



Praktijk voor integratieve psychotherapie, coaching & counseling kind en volwassenen.

## BEWUST ZIJN

Twee woorden met veel impact! Wien ben jij?

Aan de hand van de metafoor de TUIN worden we ons bewuster van onszelf en onze reacties.

De tuin wordt gevormd door 5 belangrijke elementen nl. door onze ervaringen, gevoelens, opdrachten, overtuigingen en verantwoordelijkheden.

Deze 5 elementen zijn vanaf onze jonge jaren geplaatst en gegroeid door alle ervaringen die je tijdens je ontwikkeling opdoet. Ze hebben invloed op hoe jij de wereld ervaart en hoe jij reageert.

Om deze tuin is een grens, immers zonder grens is er geen eigen zijn, geen tuin.

De grens zorgt voor de scheiding tussen ik-jij.

De vorm van de grens wordt mede bepaald door die 5 elementen.

Daarnaast is er ook een buitengebied waar we anderen kunnen ontmoeten.

De vorm, dikte hoogte van de grens heeft invloed op je tuin en op je houding in het buitengebied. Wij kunnen als mens -mits we bewust zijn van dit alles- zelf bepalen

wat en hoe we ons verhouden tot ....en wat we wel en niet aan een ander laten zien.

We kunnen een liefdevolle stevige grens hebben en op een ander moment lijkt het bijna alsof we geen grens hebben of dat onze grens heel kwetsbaar is..... Dit heeft alles te maken met de interactie tussen onze 'tuin', de omgeving en de grens.

***Wil jij bewuster worden van jezelf en je grens***

***Wil je leren je eigen 'tuin' te onderhouden?***

***Wil je meer weten over compassie***

***Kom in beweging***



### MERK JIJ DAT:

Het aangeven van je grens lastig is  
Jij je (te) snel verantwoordelijk voelt  
Je geneigd bent taken van een ander over te nemen  
Je bang bent niet aardig gevonden te worden  
Je geneigd bent een ander belangrijker te vinden dan jezelf  
Je snel onzeker /angstig bent  
Je er regelmatig 'doorheen' zit  
Je veel stress ervaart en dat zelfzorg lastig is  
Je hoog-gevoelig bent  
Je negatief over jezelf denkt of negatief ingesteld bent

**Ga aan de slag**



## Voorkom burn-out, kom op tijd in beweging

### Informatie training

Ik begeleid en geef de training vanuit een diep respect voor jou, waarbij de kernwaarden veiligheid, borging en er zijn zonder oordeel, hoog in het vaandel staan. Voordat we starten met de training vindt er altijd een individueel intake gesprek plaats.

Ik werk met kleine groepen van niet meer dan 6 personen. De training is een combinatie van: mindfulness, grensoefeningen, bewustwording van de 5 elementen in je tuin en een systemisch kijk. Dit resulteert in een unieke en effectieve training, die de naam SBAT draagt. Deze training is ontwikkeld door Nick Blaser psychotherapeut, psychiater te Zwitserland)

*"Ik raad iedereen aan om deze cursus te gaan doen, je leer heel veel over je eigen ik. De training heeft mij meer innerlijke rust gegeven. Het helpt mij in de omgang met anderen. Ik heb meer inzicht in gedragspatronen bij mijzelf en bij anderen. Het is fijn te ervaren dat je ook zonder oordeel kunt kijken"*

### DATA

Zie agenda

### Tijdinverstering

**7 avonden** van 20.00 uur – 22.00 uur  
Inloop 19.30 met koffie en thee

**1 zaterdagbijeenkomst** van 10.00 – 14.30 uur  
inclusief lunch

### Kosten

375,00 inclusief lesmateriaal.

Sommige werkgevers betalen de training.

Mogelijk vergoeding, vanuit aanvullende verzekering

### Huiswerk

Je luistert iedere dag naar een ingesproken visualisatie. Dit is een door mij ingesproken audiofragment en is essentieel voor de training!

De tijdsinvestering varieert van 8 tot 15 minuten.

Zie dit als de motor van de training, rijden zonder is lastig.