

## Achtergrond van het programma *Her-ijk jezelf en de toekomst*

**Tijd en ruimte nemen om de essentie van jezelf te ontdekken, te ontwikkelen, uit te proberen en in te zetten in jouw leven. Dat is wat *Her-ijk jezelf en de toekomst* biedt.**

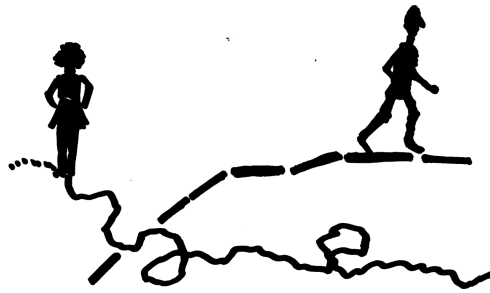
Graag geven we de uitgangspunten en onze werkwijze van dit programma.

### **Iedereen is uniek**

*En heeft daarmee een unieke gave en opgave.*

Daarom werken we met:

- Formuleren van je levensmissie in woord, beeld en lijf;
- (H)Erkennen van je kerntalent;
- We vertrouwen op het (zielen)pad van ieder mens ongeacht leeftijd en kwetsbaarheid.



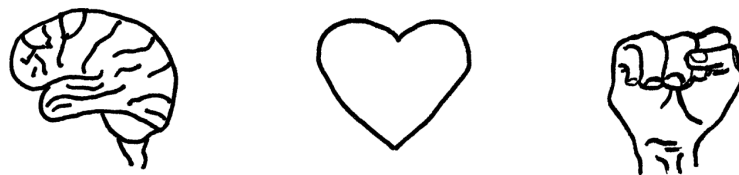
Het unieke pad van ieder mens

### **Het zichtbare en het onzichtbare**

*Als mens hebben we de vermogens van het zichtbare (zoals de ratio) en het onzichtbare (zoals intuïtie, aanvoelen, verbinding met de Natuur). We worden vollediger als we al deze vermogens ontwikkelen en gebruiken.*

Daarom werken we met:

- Het lijf: bij de start, tussendoor en regelmatig tijdens oefeningen en verschillende werkvormen;
- Meditaties: actief en niet-actief en Reflecties;
- Je ratio en je wil: om te begrijpen, inzicht te vergaren en om in te grijpen als iets anders nodig is;
- Je aanvoelen en intuïtie: herkennen en als co-waarheid nemen;
- 'Alignment': waarnemen hoe en wanneer hoofd, hart en buik op 1 lijn zijn en daarmee je handelen vanzelfsprekend en gemakkelijk wordt.



Hoofd, hart en buik ('guts') op 1 lijn

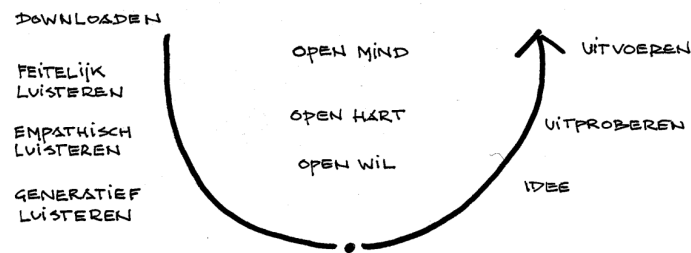
## Zelfliefde

*Zelfkennis, zelfacceptatie en zelfliefde leiden tot gezonde autonomie en gezonde relaties*

Waar we onszelf erkennen en liefhebben, hoeven we de ander (on)bewust niet meer te vragen ons dat te geven. Cru gezegd: belasten we de ander niet om onze gaten te vullen. Daarmee maken we onszelf en ook de ander vrij en wissel je met elkaar uit in grotere vrijheid. De ander wordt dan ook meer zichtbaar voor jou in haar/zijn uniekheid.

Om dit te her-inneren werken we (naast het al eerder genoemde) met:

- Verschillende manieren van luisteren volgens Theorie U: downloaden, feitelijk, empathisch en generatief luisteren.



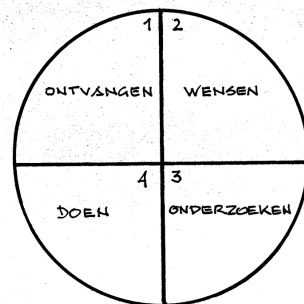
Theorie U van Otto Scharmer als onderliggend model voor luisteren en de relatie van het Zelf met het grotere geheel, zoals organisatie en maatschappij

## Zicht op 'jij als mens'

*Er zijn algemeen geldende menselijke processen die ieder mens in zijn/haar eigen tempo, ritme en op eigen wijze doorloopt.*

Om jezelf te leren kennen, je eigen proces te kunnen zien en in een groter perspectief te kunnen plaatsen werken we met:

- Wijsheid en de signalen van je lijf;
- Creatiespiraal van Marinus Knoope: als model voor de weg van wens naar werkelijkheid en om te erkennen waar jij bent en je uit te nodigen je eigen ritme en tempo te volgen;
- Systemisch kijken: dit helpt bij de bewustwording welke patronen en dynamieken er in je familiesysteem zijn en hoe deze in jou werken en doorwerken;
- Hechtingspatronen: deze maken bewust hoe je omgaat met autonomie en het aangaan van - langdurige - verbindingen;
- Met behulp van een aantal begrippen uit de ontwikkelingspsychologie en de core-energetica krijg je dieper inzicht in hoe je in elkaar zit.



De Creatiespiraal van Marinus Knoope als onderliggend model voor het persoonlijke proces van Persoonlijk Leiderschap