

Wat neem je mee?

- Bewustwording over 'wie ben ik' vanuit verbinding met je hart
- Duidelijkheid over hoe je kunt investeren in de relatie met jezelf
(Gebaseerd op ERV ©- Eenzijdig Relaties Verbeteren –www.eenzijdigrelatiesverbeteren.nl)
- Helderheid over jouw talenten/kwaliteiten en hoe je hier verbinding mee kunt maken/houden
- Tools om naar rust/ontspanning én uit je hoofd en in je hart te kunnen gaan
- Tools om ook thuis uit je hoofd in je hart te gaan én gewoon te ervaren wat is

Hoe en wanneer?

- 1 workshop avond *(minimaal 4, maximaal 8 deelnemers)*
- Datum: **dinsdag 15 mei 2018**
- Van 19.30 uur tot ± 22.00 uur (inloop vanaf 19.20 uur)

Kosten en locatie

- De kosten voor **deze avond: € 17,50 p.p.**(incl. BTW)
(inclusief materialen, koffie, thee, water en iets lekkers).
- **Locatie:** Hilkensbergpark, Hilkensbergweg 5, 5872 CH Broekhuizen

Interesse? Aanmelden?

Meer informatie of aanmelden kan via:

- E-mail: info@praktijkprisma.nl
- Telefoon: 06 11 474 365
- Website: www.praktijkprisma.nl

*Na aanmelding ontvang je een bevestiging van aanmelding en een factuur.
Je kunt deze factuur via bank-overschrijving vooraf betalen.*



UIT je HOOFD IN je HART

Herken jij dit?


- ✓ hoe harder ik van mijn malende gedachten af wil, hoe meer ik in mijn hoofd zit
- ✓ mijn plezier, energie en concentratie staat al een tijdje op een laag/lager pitje
- ✓ ik voel onrust in mijn lijf
- ✓ mijn hoofd zit vol en er gebeurt 'daarboven' heel veel
- ✓ ik doe (veel) dingen op de automaat, maar mijn hart klopt daar niet (meer) sneller van
- ✓ ik voel steeds minder verbinding met mezelf, met wie ik ben en waar ik van kan genieten
- ✓ ik wil gewoon lekker bezig zijn en niet telkens in die DOE-modus zitten

En toch.....

- ✓ ga je maar door; 'Niet zeuren joh, kom op, er zijn ergere dingen'
- ✓ wuif je je gevoel weg: 'Och, zo is het nu eenmaal'
- ✓ voel je dat je het anders wilt, maar HOE DAN?!?
- ✓ blijf je in deze negatieve cirkel ronddraaien omdat je niet weet wat je zelf kunt doen

Diep van binnen weet je dat je het anders wilt, omdat je jezelf tekort doet. Omdat je minder energie, minder inspiratie en sprankeling voelt.

Maar waarom lukt het dan niet om deze malende gedachten, dit 'druk in je hoofd zijn' tot rust te brengen?

Mogelijk omdat je met je hoofd naar situaties kijkt, of omdat jouw malende gedachten en jouw Monkeymind/'aap in je hoofd' met jou aan de haal gaan. Want jouw hoofd richt zich op zekerheid, op controle. Op bescherming tegen alles wat mogelijk een 'risico' zou kunnen zijn. Echter voor rust, ontspanning, creativiteit, passie en inspiratie moet je bij je  zijn.



Maar..... **HOEVEEL RUIMTE KRIJGT JOUW HART?**

Hoe vaak voel en leef JIJ echt vanuit JOUW HART ?

Hoe zou het daarom voelen als:

- ✓ jij een avond aandacht hebt voor de relatie met jezelf
- ✓ jij met aandacht naar je hart kunt gaan en gewoon ervaart wat is
- ✓ jij vanuit je hart contact maakt met wie je diep van binnen altijd al bent
- ✓ jij weer contact maakt met al jouw eigen talenten en kwaliteiten
- ✓ jij ervaart dat het contact met je eigen hart én het contact met je eigen talenten en kwaliteiten los staat van tijd noch ruimte
- ✓ jij op elk moment dat jij het wilt, in contact kunt staan met jouw talenten en kwaliteiten en meer en meer kunt leven uit je hoofd en in je hart

IN je  HART