me er gerust over. Ik vind het leuk je ervaring te lezen.

We kunnen in contact blijven door mijn inspiratiemails die je blijft ontvangen en je kan natuurlijk ook mijn andere onlinetrainingen of geleide meditaties volgen, wellicht zie je nog iets interessants in mijn webshop.

Heb je mijn blogs al eens gelezen? Bij een aantal blogs zitten zelfs documentaires achter waar je erg veel kan leren over bepaalde onderwerpen.

Ervaringen van andere deelnemers tijdens en na deze online training.

Door het lezen van ervaringen van andere deelnemers krijg je wellicht motivatie om te blijven oefenen en toepassen.

	Joyce Bolier zegt: <i>Mooie oefeningen die je laten thuiskomen bij jezelf!</i>
	Pia zegt: Nu ik met de training bezig ben voel ik dat er iets in mij gebeurt dat ik niet echt kan uitleggen maar wat wel heel erg fijn voelt. Ik ben me bewust geworden dat ik altijd maar aan de ander denk en er rekening mee houdt. Het is heel fijn om met de oefeningen bezig te zijn. Ik voel me op de een of andere manier, rustiger, prettiger en de dagen dat ik de oefeningen doe slaap ik heerlijk! Nu ik deze training volg kan ik meer rekening houden met mezelf. Het is wel veel om te doen, zeker nu we in week 4 zitten en er steeds meer oefeningen bijkomen. Ik word me er steeds bewuster van hoe fijn is om bij mezelf te zijn. Het voelt goed , voel rust in mijn lijf, ben steeds meer ontspannen en kan meer hebben. Ik vind het echt een GEWELDIGE training en zou deze zeker bij anderen aanbevelen. Het zijn hele verhelderende oefeningen om te doen, en de meditatie vind ik heerlijk! Zodra de meditatie start, zonder dat je nog maar iets gezegd hebt, voel ik al iets door mijn lijf stromen. Heel bijzonder. De prijs is niet duur voor wat je allemaal krijgt. Als je naar een meditatie training gaat is het denk ik duurder en heb je geen naslag. Wat ik heel waardevol vind is dat ik nu iets heb waar ik altijd op terug kan vallen. De oefeningen zijn zo ontzettend fijn om te doen, Ik vind het echt een GEWELDIGE training. Ik zou wel de hele dag willen oefenen. Ik zou echt iedereen aanraden deze zelftraining te doen! Ik zou geen tegenargument weten, echt niet. Ik kan alleen maar tegen iedereen zeggen DOEN!!!!!! Het is wel veel geld maar het is het dubbel en dwars waard en je hebt een naslagwerk voor de rest van je leven. En uiteindelijk investeer je in jezelf..... Als je een meditatie ergens volgt ben je ook geld kwijt maar heb je geen naslag.

	Ik vind het een GEWELDIGE training en zou deze zeker bij anderen aanbevelen. Het zijn hele verhelderende oefeningen om te doen, en de meditaties vind ik heerlijk! Zodra de meditatie start, zonder dat je nog maar iets gezegd hebt, voel ik al iets door mijn lijf stromen. Heel bijzonder. Ik heb zeker het gevoel dat ik beter bij mezelf kan blijven, maar moet wel zeggen dat ik dan ook wel een paar keer per week moet oefenen, anders val ik toch weer terug in mijn "onrust". En eerlijk gezegd verlang ik ook gewoon naar de meditaties als ik één of twee dagen niet gemediteerd heb.
	Mieke Kars zegt: De cursus is veel meer dan ik had gedacht, elke keer denk ik wat zal ze nu nog toevoegen maar dan komt er weer een mooi thema! Ik heb de oefening gedaan met in stappen loslaten en dankbaar zijn en vond het een erg mooie oefening. Het was fijn om het buiten te doen, zodat ik daarna nog even kon wandelen om alles te laten inzakken. Ik zou mensen de training zeker aanraden om te doen, omdat je ontzettend veel aangeboden krijgt om bij jezelf te komen en je hierdoor echt een stap kan maken. Ik vind het het geld meer dan waard. Ik kan nu beter bij mezelf blijven, doordat ik nu veel beter van binnenuit naar buiten kan kijken. Ook helpt de trigger mij om bij lastigere situaties terug bij mezelf te komen. Het bedrag wat je vraagt voor deze training lijkt veel, maar als ik het dan vergelijk me sessies bij jou dan vind ik dit zo veel meer, zoveel oefeningen en meditaties. Ik had ook niet gedacht dat ik er zoveel voor terug zou krijgen!
Anoniem	zegt: De oefening die ik gisteravond deed kwam wel echt binnen. Ik was echt geraakt en vond het heel bijzonder om echt te kunnen voelen wat de kern van mezelf is. Heel apart dat het werkt om deze oefening te doen, daar kan ik met mijn verstand niet bij hoor (en dat is wellicht ook precies de bedoeling haha)! Volgens mij is het een goed teken dat ik af en toe ben weg gedommeld tijdens de meditaties, want dat betekent voor mij dat ik er wat losser in zit en daardoor meer op gevoelsniveau ben beland. Door de oefeningen blijf ik minder lang hangen in emoties en daardoor lijkt het allemaal soms zo luchtig dat ik zelf soms amper begrijp waarom ik dit niet veel eerder zo heb gedaan. Het lijkt allemaal wat "nonchalant" maar toch is dat het niet, het is juist veel bewuster allemaal.
Herma	zegt: Ik vindt de muziek achter de meditatie erg mooi, en merk dat ik al loom wordt als de muziek start. Ook je uitleg is duidelijk, mooi dat je het in het bos opgenomen hebt. Het gevoel dat ik je niet ken, begint af te nemen. Het lijkt of je persoonlijk tegen mij spreekt, en dat je op deze manier toch wel een band krijgt. Ik ben nog steeds heeeel blij met deze cursus. Hoor van mijn man dat hij vindt dat

	de cursus mij goed doet. Ik ben rustiger en relaxter. Merk zelf dat ik weer meer in mijn kracht kom en meer zelfvertrouwen krijg. Dus heel erg bedankt voor deze mooie cursus. Ik heb zelf mindfulness gedaan en merk dat deze oefeningen en meditaties me veel meer ontspanning geven, ik hoef me er ook helemaal niet toe zetten! Al met al vind ik het een hele mooie cursus waar ik met plezier mee aan het oefenen ben. Bedankt daarvoor!
Ellen	Fijn om weer met de 2e vaardigheid verder te gaan... Heerlijk je meditaties... je video.... Super! Fijn om een houvast, een sturing te krijgen. Door bij mezelf te blijven voel ik me zekerder en sterker. Meditaties gaan heel goed merk ik, gedachten lossen snel op. Fijn om ermee bezig te zijn wanneer het mij uitkomt. Vond de training erg prettig te doen, je reikt ontzettend veel vaardigheden aan. Je uitleg is heel erg duidelijk in het boekje, je video's zijn heel erg prettig om te zien en horen en je geeft erin duidelijke uitleg hoe de vaardigheden toe te passen!! Kan het anderen zeker aan raden!!
Bianca	Wat heb je een prachtige stem Roos, dat compliment wil ik je graag geven.
Rianke	Door de oefeningen en meditaties heb ik ook het gevoel dat ik in een stroomversnelling ben gekomen. Ook kan ik dingen niet altijd plaatsen, ik laat het dan maar gebeuren. De inzichten komt vanzelf wel. Ik ga ook niet meer snel door de modules. Ik merk dat ik tijd nodig heb om alles te laten landen in mezelf. Als ik te snel ga dan schiet het zijn doel voorbij. Ik heb van Roos begrepen dat de training ongeveer een half jaar kan duren. Ik heb ik gisteren gemerkt door de meditatie energie achter emoties dat de energie niet stroomt in mijn lichaam, er zitten heel veel blokkades. Die meditatie gaat ik vaker doen!
	Romina: Ik heb zoveel aan de uitleg, meditaties en opdrachten! Ik weet niet of het komt omdat ik er nu echt klaar voor ben, maar iedereen zou deze informatie moeten lezen.

Slotwoord

Lieve deelnemer,

Wat bijzonder dat je de tijd, aandacht en toewijding hebt gegeven om deze reis met jezelf aan te gaan. Je hebt jezelf een groot geschenk gegeven en daarmee de wereld om je heen ook een stukje mooier gemaakt.

Ik wil je van harte bedanken dat je de stappen hebt gezet om te groeien, te helen en bewuster te leven. Ook wil ik je bedanken voor jouw vertrouwen in mij en dat je mij de kans hebt gegeven een stukje met je mee te lopen.

Ik wens je het allerbeste: overvloedige geluksmomenten, liefde op je pad, en een steeds dieper gevoel van licht en verbinding met jezelf.

Hopelijk ontmoeten we elkaar ergens, in een training, een sessie of gewoon in het leven.

Hartelijke groet,

Roos

Lichaamsgericht Psychotherapeut, coach, trainer

