

INHOUDSOPGAVE

‘Bevrijd jezelf van pijn, angst en schuldgevoelens’

In 20 avonden van 2½ uur.

Tijdens deze cursus wordt diep ingegaan op schuld- en angstgevoelens van mensen die ontstaan doordat ze niet voldoen aan de maatstaven die ze zichzelf hebben opgelegd. Met als onvermijdelijk gevolg negatieve emoties, die persoonlijke relaties grondig in de war sturen en het gevoel van eigenwaarde en de gemoedsrust aantasten.

INLEIDING - REIS DOOR DE VERWACHTING

In mijn droom wilde ik graag op reis gaan, maar dit stelde ik steeds maar weer uit.

Hoofdstuk 1. Bouwen aan vertrouwen.

Wat is werkelijk? Angst, het verleden nog maar weer eens afspelen.....

Hoofdstuk 2. Ik versterkingstechnieken.

Het zelfvertrouwen.

Hoofdstuk 3. Happynez...?

De ingrediënten van persoonlijke transformatie.

Hoofdstuk 4. Wie ben ik, waar kom ik vandaan, hoe ben ik grootgebracht?

Acceptatie en vergeving! Omstandigheden en wat daaruit voortkomt.

Hoofdstuk 5. Hoe werken onze hersenen?

Ons ultieme en beste systeem ter wereld waar geen geautomatiseerd systeem tegenop kan!

Hoofdstuk 6. Persoonlijkheden en deelpersoonlijkheden.

Impulsen die je hebt en gevoelens over je gedachten en over je gedrag. Welke impulsen heb jij?

Hoofdstuk 7. Woede, vreugde of verdriet!

Liefde, haat en verdriet zijn emoties die ons mensen in verwarring kunnen brengen.

Hoofdstuk 8. Gedachten, opvattingen en overtuigingen!

Ten aanzien van jezelf, anderen en de wereld om je heen. Positief of negatief.

Hoofdstuk 9. De geestelijke kracht!

Als het met denken en voelen te maken heeft - mentale processen die in de hersenen spelen.

Hoofdstuk 10. Jouw sterke overtuiging!

dat je met zelfvertrouwen en een krachtige en bewuste overtuiging in het leven staat.

Hoofdstuk 11. Beslis je strijd in je eigen voordeel.

Leef en handel als een doorzetter.

Hoofdstuk 12. Thuisopdracht en nabespreking.

Macht als vermeende oplossing.

Deze cursus wordt afgesloten met een deelname certificaat!

(wanneer je 17 van de 20 bijeenkomsten hebt bijgewoond)