

Transformeer Jouw Leven - HSP als kracht *Hoogsensitieve mannen editie*

In deze cursus van 7 online bijeenkomsten doorlopen we zeven stappen om positieve ontwikkelingen te realiseren in jouw leven. Als fundament van alle stappen nemen we jouw hoogsensitiviteit. In welke levensgebieden ervaar jij je gevoeligheid als positief? En wanneer als beperkend? Wat heb je nodig om je beperkende ervaren om te zetten in positieve ervaringen? Zijn er onaangeraakte gebieden in je leven die de positieve, krachtige stroom blokkeren?

Drie algemene doelen van de cursus Transformeer je leven - HSP als kracht - zijn:

- ontdek en verander je je negatieve overtuigingen ten aanzien HSP zijn
- ontdek en formuleer concrete stappen en doelen vanuit jouw ware zelf
- herbalanceer geven en ontvangen: pas deze balans dagelijks toe, in elke situatie

Opzet: tijdens elke bijeenkomst creëer ik een veilige en warme setting waarna ik de kern en de onderdelen van die bijeenkomst deel. Zelf deel ik ook relevante HSP-man-zijn ervaringen, mits relevant en nodig voor jouw proces. Alhoewel het delen van jouw ervaringen binnen elke stap een centraal punt is, is dit niet verplicht. We werken met een bepaalde opdracht als groep in zijn geheel, in tweetallen en alleen. Tussentijds komen we terug als groep en bespreken de bevindingen en ervaringen.

Deelnemers: HSP mannen, maximaal 10 personen.

Duur van de cursus: 7 keer, 1x per maand op de 3e woensdag. Start op woensdag 21 september 2022

Duur van elke bijeenkomst: van 20.00 tot 21.00 uur via Zoom, mogelijk een half uur langer bij meer dan 6 deelnemers.

Samen Jezelf Zijn

Data van de online Zoom bijeenkomsten:

- 21 september 2022
- 19 oktober
- 16 november
- 21 december
- 18 januari 2023
- 15 februari
- 15 maart

Programma van Transformeer Jouw Leven - HSP als kracht -

17 FEBRUARI

Stap 1: ZIJN

Wat is jouw kern? Wie ben jij? Waar sta je voor? Wat vind jij belangrijk in het leven? Het realiseren van positieve ontwikkelingen in jouw leven doe je vanuit wie je echt bent.

10 MAART

Stap 2: WILLEN

Wat wil jij doen en ervaren in jouw leven? Benoemen wat je wilt kan lastig zijn en dit gaan we samen aanpakken, zodat het moeiteloos wordt. Zodat je met gemak kan zeggen wat je wilt en er naar gaat leven omdat jij er blij van wordt.

31 MAART

Stap 3: DOEN

Wat houdt jou tegen om in actie te komen? We gaan aan de slag met het transformeren van jouw belemmerende overtuigingen over jezelf, je HSP-zijn en het leven naar gewenste overtuigingen.

Samen Jezelf Zijn

21 APRIL

Stap 4: ONTVANGEN

Wat is jouw huidige balans met betrekking tot geven en ontvangen? Op het werk, in je relaties en ten aanzien van jouw gezondheid? Breng de balans terug in jouw leven met een focus op 'ontvangen' op basis van zelfliefde, compassie, vertrouwen en positieve communicatie.

19 MEI

Stap 5: DELEN

Geniet van het proces op weg naar jouw doelen. Deel de missers, de valkuilen, de overwinningen en de successen. De uitdaging van deze stap is het volledig accepteren van je missers en intens blij en trots zijn door je overwinningen en successen. Doorgaans doen we dit allebei niet.

9 JUNI

Stap 6: ZIEN

Laat de inzichten tot jou komen. Let op de signalen. Grijp jouw kansen. Kom in actie vanuit rust en vertrouwen. Positieve ontwikkelingen komen tot stand als jij in actie komt. In welke levensgebieden wil je actiever worden? Welke stappen ga je zetten? Wat heb je nodig?

30 JUNI

Stap 7: CONGRUENT

Deze laatste bijeenkomst staat in het teken van integratie. Integratie van alle zes voorgaande stappen. Via evaluatie en daarna concreet geformuleerde doelen, reminders, en aandachtspunten zorg jij dat je congruent doet en denkt met datgene dat jij wil ervaren in je leven. Jouw hoogsensitiviteit zal je meer als kracht ervaren.

Een dikke namasté,

Arnold

Voor meer verbinding, innerlijke vrijheid, meer jezelf

SJZ: www.samenjezelfzijn.org