



'Stap uit de piekerfabriek!' is een online training voor mensen die piekeren. Mensen die worstelen met perfectionisme. En daarmee zichzelf in de weg zitten. Mensen die net als jij soms zo balen van hun hoofd dat maar bezig blijft.

HERKEN JE DIT:

- ♥ Ik word zo moe van al dat moeten.
- ♥ Soms kan mijn hoofd gewoon niet stoppen met denken.
- ♥ Het is nooit af en het kan altijd beter.
- ♥ Ik ben bang dat ik fouten maak of anderen teleurstel.
- ♥ Ik vind het zo moeilijk om tot rust te komen en om te genieten.
- ♥ Ik vind het lastig om nee te zeggen.

ZO WERKT HET:



- ♥ Het programma duurt 8 weken.
- ♥ Je start in overleg met je persoonlijke coach.
- ♥ Iedere week open je in de online leeromgeving een nieuwe les met een video, werkboek en evt. een audiobestand.
- ♥ Je doet de oefeningen individueel waar en wanneer jij het fijn vindt.
- ♥ Je blijft altijd toegang houden tot de lessen in de leeromgeving, ook tot nieuwe lessen die worden toegevoegd.
- ♥ Deze online training wordt ook regelmatig in groepsverband aangeboden.
- ♥ Als deelnemer aan de training krijg ook jij de gelegenheid om bij iedere nieuwe groepsronde aan te sluiten en de lessen steeds opnieuw te volgen.
- ♥ 1 op 1 (skype)coaching met je coach is mogelijk als extra optie. Hierin kun je vragen stellen en samen een extra verdiepingsslag maken.

DE LESSEN:



"Never touch anything with half of your heart"

Wat is jouw verlangen? Wat wil jij bereiken met deze training? Welke intentie spreek je uit naar jezelf? Voor we van start gaan staan je daarbij stil.



"De beste manier om je dromen te vervullen is om wakker te worden"

Waar pieker je over? Wat ga je uit de weg? En werkt dat voor je? Na deze week weet je wat werkt en wat niet. Zo weet je wat je mag gaan veranderen.



"If you aren't willing to have it. You will".

Waar strijd je mee? Waar voer je in gedachten gevechten mee? Wat is het effect daarvan? We gaan dus nog even door met ons onderzoek. En zetten de eerste stappen in loslaten



'Als je troebel water met rust laat wordt het vanzelf helder' Lao Tse. Iedereen heeft een pauzeknop. Alleen in onze drukke wereld kunnen we die niet altijd vinden. Deze week gaat over mindfulness. Ruimte maken in je hoofd. Zijn daar waar je bent.



'Zijn wie je bent, dat is geluk'

Welk beeld heb jij van jezelf? Ken je jezelf echt? Deze les biedt een verrassend perspectief op jou. Leer jezelf kennen. Leer vertrouwen op jezelf.



"Treat yourself as you would treat a good friend"

In deze les leer je iets heel belangrijks. Je leert hoe je jezelf onvoorwaardelijk kan steunen. En welke rol het beoefenen van dankbaarheid daarbij speelt.



"Leef alsof je morgen doodgaat. Leer alsof je eeuwig leeft"

We hebben nu aardig wat werk verricht. Wat wil je diep van binnen? Wat zegt jouw hart? Waar wil je dat je leven over gaat? Welke stappen zet je in die richting?



"Courage isn't about not having fear, courage is about walking with fear towards things you care about".

Hoe zorg je ervoor dat wat je geleerd hebt beklijft en dat je op pad blijft? Hoe kan je omgaan met de obstakels die je daarbij tegenkomt? Na deze les kan je jezelf helpen op pad te blijven..



Als je echt even in een piekercrisis zit en niet weet wat te doen, druk dan op de alarmknop. Dan word je stap voor stap begeleid om er uit te komen.



Voor meer info over Stap uit de Piekerfabriek en aanvullende coaching neem contact op met je coach: Marian Bikker, volcompassie.nl, marian@volcompassie.nl 06-24504558