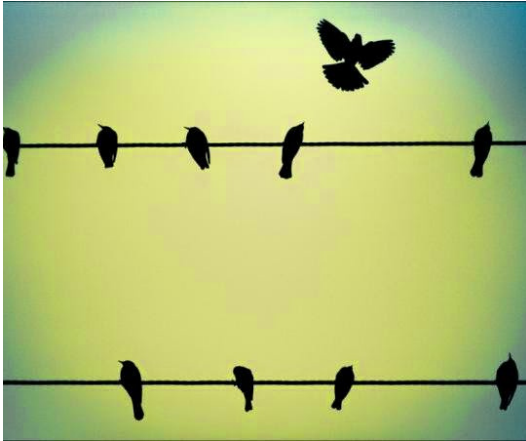




Stap in de Rol van je Leven Programma

Les 1 - Jouw ideale relatie



In deze les maken we een start om jezelf beter te leren kennen. Niet door te gaan navelstaren, maar door juist te focussen op wat jij verwacht van een partner / relatie. Een aanpak die bij veel deelnemers al voor de nodige eye openers en (confronterende) AHA-momenten heeft gezorgd.

Je wordt je bewuster van de gevoelens die je vaak ongemerkt wegstopt of (bewust of niet) verborgen houdt. Vaak hebben we niet eens in de gaten hoe we dat doen.

Een confronterende, maar belangrijke les om je bewust te worden van wat er in jou leeft. Immers... al die energie bepaalt jouw frequentie. En wat je uitzendt, krijg je terug. Het is cruciaal om je daar bewust van te zijn en dit spel te leren spelen als jij je leven een andere kant wilt opsturen en niet langer vast wilt blijven zitten in een rol die je niet meer past.

Meer over het programma:
www.zoninjeleven.nl/rolonline

Vragen? Mail naar
support@zoninjeleven.nl

Les 2 - Kijken door de Liefdesbril

De relatie met jezelf kan behoorlijk stroef en liefdeloos zijn geworden wanneer je allerlei dingen bent gaan geloven over jezelf die niet waar zijn.

We gebruiken in deze les een prachtig verhaal om je de mogelijkheid te bieden je te herinneren wie je wérkelijk bent. En dat het absoluut geen toeval is dat je juist nu leeft, in deze bijzondere tijd.

Dit kan je veel troost, ontspanning en vertrouwen geven. En het biedt onmiddellijk een ander perspectief op je leven tot nu toe.

Het Universum maakt namelijk geen fouten! Je leert uitzoomen en het grotere perspectief zien. Dat is een heel kostbare vaardigheid.



Stap in de Rol van je Leven

De wereld verandert in rap tempo. De energie die de aarde binnenstroomt maakt dat het mogelijk is om dingen veel sneller te transformeren dan vroeger.

Maar dan is het wel belangrijk dat je gaat inzien hoe vaak jij zelf nog vasthoudt aan een oud verhaal. We zijn er vaak zo mee vergroeid geraakt, dat we dat niet meer in de gaten hebben.

Bewustzijn schept vrijheid. En liefde is een van de hoogste trillingen die er zijn. Dus wanneer jij leert kijken door deze bril, zul je merken hoe snel dingen kunnen shiften.

Ook maak ik je deze week bewuster van hoe alles in jouw wereld en omgeving iets wil zeggen over jou. De wereld is een spiegel. Niet per se leuk om daarin te kijken, maar wel verhelderend.

En het zet enorm veel in beweging!

Tenslotte focussen we deze week op weerstand. Je zult er versteld van zijn hoe vaak je in de weerstand schiet. En als je beseft dat je daarmee alles op slot zet, word je waarschijnlijk enorm gemotiveerd om wegen te vinden om hier anders mee om te gaan.

De **1e hypnose-audio getiteld Toelaten** helpt je om te durven voelen en toelaten wat er is.

Meer over het programma:

www.zoninjeleven.nl/rolonline

Vragen? Mail naar

support@zoninjeleven.nl

Les 3 - Durf je te vallen?

Heel spannend. Vallen of falen. Het roept van alles in ons op. Ook schieten we vaak in de paniek als we ons (een tijd) niet goed voelen. Alsof er dan van alles mis is. Maar is dit zo?

Als je durft te vallen, zonder dat je het net ziet hangen, de angst durft te voelen en toch springen, dan ben je waar je wezen wilt.

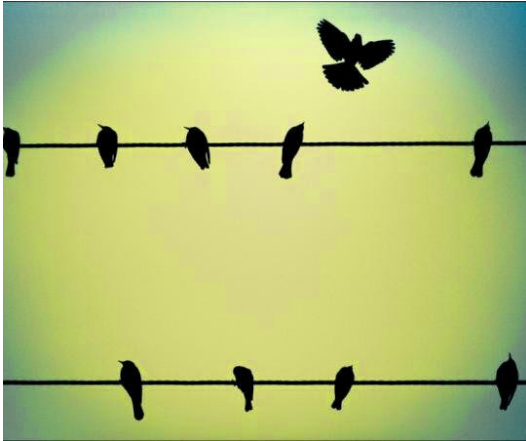
En als je durft te voelen, precies wat er is, dan heb je ook niets te vrezen.

Je kunt natuurlijk ook wachten tot het perfect is. En dan pas gaan. Risico: dat je straks sterft met spijt in je hart. Met de muziek nog in je. Moet je dat willen?



Stap in de Rol van je Leven

Les 4 - Niet er omheen, maar er doorheen!



Wat is het belangrijkste in jouw leven? Waar verlang jij naar?

Wat het ook is, in deze les zul je ontdekken dat er een ingrediënt is waar je écht niet zonder kunt als jij een smakelijke soep wilt brouwen van jouw leven. Zonder dat cruciale ingrediënt zit er kraak noch smaak aan jouw leven.

Verder gaan we deze week weer een stapje verder met durven voelen.

En in de **2e hypnose mp3 getiteld Loslaten** begeleid ik je in een magische sessie om wat jij maar wilt te kunnen loslaten.

Want met je bewuste mind krijg je dat niet voor elkaar meestal, hoe graag je ook wilt. Gelukkig kunnen we ook heel gemakkelijk een verbinding maken met jouw onderbewuste. En dan gaat dit alles een stuk soepeler.

Les 5 - Mag jouw gevoel er zijn?

Het is ontluisterend om te merken hoe jong we zijn als we al voorgeprogrammeerd worden om niet onszelf te zijn.

Het wordt - vaak totaal niet vanuit slechte bedoelingen - genadeloos afgestraft. Er wordt wat van gevonden. En om jezelf te beschermen, schiet je vanaf dat moment in een overlevingsmechanisme.

Het heeft geen zin om jezelf te veroordelen. Want wat je doet, heeft een reden. Het levert je wat op. En tegelijkertijd houdt dit gedrag je ook tegen om te groeien en dat te doen waar je van droomt. En te zijn wie je bent, te vinden wat je vindt.

In deze les gaan we focussen op dat je mag voelen wat je voelt. Dat je er mag zijn zoals je bent. En neem ik je mee in hoe je dat kunt leren doen. Want om daar te komen, moet je eerst durven voelen wat je nu voelt. En daar zijn we vaak nogal huiverig voor.

Meer over het programma:

www.zoninjeleven.nl/rolonline

Vragen? Mail naar

support@zoninjeleven.nl



Stap in de Rol van je Leven

Les 6 - Gevangen of vrij?

Als je je hele leven als een vis in een kom zwemt, heb je geen idee dat er ook zeeën en oceanen zijn daarbuiten.

Gek genoeg is dat eigenlijk het lot van ons mensen. We zijn gevangen, maar hebben dat vaak totaal niet door. Het is ons 'normaal'.

Maar dat is het dus niet. Tijd om je daar deze week eens heel erg bewust van te worden. Want als je dat normaal blijft vinden, ga je natuurlijk nooit je comfortzone uit en je grenzen opzoeken. Want daarbuiten bestaat toch niets? ;-)

De 3e hypnose mp3 is getiteld 'Time Out' en helpt je om gedurende de dag momentjes te vinden waarin je volledig kunt ontspannen om vervolgens weer opgeladen en vanuit verbinding met jezelf verder te gaan. Zo voorkom je dat je gevangen blijft zitten in bepaalde vibes en gebeurtenissen gedurende de dag, maar koppel je steeds weer even los en ga je weer terug naar de basis. Naar jezelf.

Meer over het programma:

www.zoninjeleven.nl/rolonline

Vragen? Mail naar

support@zoninjeleven.nl

Les 7 - Wat zegt je hart?

Wat als je je comfortabeler kunt voelen in het niet weten wat de toekomst brengt? Zou dat je leven niet ingrijpend veranderen? Ik weet het wel zeker. Het is juist de angst voor het onbekende dat ons altijd tegenhoudt en saboteert. Maar er is geen ontkomen aan het onbekende. De toekomst is nu eenmaal altijd per definitie onbekend en onzeker. Als je daarvan kunt leren houden en het kunt leren ervaren als avontuurlijk, is dat echt life changing.

Het mooie is, er is een plek in jou die je dat de hele tijd al vertelt. Dat het allemaal helemaal oké zal zijn. Omdat het al oké is. Je raadt al welke plek dat is natuurlijk. En om te ervaren hoe dit werkt in de praktijk, neem ik je mee in oefeningen, zodat je dit ook zelf gaat voelen.

Wat een rust ervaar je als je daar verbinding mee maakt. Je ziet ook hoe effectief dit werkt bij de medecursisten die ik coach in de Zoom van deze week.



Stap in de Rol van je Leven

Les 8 - Wat de wereld nodig heeft

Het klinkt bijna te simpel, maar het is echt waar. Jij kunt de wereld en je naasten geen betere dienst bewijzen dan jouw eigen authentieke blije zelf te zijn. Los van wat je doet. Het gaat om het zijn.

Deze week zet ik je aan het werk om te ontdekken hoe jij jezelf in die staat krijgt. En je zult waarschijnlijk 2 dingen ontdekken:

1. Hoe simpel het vaak kan zijn.
2. Hoe weinig je hier gebruik van maakt.

Gevolg hiervan is dat jij je leven elke dag onnodig ingewikkeld maakt.

Want door meer JOY te ervaren, gaan dingen gewoon veel gemakkelijker.

Het leven is niet een kwestie van lijden en hard werken. Dat is een programmering. Ervaar hoe het anders kan!

Om je te helpen bij het huiswerk van deze week, heb ik de ondersteunende **4e hypnose mp3** getiteld "**De wereld heeft jouw liefde nodig**" voor je opgenomen.

Meer over het programma:
www.zoninjeleven.nl/rolonline

Vragen? Mail naar
support@zoninjeleven.nl

Les 9 - Jouw idealen

Als jij niet leeft vanuit jouw idealen, jouw waarden, leid je in feite een waardeloos leven. Tijd om je daar bewuster van te worden en waar nodig verandering in te brengen.

Een les waarin ik je behoorlijk aan het werk zet om te ontdekken wat jouw onderliggende idealen zijn. Deze bedenk je niet vanuit je hoofd, deze liggen opgeslagen in je ziel en we gaan ze naar boven toveren. Als je dit helder hebt, heb je een kompas wat ervoor gaat zorgen dat jouw leven richting krijgt en dat je plezier en zingeving gaat ervaren. Want jouw idealen zijn je op het lijf geschreven. Ze horen bij jou. En het is de bedoeling dat je ze in je leven gaat integreren. Hoe? Dat leer je deze week!



Stap in de Rol van je Leven

Les 10 - Jouw dromen

Nu je je idealen helder hebt, gaan we een stap verder.

1. Je gaat contact maken met jouw dromen
2. Je gaat je leven tot nu toe onder de loep nemen en kijken welke elementen daaruit jou kunnen helpen om helder te krijgen wat je hier komt doen. Wat kom je hier brengen.

Want natuurlijk is het fantastisch als je energie krijgt van wat je doet. Maar het leven is geven en nemen. En nemen en geven. Dus jij komt ook echt iets brengen waar anderen ook weer energie van krijgen. Het kan zijn dat je je dat nog niet kunt voorstellen. Dat vraagt tijd en aandacht voor zelfliefde. Dat komt wel.

Kijk hoe ver je nu komt. En de audio van deze week gaat je daarbij helpen, want ik neem je gewoon mee uit je kritische mind, naar je 'ik kan prima vanuit de flow schrijven zonder na te denken-mind'.

Deal? Deel je bevindingen in de FB Groep of in het Forum. Ik zal hier een aparte post voor aanmaken. Je dromen delen is een cruciale start om beweging in de zaak te krijgen.

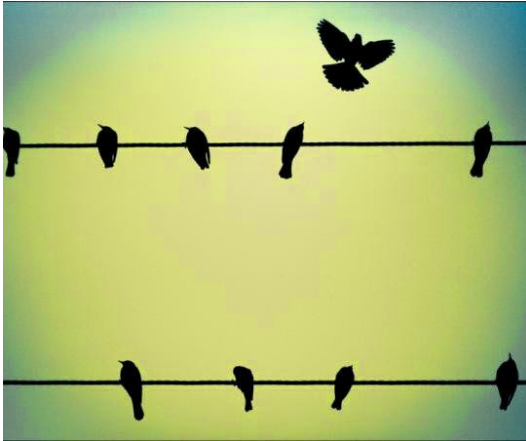
Meer over het programma:
www.zoninjeleven.nl/rolonline

Vragen? Mail naar
support@zoninjeleven.nl



Stap in de Rol van je Leven

Les 11 - Smoesjes omtoveren



Je hebt dromen. Iedereen heeft ze. Alleen zijn ze vaak verstopt geraakt onder een hele bult 'troep'. Daarom is het vaak al een hele kunst om ze bloot te leggen. En dan komt de volgende stap. Want ... wat nu? Dit is toch niet realistisch???????

De vraag van deze week is eigenlijk:

Hoe komt het dat jouw dromen nog niet zijn uitgekomen?

Hoog tijd om dat eens nader te onderzoeken en daarmee aan de slag te gaan. Want je kunt al die smoesjes namelijk omtoveren zodat je wel degelijk stappen gaat zetten richting je dromen en verlangens.

Help! Ik word getriggerd!

Ook vind je bij deze les een spontane FaceBook Live waarin ik inga op wat je kunt leren van de momenten dat iets of iemand je triggert. Je kunt met de vinger wijzen... of je kunt leren wat dit je wil zeggen over jezelf. Een groeikans dus!

Meer over het programma:

www.zoninjeleven.nl/rolonline

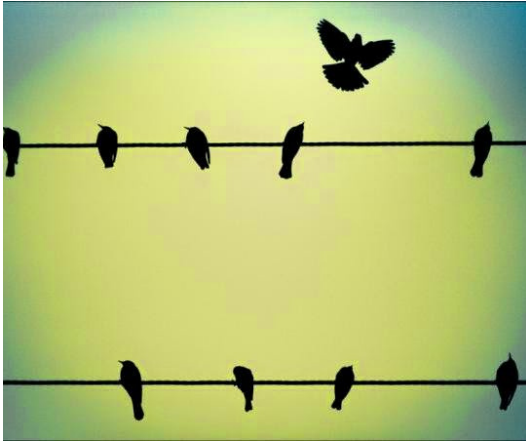
Vragen? Mail naar

support@zoninjeleven.nl



Stap in de Rol van je Leven

Les 12 - Heling door vergeving



Als je aan de slag gaat met je dromen, je idealen, je verlangens, is de kans groot dat je tijdens dat proces de nodige confronterende momenten ervaart. Misschien voelt het als 'terugvallen'.

Bijvoorbeeld in de vorm van: Geen tijd of zin hebben of willen maken. Uitstellen. Jezelf veroordelen. Dat soort dingen.

Weet dat dit heel normaal is. In deze les ontdek je wat je dan het beste kunt doen. En wat dit te maken heeft met het o zo belangrijke proces van Vergeving. Van jezelf en van anderen.

Want zolang jij nog boosheid, frustratie, wrok, verdriet of zelfs haat met je meetorst, jegens jezelf of andere personen, draag jij die last. En kun je niet je vleugels uitslaan en die vrijheid ervaren waar je zo naar verlangt.

Dus tijd om af te rekenen met zware zaken die je los mag laten?

Met een heerlijke audio om je in dit proces te ondersteunen.

Meer over het programma:
www.zoninjeleven.nl/rolonline

Vragen? Mail naar
support@zoninjeleven.nl