



EIGENKRACHT GROEITRAJECT

WAT IS DIT TRAJECT NU EIGENLIJK ?

Het GroeiTraject naar EigenKracht is gebaseerd op de visie dat bij elk innerlijk vastlopen **vier belangrijke groeibewegingen** vanuit de evolutiekracht, samenwerken om ons tot een verbeterde versie van onszelf te brengen. De titel van het traject geeft tevens de essentie weer : het laten groeien van je eigen krachten.

Hieronder staan de verschillende groei-intenties die richting geven aan de inhoud en de gebruikte technieken. Ze laten toe ieders ritme te respecteren en geven ruimte voor persoonlijke invulling. Ze zetten aan tot **zelfredzamer het leven (be)leven**, waarbij **zinnelijkheid en waardigheid** centraal staat.

TIJDENS DIT TRAJECT GROEI JE IN :

- Bewuster worden van de kracht en betekenis van **crisismomenten**.
- Bewuster worden in het aankunnen en **hanteren** van deze lastige momenten.
- Vaardiger worden in het aankunnen en hanteren van je crisismomenten.
- Het ontwikkelen van een **positievere kijk** op moeilijke periodes in je leven zodat je deze makkelijker kan toelaten i.p.v. te bestrijden.
- Het versterken van je **eigen krachten**, hoe deze te hanteren en hoe hiervoor verantwoordelijkheid te nemen.
- Het vinden van **jouw richting** in wat écht belangrijk is, wat door jou als zinvol ervaren wordt, wat door je hart geleefd wil worden.
- Het aanwenden van mindful- en hartskwaliteiten om ze te komen tot meer **zelfacceptatie, zelfzorg** en **eigenliefde**.

VERDERE INFO :

Het traject doorloopt vier stappen, gebaseerd op de vier groeikrachten, via het voeden van je verstand, je inzicht, via het verbinden met je gevoel en via het ervaren in je lijf en hart. Het **tempo bepalen we samen**. Zes weken is minimum vereist. Motivatie, zelfreflectie, doorzettingsvermogen is nodig om de thuisopdrachten aan te gaan.

Nadien heb je alle tools in handen die je de rest van je leven kan aanwenden om sneller in je groeibeweging te komen bij moeilijkheden. Een boekje en geluidsopnames zijn handige houvasten die je meekrijgt.

Traject van 6 sessies, met boekje en geluidsfragmenten kost 350 euro. Per bijkomende sessie geldt het gewone tarief van 60 euro. Is het lastig voor je om de totale som ineens te betalen? Neem dan gerust contact op zodat we tot een compromis kunnen komen.

Meer info : nancy@aasem.be of 0474/293 118

Een paar deelnemers verwoordden hun afgelegde Rise-Up-tocht als volgt :

GETUIGENISSEN :

Hannelore, 29 jaar :

“Van crisis naar eigenkracht-revolutie. Rise up, the making of the real me.

Dit is het concept dat ik doorlopen heb in juni. Zonder het te beseffen was dit echt wat ik nodig had. Hoe het werkt en precies in elkaar zit, kan ik niet onder woorden brengen. Dat moet je vooral zelf gaan ervaren!

Wat ik wel kan vertellen zijn de gevolgen van dit concept. Ik heb veel geleerd over mijzelf, mijn omgeving, hoe ikzelf denk, hoe anderen denken en hoe ik hiermee kan omgaan! Ik heb geleerd dat het niet nodig is om in de slachtofferrol te kruipen, maar dat je je leven zelf in handen kan nemen! Ik heb geleerd om crisissen beter te doorgronden en er uiteindelijk het mooie in te zien. Voor dit alles ben ik soms mentaal en fysiek heel diep moeten gaan, maar het was het allemaal waard!

Ik heb in het verleden reeds hulp gezocht. Ik had het gevoel dat niets werkte, tot ik meedeed aan deze sessies. Ik kreeg concrete opdrachten en had voor het eerst het idee, ja nu zet ik stappen vooruit! Nancy is een ongelooflijke therapeut! Ik kan niet onder woorden brengen hoe dankbaar ik ben dat ik bij haar terecht gekomen ben! Ze luistert met een open hart en je voelt ook echt haar hulpvaardigheid! Ik ben haar enorm dankbaar voor haar hulp!”

sofie, 40 jaar :

“Na aantal best intense weken ‘Rise-up’-pen, kwam de vraag mijn ervaring even neer te schrijven... Graag was het antwoord,... maar hoe doe je dat? Hoe begin je eraan?

Onmiddellijk worden 2 van mijn valkuilen zichtbaar, de eeuwige twijfelaar, de held in uitstellen,... De actie om hiermee om te gaan is voor mij durven, doen, oefenen,...en NU. Dus bij deze welkom op mijn sprong...

Op een moment dat er in mijn hoofd vele vragen rondspookten, dat er in mijn handen een aantal puzzelstukken aanwezig waren die het juiste plekje zochten, op dat moment kwam de vraag van Nancy ‘testpersonen gezocht’.
Het was toen of nooit... gewoon springen...

Gedurende die weken heb ik hard gewerkt, echt hard. Enerzijds was er ‘huiswerk’ en dit mag je letterlijk nemen, onder de vorm van ademen, voelen, toelaten wat er in je lichaam en je geest leeft, schrijven, Anderzijds was er ook met heel veel aandacht voor jezelf naar jezelf kijken in de spiegel, op ontdekking gaan in jezelf. Stilstaan bij wie je bent, bij wie je denkt te zijn, bij wie je wil zijn,... Voor mij was dit tweede een best pittig, confronterend, intensief, leerrijk, boeiend,... proces. Een proces waarin ik een aantal dingen, zowel fijne als minder fijne kantjes van mezelf, bevestigd kreeg. Door deze te benoemen, ze op te schrijven, ze toe te laten in mijn leven,... zijn ze rustiger, kennen ze beter hun plekje, mogen ze er zijn,... . Naast de bekende ontdekte ik ook een aantal nieuwe ‘vrienden’ in mezelf, fijne en minder fijne, allen nodig om te zijn wie ik wil zijn.

Wat de toekomst me brengt of waar naartoe, weet ik niet. Ik weet wel dat ik de tocht op een meer alerte, meer aangename, met meer innerlijke rust ga aanvatten. Ik weet wel dat ik voldoende kracht in me draag om de tocht aan te kunnen. Ik durf steeds meer en meer te zijn wie ik wil zijn en doe dit ook met een vorm van trots naar mijn omgeving toe. Ook voor hen is het wennen... ‘Je bent verandert...’, hoor ik dan. Ik ben inderdaad als mens gegroeid en ja groeien is veranderen... . Best een mooi compliment... .

Als je wil er is, ga ervoor, laat je leiden door het pad dat je meeneemt op een avontuurlijke reis doorheen jezelf. Laat achter je wat je niet meer nodig hebt en vul aan met dat wat je completer maakt.”

Liefs,
Sofie