

Webinar

Kiezen voor jezelf

Danny van der Linden

Kiezen voor jezelf

4 dimensies en
energievelden

Spiritueel

Mentaal

Emotioneel

Fysiek



Mentaal

Denken en gedachtes
Kritische ik of 'stemmetje' in
je hoofd.



Vaak de basis van patronen
Wat zegt 'het stemmetje'
jou?

Kiezen voor jezelf



Mentaal

Denken en gedachtes,
Kritische ik of 'stemmetje' in
je hoofd.

'Druk' - Moeten, moeten,
moeten



Wil je dit veranderen?



Jezelf of anderen

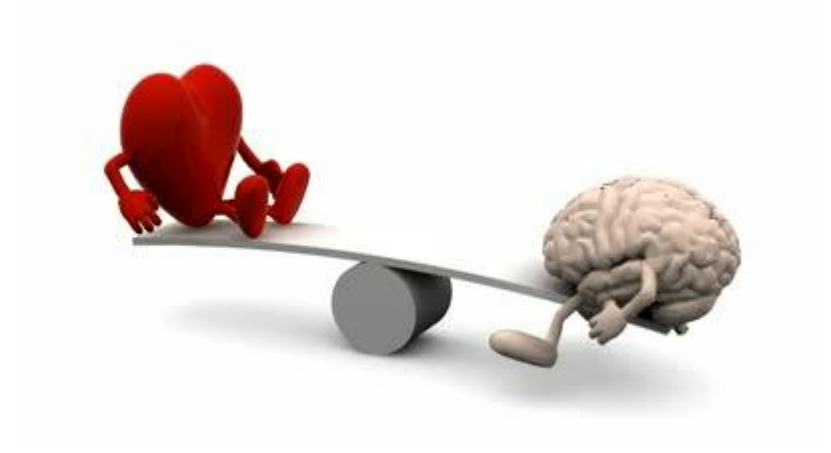
Kiezen voor jezelf

Mentaal

Denken en gedachtes,
Kritische ik of 'stemmetje' in
je hoofd.



Vaak de basis van patronen
Wat zegt 'het stemmetje'
jou?



Wie wint? Het gevoel of je denken?



Kiezen voor jezelf

12 sec ademhalingsoefening:

Zorg dat je rustig zit, rug recht en ontspannen.

Je hand ligt op je buik

Adem 4-6 seconde in via de neus naar de longen

Adem 8-12 seconde uit via de mond naar de buik

Ruimte – rust – jouw kern en oorsprong – jouw ‘keuze’ plek

Kiezen voor jezelf



Emotioneel

Communicatie

Emoties en gevoelens
Hart – gevoel - intuïtie
Communicatie



Dingen delen
Inhouden - dingen durven delen
Keuzes mogen maken die goed
zijn voor jou
Kwetsbaar mogen zijn
Grenzen

Kiezen voor jezelf

Emotioneel

Emoties en gevoelens
Hart - gevoel
Communicatie



Dingen delen
Dingen durven delen
Je uitspreken

 Landen in je Lijf
Grenzen



Wat is jouw patroon?

Kiezen voor jezelf

Emoties en gevoelens



Kiezen voor jezelf!

Loyaliteit (aan werk en prive)

Pleasen

Aanpassen aan de ander

Voldoen aan verwachtingen

Aantrekken wat anderen van
je vinden

Dingen niet uitspreken

Je plooien

Grenzen aangeven

Je gevoel volgen

Jezelf op nummer 1 zetten

Even niet aan anderen denken

Een boek lezen zonder je schuldig te
voelen

Je grenzen aangeven

Kiezen voor jezelf

Emotioneel

Emoties en gevoelens
Hart - gevoel
Communicatie



Dingen delen
Dingen durven delen
Je uitspreken - Grenzen



Wat is jouw patroon?

Controle vs vertrouwen
Controle – Angst, zorgen, -
Survivalmechanismes

Vertrouwen – Overgave en loslaten



Wat wil jij anders? En dat kan!

Kiezen voor jezelf



Lichaam

Sporten – voeding – slaap

Stil - Naar binnen



Hoe zorg jij voor jezelf?

Basis op orde: eerst jij, dan
de ander:

Tijd voor jezelf

RUST!!!



Kiezen voor jezelf



Spiritueel

Wie ben ik?
Wat wil ik? – Jezelf zijn
Survival mechanismes



Conditionering en
kruispunten die patronen
bepalen.



Wat wil jij?
Keuzes

Kiezen voor jezelf

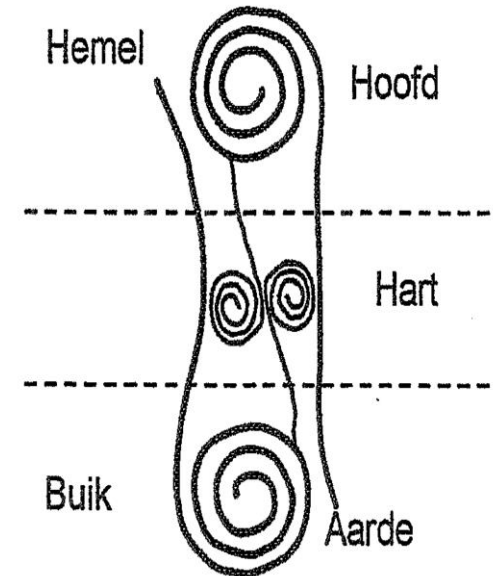
Spiritueel

Mentaal

Emotioneel

Fysiek

4 energiën hebben interactie
Hoofd- Hart – Buik



Kiezen voor jezelf

1. Dag workshop 12 februari

Bewustworden van je thema of wat de reden is dat momenteel energie niet stroomt

Van 99 voor 79 euro

Aanmelden op www.landeninjelijf.nl

2. Weekend Landen in je Lijf – 30 euro korting bij inschrijven voor 21 januari Weekend 25-27 februari of 25-27 maart.

Aanmelden op www.landeninjelijf.nl

3. Gratis intake gesprek met Danny of een van de coaches (Bianca/ Irene) – info@landeninjelijf.nl

Q & A



Dank je!



