



THE WORK
van Byron Katie

Jaaropleiding

The Work

2020

Start zondag 9 februari 2020

Ketelhuisplein 47
Amsterdam

Gecertificeerd trainer BKI:
Daniëlle van Ameijde

De mooiste reis in het leven, is de reis binnenin jezelf - Marckl

Ieder mens bouwt zijn eigen wereld in zijn eigen verbeelding, met zijn eigen positieve en negatieve overtuigingen. In dit jaarprogramma gaan we in op de impact van onze stressvolle overtuigingen en hoe deze op allerlei gebieden in ons leven op een beperkende manier door kunnen werken. Je krijgt kennis over hoe je Mind werkt en je ervaart hoe je uit het spel van het ego kunt stappen. Het spel waarbij er voortdurend een gerichtheid is op controle, zekerheid en (schijn) veiligheid. Door je vooroordelen, overtuigingen en aannames van je mind te onderzoeken kunnen rigide gedachtenpatronen worden doorbroken en de behoefte aan controle vermindert, waardoor er mentale helderheid en focus ontstaat.

Je kunt The Work op twee niveau's toepassen. Ten eerste op een praktische manier, gericht op het doorbreken van patronen en beperkende gedachten. Ten tweede op spiritueel niveau, gericht op een diepe Zijnservaring. Op beide niveau's kan The Work je de ervaring geven van innerlijke rust en vrede. Regelmatige beoefening zorgt ervoor dat The Work in en voor jou gaat werken. Het werkt door op verschillende manieren en allerlei gebieden in je leven.

Een jaaropleiding kan je enorm ondersteunen om The Work op regelmatige basis te beoefenen en om stapje voor stapje je innerlijke leerproces te verfijnen en te verdiepen. De groep kan je helpen met gelijkgestemden op structurele basis te oefenen, om ervaringen met elkaar te delen en van elkaar te leren. Daarnaast oefen je ook andere groepsleden te coachen in The Work.

De jaartraining start met het leren van de basisbeginselen van the Work. Vervolgens vindt er een verdieping plaats aan de hand van specifieke onderwerpen. In iedere bijeenkomst focussen we ons op één onderwerp en onderzoeken we de hieraan gerelateerde beperkende patronen en verhalen in ons leven.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

De drie verschillende zaken/three kinds of business

Relaties (familie, partners, single zijn)

Werk (collega's, passie, geld)

Het lichaam (gezondheid, uiterlijk, pijn)

Living TurnAounds

Communicatie (feedback, kritiek, grenzen aangeven)

Leven & de dood (rouw, eindigheid, verlies)

Schaamte, schuld

Eigenwaarde, (loskomen van onze gehechtheid aan liefde, aandacht en goedkeuring)

persoonlijkheid