

Energiemanagement voor HSPers

~ Laat het stromen ~

Deze online cursus via zoom is speciaal ontwikkeld voor hoogsensitieve vrouwen die graag hun energieniveau willen optimaliseren. Gedurende 7 bijeenkomsten doorlopen we samen het stappenplan om jouw energieniveau weer op peil te krijgen. De thema's die voorbij komen bieden je inzichten en tips om vanuit diverse perspectieven jouw energieniveau onder de loep te nemen. Wat zijn jouw energiegevers en energielekken? In welke levensgebieden loopt het niet lekker of ben je vast gelopen? Waar wil je beweging in krijgen, dat het weer gaat stromen? Onder "laat het stromen" wordt het volgende verstaan:

- laat de energie stromen: onbewust zetten we onszelf vast door hoe we denken en hoe we ons voelen. Van jezelf vast denken naar positief denken en uiting geven aan wat je voelt om jouw ruimte in te nemen, om vanuit jouw energie te leven;
- verhoog jouw energieniveau: leef vanuit liefde, compassie en vertrouwen en ervaar plezier en voldoening met waar je je mee bezig houdt;
- stap in de stroom: openstaan voor en zien van mogelijkheden en creatieve oplossingen.

Deelnemers: alleen voor vrouwen

Duur van de cursus: 7 maanden; van september 2022 tot en met maart 2023

Duur van elke bijeenkomst: van 19.30 tot 20.30 uur via Zoom (eventueel langer afhankelijk van de grootte van de groep)

Data bijeenkomsten: 4e woensdag van de maand

- 28 september 2022
- 26 oktober
- 23 november
- 28 december

- 25 januari 2023
- 22 februari
- 22 maart

Programma van Energiemanagement voor HSPers in 7 Stappen

SEPTEMBER

Stap 1: ZIJN

Wat maakt jou tot wie je bent? Waar sta je voor? Wat vind jij belangrijk in het leven? En vooral wat geeft jou energie en wat verlaagt jouw energieniveau? Het in kaart brengen van de energiegevers en energielekken (inclusief voeding en beweging) biedt een richtlijn voor het managen van onze energie. Je komt weer achter het stuur te zitten van jouw energieniveau.

OKTOBER

Stap 2: VROUWELIJKE ENERGIE & BEWEGING

Leven volgens jouw vrouwelijke energie houdt in dat je jouw leven plant en organiseert op een manier dat je optimaal gebruikt maakt van de aanwezige energie in jouw systeem. De energie in jouw lijf wordt bepaald door jouw menstruatiecyclus. Deze kent verschillende fases. Wanneer je hier bewust van bent, weet je wanneer je actieve activiteiten in kan plannen en wanneer je beter je rust kan pakken. Het resultaat is dat je meebeweegt met de energie in plaats van deze tegenwerkt.

NOVEMBER

Stap 3: GRENZEN

Het ervaren en communiceren van jouw grenzen is essentieel in het optimaliseren van jouw energieniveau. Hoe ervaar je dit nu? Welke inzichten heb je reeds toegepast om jouw grenzen te ontdekken, ervaren en communiceren? Waar loop je nog steeds tegenaan en wat heb je hierin nodig? Hoe beter we onze grenzen kunnen aangeven, richting onszelf en richting de ander, hoe stabielers ons energieniveau zal zijn.

DECEMBER

Stap 4: KIEZEN

Wat houdt jou tegen om te kiezen voor datgene wat goed is voor jouw energieniveau? Kiezen staat niet gelijk aan verliezen van nieuwe ervaringen, vriendschappen en andere mensen. Door te kiezen voor wat beter voor je is en op den duur goed gaat voelen, bekrachtig je juist de persoon die je bent én wat je nodig hebt. Vanuit deze hernieuwde verbinding met jezelf ontstaan er nieuwe verbindingen. Na deze bijeenkomst gaan we het 'kiezen voor wat goed voelt' in de praktijk brengen.

JANUARI

Stap 5: ONTVANGEN

Wat is jouw huidige balans met betrekking tot geven en ontvangen? Op het werk, in je relaties en ten aanzien van jouw gezondheid? Hoogsensitieve personen zijn over het algemeen ontzettend goed in het Geven. Breng de balans terug in jouw leven met een focus op "ontvangen" op basis van zelf liefde, compassie, vertrouwen en communicatie. Met het ontvangen van levensenergie en levenskracht wordt jouw mentale en emotionele fundament sterker.

FEBRUARI

Stap 6: ENERGIEZUIGERS

Hoe ga je om met mensen die bekend staan als energiezuiigers? Mensen die zich aldoor negatief uiten, verwijten maken, klagen, veroordelen en kritisch zijn. Een eerste stap is om bewust te worden van het gedrag en de communicatie die ze hanteren en hoe jij hierop reageert. Wat kun jij doen om er geen last van te hebben? We doorlopen de mogelijke oplossingen en welk gedrag en communicatie jij kan toepassen om jouw energieniveau te beschermen en te bewaken.

MAART

Stap 7: INTEGRATIE

Deze 7e bijeenkomst staat in het teken van Integratie van de 6 stappen waar we in de voorgaande maanden tijd en aandacht aan hebben besteed. Hoe is jouw energiepeil veranderd in de afgelopen zeven maanden? Welke tips en inzichten heb je in jouw dagelijkse leven doorgevoerd? Kwam je nog valkuilen tegen? Hoe ben je hiermee

omgegaan? Zijn er nog punten op de "i" die je wilt zetten? Welke zijn dit en wat heb je nodig om hier werk van te maken? We gaan met zijn allen aan de slag om de punten op de "i" te zetten.

Q&A

1. Kan ik een bijeenkomst missen? Ja, alleen het is aan te bevelen om erbij te zijn om toe te werken naar een levendige en gemotiveerde groepsdynamiek.
2. Worden er opdrachten gekoppeld aan de bijeenkomsten? Ja, na elke bijeenkomst ontvang je een opdracht aansluitend aan wat we hebben besproken en hier ga je de weken erna mee aan de slag.

Heb je nog vragen? Mail mij op chungmei@samenjefzelfzijn.org of stuur een bericht via whatsapp of sms naar 06-42804038 met je vraag en dan ben ik je terug.

Voor meer verbinding, innerlijke vrijheid, meer jezelf

Chungmei

SJZ: www.samenjefzelfzijn.org