

# Modules:

- Mind:



- Mindfulness trajecten

- Mindfulness (MBCT) traject

- Taming our elephant (mind) – advanced Mindfulness traject

- Turn all your good intentions into success



# Mindfulness trajecten



# Calming down our monkey mind

## Mindfulness MBCT program

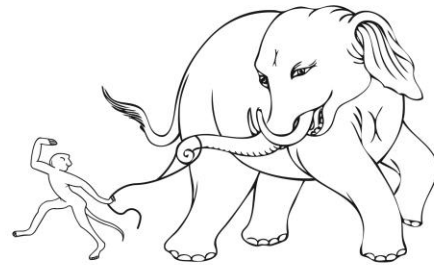
Het “kalmeren van onze geagiteerde geest”, of ook onze monkey mind genoemd, is specifiek om meer bewustzijn te creëren van het hier en het nu.

Dit programma is gericht om bewust te worden van ons lichaam, onze ademhaling, onze gevoelens en onze gedachten.


We werken met oefeningen tijdens de workshop en buiten de workshop om ons bewustzijn te vergroten.

# Calming down our monkey mind

Mindfulness Based Cognitive Therapy



- ▶ Doelgroep: iedereen
- ▶ Duurtijd workshop: 8 workshops van 3 uur
- ▶ Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen
- ▶ Voordeel:
  - ▶ Leren thuiskomen bij jezelf
  - ▶ Toolbox technieken om rust en ontspanning te creëren.
  - ▶ In het hier en nu aanwezig zijn
  - ▶ Stress gehalte verminderd waardoor je effectiviteit verhoogt, je slaap verbetert en je meer van het leven geniet.



# Training of the elephant calm-abiding the mind meditation

(advanced Mindfulness Meditation)

Het “training the elephant” gaan we leren om onze wilde geest die overal achteraan loopt te trainen.

In het Oosten noemen ze onze geest een wilde olifant. Een olifant is sterk maar kan getraind worden. Dat is ook het geval met onze geest, die is heel sterk en heeft een groot potentieel maar is momenteel heel wild en niet functioneel.

We gaan hier een stap verder dan het calming down of our monkey mind.

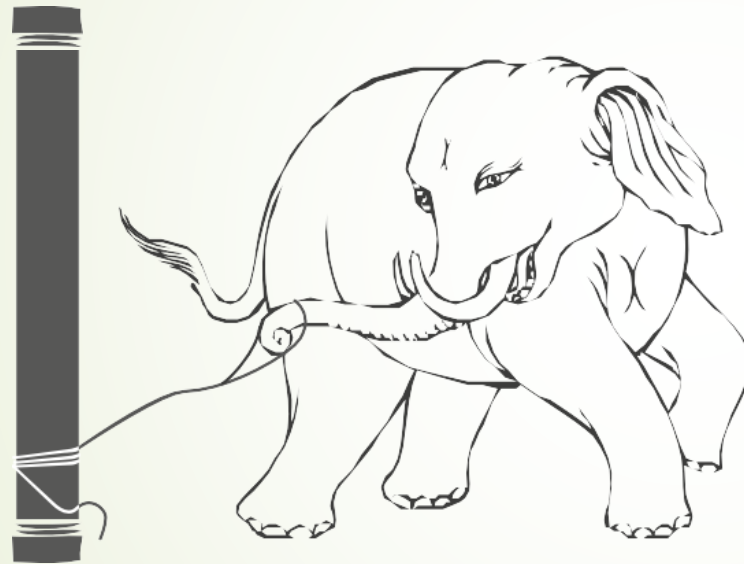
Dit is de eerste stap die ook in dit programma wordt opgenomen.

Maar hier maken we kennis met een soort routeplanner, hoe we in negen stappen van een wilde naar een functionele geest gaan.

Op die manier worden we bewust van onze emoties en gedachten en kunnen we keuzes maken. We leven in plaats van geleefd te worden.

# Training of the elephant

(advanced Mindfulness Meditation)



- ▶ Doelgroep: iedereen
- ▶ Duurtijd workshop: 6 maal - 3 uur
- ▶ Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen
- ▶ Voordeel:
  - ▶ Idem als 'calming down our monkey mind'
  - ▶ Inzicht in onze mentale patronen en de innerlijke oorzaken van stress
  - ▶ Keuzes maken waardoor we meer leven dan geleefd te worden
  - ▶ Het vermogen om gewoontepatronen te doorbreken
  - ▶ Leven in het hier en nu, loskomen van de automatische piloot en he najagen van gedachten.



# Turn all your good intentions into success

We zitten vol goede ideeën en intenties maar brengen die niet altijd tot een goed eind.

Een reden is dat we heel prestatiegericht zijn en daardoor een aantal belangrijke stappen overslaan.

De geest is zeer ingewikkeld – een goed begrip van de te ondernemen stappen helpt ons om een actieplan op te maken.

Waarin we gewapend zijn voor de obstakels op ons pad en we weten hoe we onszelf kunnen empoweren om ons doel te bereiken.

We doet dit aan de hand van oefeningen.

Op het einde van de workshop hebben je een goed inzicht in de werking van je geest – hoe je jezelf soms saboteert en hoe jij dit kunt overbruggen.

Je vertrekt met een kant-en-klaar actieplan.

# turn all your good intentions into success



- Doelgroep: bedienden
- Duurtijd workshop: 4 maal - 3 uur
- Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen
- Voordeel:
  - Je persoonlijk stappenplan hoe je goede intenties en ideeën tot een succes brengt.