

# Workshop

Trainers:

**Martine Hamstra**  
**Danielle van Ameijde**

*Mindset  
Personal growth  
Spirituality*

23 februari

10.00-16.30

Innerlijke familie  
&  
The Work  
of  
Byron Katie

Twee krachtige methodes samengebracht om jou op te tillen  
naar een hoger niveau in jezelf. Kom je ook?

**Voor aanmeldingen en meer informatie:**

**Martine Hamstra**  
[www.eigenwegdoelbewust.nl](http://www.eigenwegdoelbewust.nl)  
[info@eigenwegdoelbewust.nl](mailto:info@eigenwegdoelbewust.nl)  
06-21577249  
Newtonstraat 83  
Purmerend

**Daniëlle van Ameijde**  
[www.livingturnaround.nl](http://www.livingturnaround.nl)  
[info@livingturnaround.nl](mailto:info@livingturnaround.nl)  
Amsterdam



Soms kun je heel veel ideeën hebben, maar zelfs het allerbeste idee niet van de grond krijgen.

Of je vertoont uitstelgedrag en je zet geen daadwerkelijke stappen om je doel te bereiken.

Herken je dat?

Een gevoel van onzekerheid kan je doen bevriezen. Je hebt gewoonweg geen energie om in beweging te komen of je bent zo vol energie dat je van het ene in het andere springt.

Wil je in een FLOW komen en in staat zijn om jezelf te kunnen leiden?

Dan is deze dagworkshop iets voor jou!

Je gaat met 2 coachmethodes aan de slag die elkaar versterken en de mogelijkheid creëren om in deze FLOW te komen. Het is de methode The Work van Byron Katie en de Schilden van de Innerlijke familie.

De Schilden van je Innerlijke Familie is een coachmethode die er van uitgaat dat iedereen de beschikking heeft over een Innerlijke Familie. Een innerlijk meisje, een innerlijk jongetje, een innerlijke man en een innerlijke vrouw. Deze vier clusters van eigenschappen hebben hun eigen kracht en tegelijkertijd ook hun eigen valkuil. Op deze dag maak je kennis met-en word je je bewust van jouw eigen Innerlijke Familie. Hierdoor leer je gericht ander gedrag in te zetten en de kwaliteiten van ieder Schild in jezelf te benutten. Je gaat dansen met de Schilden.

De tweede methode die aan de orde komt op deze dag is The Work van Byron Katie. The Work is een methode van zelfonderzoek, waarbij we onze stressvolle gedachten onderzoeken. We kunnen overtuigingen en belemmerende gedachten ervaren die ons belemmeren om de kracht van iedere Schild in te zetten. In plaats van dat we in een FLOW komen en onze krachten kunnen benutten, raken we verstrikt in onze verhalen en valkuilen. Middels The Work onderzoeken we onze stressvolle gedachten en komen hoofd en hart weer in balans. Je kunt verbinding maken met je innerlijke wijsheid en je eigen leider worden.

