

De weg naar een gelukkig leven

Ervaringsgericht traject
Gebaseerd op Mindfulness For Life - Mindfulness in een hechtische wereld en de wijsheden uit het Tibetaans Boeddhisme



De weg naar een gelukkig leven.



Is het voor jou soms moeilijk om rust te vinden in je gedachten?
Word je soms overspoeld door veel emoties zoals angst, verdriet, ...?
Maak je je soms zorgen over de toekomst?

Dagdagelijks worden we geconfronteerd met ontelbare gedachten en emoties.

Krijgen we situaties op ons pad die moeten "leren" aanvaarden.

Maar het hoeft allemaal niet zo moeilijk te zijn.

Meestal heb je geen impact op wat er gebeurt, al zou je dat wel willen.

Maar je kan leren kiezen hoe jij omgaat met de situatie.

Lijkt dat iets voor jou?

Lees dan verder.



De laatste 10 jaar heb ik mij verdiept in de werking van onze geest en hoe we onze geest zoals ze in het Oosten zeggen kunnen temmen.

Die vele opleidingen hebben ervoor gezorgd dat ik een eigen programma ontwikkeld heb om mensen technieken aan te leren om een gelukkiger leven te leiden.

De basis van dit ervaringsgericht programma is wat ze in het oosten noemen de 'general Mindfulness'.

Graag geef ik een overzicht van de gevolgde opleidingen waarin ik gecertificeerd ben:

Westerse opleidingen:

- Mindfulness For Life (MBCT -L) by Oxford University
- Mindfulness - rust vinden in een hectische wereld by Oxford University
- Mindfulness Based Cognitive Therapy - Depression (MBCT -D)
- ACT - Acceptance and Commitment Therapy Coach
- Therapeutische Vaardigheden

Oosterse opleidingen:

- Trainer en teacher in Shiné (Shamanta) - Prefound Mindfulness
- Trainer en coach in de Boeddhistische Psychologie (Positieve psychologie)



Vanuit al deze kennis heb ik mijn eigen traject ontwikkeld om mensen te begeleiden.

Hoe ziet het programma eruit:

- Leren omgaan met emoties en gedachten rond moeilijke situaties
- De weg naar een gelukkiger leven : zelfzorg - jezelf volledig omarmen en aanvaarden.
- In alles wordt ook de kracht van dankbaarheid verweven

We staan ook stil bij de volgende pragmatische thema's

- Hoe zorg dragen voor je energiebalans
- Hoe zorgen we dat deze geleerde tools een vaste plaats krijgen in je leven



Voor de start van de reeks ontvang je twee genormeerde vragenlijsten:

- FIT, Flexibiliteits Index Test, is een genormeerde test.
Dit is een zelfrapportage-vragenlijst die de psychologische flexibiliteit in kaart kan brengen.
We vergelijken jouw resultaat met deze van de normegroep.
Zo kunnen we zien welke domeinen extra aandacht vereisen.
- Energiebalans – hier brengen we in kaart waar je punten ter verbetering zitten in de fysieke balans, mentale balans, emotionele balans, energiebalans op het werk alsook de privé energiebalans.

Op het einde van dit traject ontvang je deze twee vragenlijsten opnieuw.
Zo kan je je evolutie zien - alsook waar verder opgewerkt kan worden.

Datums van de workshop

Op vrijdagavond van 18:30-20:30

29 oktober 2021

12 november 2021

19 november 2021

26 november 2021

3 december 2021

10 december 2021

17 december 2021

7 januari 2022



DE WEG NAAR EEN GELUKKIG LEVEN

Plaats van de workshop

Al onze workshops kunnen zowel ter plaatse, in Kluisbergen, gevolgd worden als via livestream.

Wij hebben geïnvesteerd in een 360 graden camera.

Deze camera zorgt ervoor dat je zelfs thuis het gevoel hebt dat je fysiek tussen de andere deelnemers zit.

Ook voor de interacties kan je iedereen zien, horen, en dus zo optimaal verbonden zijn.

Dus wil je files vermijden maar je toch bijscholen in een opleiding dan kan dat nu van thuis.

Noot: volgens de huidige corona maatregelen gaat deze workshop online door



Prijs van onze workshop

De prijs van de deze workshop kost 320 euro voor de 8 lesdagen.

Dit traject kan aangevuld worden met persoonlijke coachings waar we de zaken iets dieper bekijken.

Dit traject kan ook volledig privé gevolgd worden.





lets om over na te denken

"The present moment creates your
future and changes your past."

Tulku Lobsang

Je coach



Maaike Decock

Contacteer ons voor vragen!



Tarayogini
Stationsstraat 120
9690 Kluisbergen
Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | www.tarayogini.be

