

Jaarprogramma Bewust Leiderschap

Maak één of meerdere persoonlijke doorbraken

Als je dit leest kan het zomaar zijn dat je herkent in één of meerdere van de onderstaande situaties.

Jij hebt in je leven al veel bereikt en meegemaakt. Je bent een hardwerkende, succesvolle ondernemer, (toekomstig) leider of professional en hebt vanuit de buitenkant alles afgevinkt (mooi huis, grote auto, goed salaris, fijne relatie, gezin). Maar je voelt ook dat er iets niet klopt. Misschien heb je een impactvolle situatie meegemaakt zoals ziekte, scheiding, misbruik, burn-out, trauma, verlies van een dierbare of baan.

Het begint te wringen op lichamelijk gebied (onverklaarbare kwaaltjes en pijntjes, zoals vermoeidheid, hoofdpijn, nervositeit, zweten etc.). Of je emoties spelen op, de stemmetjes in je hoofd worden steeds luider en je hebt steeds minder energie. Je hebt geen zin meer. Je bent thuis geregeld geïrriteerd. Je hebt te weinig aandacht voor je gezin en de mensen die er voor jou echt toe doen.

Tot nu toe werkte jouw oplossing om nog harder te werken en nog meer je best te doen iedere keer. Maar je voelt aan alles dat dat nu niet gaat werken. Dit geeft je een moedeloos gevoel. Je wilt niet verder in deze 'overlevingsstand'. De oorzaak van je ontevredenheid en van de situatie waarin je je bevindt zit heel ergens anders.

Je voelt dat het tijd wordt om dieper bij jezelf naar binnen te gaan. Op zoek naar de oorzaken en bronnen van waar je nu last van hebt. Je ware zelf weer ophalen door te ontdekken wie je werkelijk bent. Weer gaan ervaren dat je in de kern al helemaal oké bent.



Je wilt weer volop in het leven komen te staan. Je weet ondertussen dat je succesvol kunt zijn maar ook dat dit je te veel energie kost, door het alleen 'op kracht te doen'.

Je wilt weer bewust worden van je gevoel en intuïtie. Je wilt vanuit zingeving bewust aanwezig zijn in al je relaties, privé en werk. Om zo een zinvolle bijdrage te leveren door wie je bent en wat je doet.

Jij bent toe om het serieus anders te gaan doen. Stap daarom in dit Jaarprogramma Bewust Leiderschap.

Wat maakt dit jaarprogramma uniek?

Het is een combinatie van het beste uit meerdere stromingen en methodieken. De meesten wetenschappelijk onderbouwd. Een mix van ontwikkelingspsychologie, groepsdynamica, positieve psychologie, NLP, neurowetenschap, kwantumfysica, transactionele analyse, systemisch werk, energetisch en lichaamswerk. Aangevuld met diverse westerse en oosterse stromingen.

Ik heb hier zo'n 10 jaar intensieve persoonlijke ontwikkeling, therapie en opleidingen in verwerkt. De afgelopen 7 jaar heb ik me getransformeerd van mijn eerdere vak als organisatieadviseur naar holistisch lifecoach en gids. Ik ben helemaal gespecialiseerd in het diepgaand begeleiden van mensen zowel individueel als in groepsverband.

Dat is wat dit programma zo krachtig maakt. Dat ik handel vanuit eigen ervaring. Ik heb de elementen die in dit programma zitten zelf meegemaakt en doorleefd. En nog steeds maak ik regelmatig reizen naar binnen en volg opleidingen om mijn ervaring bij te houden en nog verder aan te vullen. Niet alleen boekenwijsheid maar ervaringsdeskundige. Ik heb geleerd om zoveel mogelijk aanwezig te zijn in het hier en nu en van daaruit mensen te begeleiden.

Het is een programma die we samen helemaal voor jou op maat maken. Je kunt het hele jaar flexibel instappen op het moment dat het jou past. Dit jaarprogramma duurt gemiddeld 12 – 15 maanden.

Dit jaarprogramma vraagt een flinke investering van je. Niet alleen financieel maar ook emotioneel, fysiek en qua tijd.

Maar vraag je zelf eens af, *wat is een gezonder, rijker, gelukkiger, diepgaander, meer bezielde leven waard?*



Omdat het de ambitie van MooiHeel is om zoveel mogelijk mensen weer helemaal zichzelf te laten zijn en ik alleen nog dingen doe die ook werkelijk waarde toevoegen geven we de **garantie op een persoonlijke doorbraak**. Dat kunnen we natuurlijk alleen garanderen als jij er ook helemaal voor gaat.

Wat is jouw investering:

Jij bent bereid om 12 – 15 maanden serieus in jezelf te investeren. Je verlaat de gebaande paden en gaat naar binnen reizen. Je probeert dingen uit die je tot nu toe niet aan wilde of durfde.

De kosten voor deelname aan dit jaarprogramma Bewust Leiderschap zijn €6250,00 (excl. BTW voor ondernemers of indien vergoed via werkgever)

Voor sommige onderdelen worden aanvullende kosten in rekening gebracht. Deze onderdelen zijn op basis van vrije keus. Dat kunnen bijvoorbeeld locatiekosten zijn. Als je behoefte hebt aan onderbouwing met literatuur, wat sommige mensen prettig vinden, dan kun je die zelf aanschaffen.

Wat kun je in dit jaarprogramma allemaal verwachten



Je start altijd met een **persoonlijke intake**. Daar gaat een intensieve voorbereiding aan vooraf waarin je stevig nadenkt over wat jou nu écht bezig houdt en waar je een persoonlijke doorbraak in wilt realiseren. Als van beide kanten blijkt dat een persoonlijke doorbraak haalbaar is in het jaar waarop je wilt instappen, dan gaan we daadwerkelijk met elkaar op reis.

Reisschema maken. Na de intake gaan we samen kijken welke route het beste past om jouw doelen en persoonlijke doorbraak te bereiken. Deze fase kan uit meerdere individuele sessies en soms ook een groepsessie bestaan. Aan het einde van deze fase heb jij een reisschema gemaakt waarmee je zicht hebt op welke onderdelen in jouw jaarprogramma komen. Deze keuze maken we op basis van wat het beste bij jou past en beschikbaarheid van de verschillende programmaonderdelen. Het einddoel staat vast: 'Je ontwikkelt Bewust Leiderschap en bereikt in ieder geval één *persoonlijke doorbraak*' de route is variabel. Als onderweg blijkt dat je andere programmaonderdelen nodig hebt dan passen we de route waar mogelijk aan. Het kan voorkomen dat de gids je bepaalde beperkingen oplegt of je een andere richting op stuurt. Dit doet hij indien hij van mening is dat de door jouw gewenste route niet voldoende bijdraagt aan het eindresultaat.

Het pallet waaruit je kunt kiezen.

Hier volstaan we met een beschrijving op hoofdlijnen van de onderdelen waaruit je kunt kiezen. Samen kiezen we die onderdelen die echt nodig zijn. Rondom het proces van de intake en het maken van jouw reisschema komen de onderdelen tot in detail in beeld. Op de laatste pagina's zijn de onderdelen verder uitgewerkt.

Een gezonde geest huist in een gezond lichaam. Met de bewezen systematiek en apparatuur van het wetenschappelijk Heartmath instituut leer je werken aan een coherent hartritme. Daarmee versterk je positieve gevoelens en bereik je meer emotionele stabiliteit.



Je maakt het verhaal van je leven over de manier waarop jouw leven tot nu is verlopen en wat je allemaal hebt meegemaakt. Daarin ligt waardevolle informatie die jou kan helpen je levenspad en vaste patronen te ontdekken.

Onze gedachten spelen een cruciale rol in het aantrekken van wat we wensen. Een mindmovie helpt om de door jou gewenste toekomst te concretiseren en te visualiseren. Daarmee wordt het een belangrijk hulpmiddel om te realiseren wat jij graag wilt zijn. Zie hier een voorbeeld van mijn eigen mindmovie <https://youtu.be/BAB4qiGuzVc>

Je gaat werken aan bewust leiderschap door te kiezen voor een intensieve retraite inclusief overnachtingen of een groepsprogramma van 8 dagen verdeeld over 8 maanden. We werken in kleine groepen van maximaal 16 deelnemers.

Gedurende het jaarprogramma krijg je gemiddeld 10 individuele holistische coachingsessies van ongeveer 1,5 uur. Daarnaast kun je aan gemiddeld twee dagdelen groepscoaching deelnemen. In deze groepssessies worden specifieke thema's behandeld.

Tijdens het jaarprogramma neem je actief deel aan een vaste intervisiegroep van circa 5 mensen. Gedurende het jaar komen jullie tenminste 1 keer per acht weken bijeen. In deze sessies werk je aan persoonlijke en groepsthema's.

Gedurende het jaar worden op een aantal momenten impactvolle films of documentaires vertoond tijdens een themabijeenkomst. Deze films zetten je aan het denken en inspireren je bij de realisatie van jouw persoonlijke doorbraak.

Verschillende thema's kunnen ook in de vorm van een webinar (wel of niet interactief) worden gevolgd. Denk daarbij aan thema's als loyaliteit, seksualiteit, symbiose, schuld, schaamte, man/vrouw, etc. Het doel van deze films en webinars is om de achtergrond en basis van deze thema's te behandelen. Verdieping en toepassing kan je doen in één van de andere onderdelen en met het lezen van diverse literatuur.

Om meer vanuit je hoofd in je lichaam te komen en je levensenergie op te wekken wordt een online kundalini yoga programma aangeboden waarmee je weer leert luisteren naar de signalen van je lijf. Periodiek wordt een live kundalini yoga-sessie van een dagdeel georganiseerd.



Middels familie- en organisatieopstellingen kan je diepgaand inzicht krijgen in de patronen die in jouw 'systemen' aanwezig zijn en die jouw leven beïnvloeden. Iedere deelnemer kan gemiddeld 2 x een vraagbrengen.

Een aantal keren per jaar zullen retraite weekenden¹ worden gehouden. Dit zijn weekenden waar stilte, rust, eenvoud en terug naar de basis centraal staan. Deelname is op basis van inschrijving waarbij geldt vol is vol.

¹ Een retraitsweekend is inbegrepen in de prijs.

Op verschillende momenten worden meditaties gegeven. Sommige meditaties zijn onder begeleiding. Andere zijn momenten van stil samen zijn. Het doel van de meditaties is om meer rust te brengen en mensen te leren de baas te worden over hoe ze omgaan met hun gedachten.

Met een oeroude sjamanistische ceremonie wordt je in de gelegenheid gesteld om weer terug bij je oorsprong te komen. Deze ceremonie stelt je in staat om jezelf op alle niveaus te reinigen en te genezen: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.

Na een intensieve periode van circa 1,5 jaar past het om stil te staan bij wat je allemaal hebt bereikt.



Een moment van terugblikken, verwonderen, dankbaar zijn, vieren en borgen hoe je dit voor de toekomst vast gaat houden. Het leerproces gaat door na het jaarprogramma. Tijdens dit jaarprogramma heb je diepe vriendschappen ontwikkeld. Met mensen die je verder kunnen helpen bij jouw ontwikkeling en groei.

De voordelen samengevat:

- Gegarandeerd een Persoonlijke doorbraak.
- Hele jaar flexibel instappen.
- Life changing.
- Betaling in termijnen bespreekbaar.

Gegarandeerd een Persoonlijke doorbraak

Als jij je helemaal geeft en alle inspanningen levert die nodig zijn om de door jouw gewenste veranderingen te realiseren dan doen wij er ook alles aan om te zorgen dat jij één of wellicht meerdere persoonlijke doorbraken gaat realiseren. We noemen dat een wederzijdse inspanningsverplichting. We hanteren hierbij geen regeltjes waar wij of jij je op kan beroepen. Dat werkt niet en zo werken wij ook niet.

Aan het begin voelen we van beide kanten aan of wat jij wilt haalbaar is in een jaar. Hebben we beiden dat vertrouwen dan gaan we aan de slag en zorgen we dat we beiden tevreden zijn aan het einde van het jaarprogramma.

Voorbeelden van doorbraken zijn: beter voor jezelf durven opkomen, gelukkiger voelen en zijn, jezelf beter leren kennen, angsten overwinnen of mee leren omgaan, kiezen voor een andere baan, meer voldoening uit je werk en leven halen, meer in verbinding komen met je gevoel, je durven uitten, beter in je relatie(s) zitten, liefdevoller worden, betere balans werk en privé, mentaal sterker worden, de kracht van spiritualiteit ontdekken, je roeping vinden.

Detailbeschrijving van de onderdelen van het jaarprogramma Bewust Leiderschap.

Het ritme van je hart. Een gezonde geest huist in een gezond lichaam. Door te werken aan een meer coherent, stabiel, golvend patroon van je hartritme versterk je positieve gevoelens en bereik je meer emotionele stabiliteit. Wanneer je leert om je hartritme coherenter te maken door positieve gevoelens en emoties op te roepen, levert dat niet alleen voordeel op voor je lichaam en geest, maar heeft dat ook een duidelijk effect op hoe je denkt, voelt, presteert en interpreteert. Met de bewezen systematiek en apparatuur van het wetenschappelijk Heartmath instituut leer je werken aan een coherent hartritme.



Levensloop. In de manier waarop jouw leven tot nu is verlopen en wat je allemaal hebt meegemaakt ligt waardevolle informatie die jou kan helpen je levenspad te ontdekken. En het geeft je richting hoe je verder kunt op het voor jou unieke levenspad. Je kijkt vanuit het heden naar jouw leven tot nu toe, maakt de balans op om daarmee ruimte te scheppen voor nieuwe keuzes in jouw leven.

Het gaat over vragen als; 'Wie ben ik?' en "Wat en wie hebben mij gevormd tot hoe ik mezelf nu ervaar?" Je leert jezelf beter kennen. Het geeft een beeld van de keuzes die je vroeger (bewust en onbewust) hebt gemaakt en wat voor jou belangrijk of vervelend was. Je zult merken dat je dan beter in staat bent om te begrijpen wat je in het heden drijft en beweegt.

Mindmovie. Onze gedachten spelen een cruciale rol in het aantrekken van wat we wensen. Een mindmovie helpt om de door jou gewenste toekomst te concretiseren en te visualiseren. Daarmee wordt het een belangrijk hulpmiddel om te realiseren wat jij graag wilt zijn. Zie hier een voorbeeld van mijn eigen mindmovie <https://youtu.be/BAB4qiGuzVc>

Reisbestemmingen kiezen



Hieronder vind je een overzicht van de onderdelen waaruit je kunt kiezen om jouw jaarprogramma op maat te maken. De onderdelen zijn niet onbeperkt beschikbaar. Je kunt niet aan alles deelnemen, dat is meestal ook niet effectief. Sommige onderdelen zijn op een gegeven moment 'volgeboekt'. Je kunt erop vertrouwen dat dit onderdeel is van het proces wat jij te gaan hebt. Door in te stappen op wat wel beschikbaar is zul je uiteindelijk het voor jou meest geschikte jaarprogramma

samenstellen. Het zal ook voorkomen dat er gaandeweg het jaar nieuwe onderdelen beschikbaar komen. Dit is afhankelijk van de thema's die er in de totale groep naar voren komen.

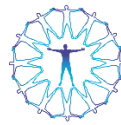
Retraite Bewust Leiderschap²; intensief 6 daags programma inclusief overnachtingen.

Wordt meerdere keren per jaar georganiseerd. Per retraite kunnen maximaal 12 deelnemers meedoen. Er kunnen aanvullende kosten zoals eenpersoonskamer in rekening worden gebracht (geldt alleen als je daar zelf voor kiest). Zie <https://www.mooiheel.nl/retraite-Bewust-Leiderschap/>

Een reis door je leven²; groepsprogramma van 8 dagen verdeeld over 8 maanden. Wordt 2 keer per jaar georganiseerd. Per reis kunnen maximaal 16 deelnemers mee.

Zie <http://www.mooiheel.nl/verdiepingspagina-workshop-reis/>

² Je kunt kiezen voor de retraite Bewust Leiderschap of de reis van je leven. Dit doen we in overleg



Individuele coaching; holistische coachingsessies van gemiddeld 1 – 1,5 uur. In het jaarprogramma is ruimte voor gemiddeld 10 sessies.

Zie <http://www.mooiheel.nl/verdiepingspagina-maatwerk-holistische-coaching/>

Groepscoaching; holistische coachingsessies van gemiddeld twee dagdelen. In groepsverband worden specifieke thema's behandeld.

Intervisie; tijdens het jaarprogramma neem je actief deel aan een vaste intervisiegroep van circa 5 mensen. Gedurende het jaar komen jullie tenminste 1 keer per zes weken bijeen. In de sessies werk je aan persoonlijke en groepsthema's.

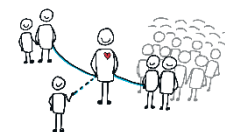
Themabijeenkomsten; gedurende het jaar worden op een aantal momenten impactvolle films vertoond tijdens een themabijeenkomst. Deze films zetten je aan het denken en inspireren je bij de realisatie van jouw persoonlijke doorbraak. De filmmomenten zijn voor grotere groepen. Na de film is een korte nabespreking en reflectie. De verdieping van de thema's uit de film doe je in je intervisiegroep en eventueel in de individuele coaching.

Kundalini Yoga; deze krachtige vorm van Yoga helpt om je levensenergie op te wekken en door heel je lijf te laten stromen. Je gaat deelnemen aan een online yoga programma zodat je in je eigen tempo kunt leren en oefenen. Periodiek wordt een sessie van een dagdeel georganiseerd, zoveel mogelijk op een centrale locatie. Deelname is op basis van inschrijving, vol is vol.



Webinars; verschillende thema's kunnen ook in de vorm van een webinar (wel of niet interactief) worden gevolgd. Denk daarbij aan thema's als loyaliteit, seksualiteit, symbiose, schuld, schaamte, man/vrouw, etc. Het doel van deze webinars is om de achtergrond en basis van deze thema's te behandelen. Verdieping en toepassing kan je doen in één van de andere onderdelen en met het lezen van diverse literatuur.

Opstellingen; middels familie- en organisatieopstellingen kan je diepgaand inzicht krijgen in de patronen die in jouw 'systemen' aanwezig zijn en die jouw leven beïnvloeden. Maandelijks staan 3 – 4 sessies ingepland waar mensen als representant deel kunnen nemen of hun vraag in kunnen brengen. Elke deelnemer kan gemiddeld 2 x een vraaginbrengen. De deelname als representant is in principe onbeperkt, zolang het maximaal aantal deelnemers per sessie niet wordt overschreden.



Retraites; meerdere keren per jaar zullen retraite weekenden worden gehouden. Dit zijn weekenden waar stilte, rust, eenvoud en terug naar de basis centraal staan. Deelname is op basis van inschrijving waarbij geldt vol is vol. Er kunnen aanvullende kosten voor verblijf in rekening worden gebracht. Dit wordt per retraite bekend gemaakt. Deelname aan 1 weekendretraite is bij de prijs inbegrepen.

Meditaties; worden op verschillende momenten per maand gegeven. Sommige meditaties zijn onder begeleiding. Andere zijn momenten van stil samen zijn. De kracht van het samen mediteren wordt dan aangesproken. Mensen uit het jaarprogramma kunnen ook persoonlijke dilemma's inbrengen waar we dan gezamenlijk onze energie positief op richten met de wet van de aantrekkingskracht en kracht van de verbeelding.

Zweethut: Een zweethutceremonie is een oeroude sjamanistische ceremonie die je helpt om weer terug bij je oorsprong te komen. Deze ceremonie stelt je in staat om jezelf op alle niveaus te reinigen en te genezen: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.

Tijdens de ceremonie maken we verbinding met de stenen, het vuur, Moeder Aarde, de zon, de windrichtingen, de elementen, de planten, de dieren, de voorouders, de sterren en de maan.



Afsluitingsritueel: Na zo'n intensieve periode past het om stil te staan bij wat je allemaal hebt bereikt. Een moment van terugblikken, verwonderen, dankbaar zijn, vieren en borgen hoe je dit voor de toekomst vast gaat houden. Het leerproces gaat door na dit jaarprogramma. In dit jaar tot anderhalf jaar heb je diepe vriendschappen ontwikkeld. Met mensen die je verder kunnen helpen bij jouw ontwikkeling en groei.