

Programma: Droom Leef Geniet

Dag 1 : Zaterdag 15 april

09:15 - 10:00: Ontvangst & registratie in het theater

Welkom! Kom lekker binnen, zoek rustig jouw plekjes op en maak het jezelf comfortabel. Wij hebben er zin in, om 10:00 gaan we beginnen.

10:00 - 13:00: Kom uit je hoofd!

Zit jij wel eens te veel in jouw hoofd en ervaar daardoor onrust of stress? Je hebt dan waarschijnlijk wel eens het gevoel, in plaats van te leven. Je wilt meer aanwezig zijn in het hier-en-nu. Zo ga je dat doen:

- Hartmeditaties: *Je ontdekt hoe snel en makkelijk je hiermee in het hier-en-nu kunt komen. Hierdoor ga je minder denken en meer ervaren.*
- Je interne dialoog beïnvloeden: *Je leert om jouw innerlijke criticus de mond te snoeren en hiermee rust te creëren. Iedereen heeft namelijk een interne dialoog, maar hoe praat jij tegen jezelf?*
- Afleiding minimaliseren: *Je krijgt slimme manieren om gefocust te werken en gaat leren over de werking van je brein. Je gaat erachter komen waarom de technieken die we je in het weekend leren werken en hoe jij dit zelf in kunt zetten.*
- Jouw onderbewuste: *Je leert over het bewuste en onderbewuste brein, neurale paden, spiegelneuronen, de interactie tussen de linker hersenhelft & rechterhersenhelft en meer.*

13:00 - 14:15: Lunch en werkboek tijd

Het is lunchtijd! Het perfecte moment om in je werkboek te werken, na te denken over hoeveel jij in de ochtend al hebt geleerd en ervaringen uit te wisselen.

14:15 - 17:00: Activeer je innerlijke kracht!

Je wilt graag meer uit het leven halen, maar waar begin je? Als je het nog wel eens lastig vindt om de juiste keuzes te maken en vol zelfvertrouwen in het leven te staan, is het fantastisch als jij jouw innerlijke kracht kunt activeren. Zo ga je dat doen:

- Demonstraties met deelnemers uit de zaal: We doen live familie-opstellingen, mindfulness oefeningen en we laten zien hoe hypnose hoofd, hart en buik weer met elkaar verbindt. Je kunt natuurlijk zelf ook meedoen vanuit de zaal.
- Lichaamsoefeningen: Je gaat leren met welke simpele veranderingen in jouw lichaamshouding jij je gemoedstoestand positief beïnvloeden! Hiermee krijg je meer energie, ben je zelfverzekerder en kom je zelfs blijvend van depressieve klachten af.
- Patroononderbreking van je brein: Je gaat leren hoe jij nieuwe patronen aanleert en niet helpende patronen doorbreekt (in 30 seconden!). Slechte gewoontes worden veroorzaakt door triggers. Met deze oefening kiest je brein automatisch voor opties en mogelijkheden, in plaats van bezwaren en obstakels.
- Beperkende overtuigingen elimineren. “Ik ben niet goed genoeg”, “Dat kan ik toch helemaal niet?” of “Wie ben ik nou helemaal?”... Luister nog maar eens goed naar deze zinnen, want na het Droom Leef Geniet weekend zul je ze niet meer horen in je hoofd. We elimineren je beperkende overtuigingen en zetten er helpende overtuigingen voor in de plaats.

17:00 - 17:30: Q&A en afsluiting

Bij de afsluiting van dag 1 is er volop ruimte om vragen te stellen. We sluiten de eerste dag op een leuke manier af en kunnen niet wachten tot morgen!

Dag 2 : Zondag 16 april

09:15 - 10:00: Ontvangst & registratie in het theater

Welkom bij dag 2! Kom lekker binnen, zoek rustig jouw plekje op en maak het jezelf comfortabel. Je kunt ervaringen van de dag ervoor uitwisselen en om 10:00 gaan we beginnen.

10:00 - 13:00: Vitaliteit en Veerkracht!

Er wordt veel van je gevraagd in het dagelijkse leven en misschien liggen stress of zelfs een burn-out wel op de loer. Maar hoe graag je ook wilt veranderen, door de drukte ben je snel geneigd om terug te schieten in oude niet helpende patronen. Jij wil toch ook steviger in jouw schoenen staan? Deze ochtend ga jij het volgende leren:

- Alles over vitaliteit: Je gaat leren wat vitaliteit is en hoe kun jij jouw eigen vitaliteit beïnvloeden. Als jij vitaal bent, komt de rest namelijk een stuk makkelijker!
- Even opladen: Je gaat leren hoe jij jezelf helemaal opnieuw op kunt laden. Even compleet uit die dagelijkse sleur!
- Jouw mindset, jouw leven: Je gaat leren hoe jij jouw positieve mindset kunt trainen door middel van verschillende oefeningen. Een leuker leven begint tenslotte bij jouw eigen gedachtes.
- Energie op topniveau: Je gaat leren hoe jij jouw energieniveau een enorme boost kunt geven, om daarmee op topniveau te kunnen doen wat jij leuk vindt.

Deze ochtend zullen verschillende demonstraties plaatsvinden. Uiteraard kun jij ook zelf meedoen aan deze demonstraties!

13:00 - 14:15: Lunch & Werkboektijd

Het is weer lunchtijd! Ook de tweede dag is dit het perfecte moment om in je werkboek te werken, na te denken over hoeveel jij in de ochtend al hebt geleerd en ervaringen uit te wisselen.

14:15 - 17:15: Een concreet plan voor jouw toekomst! Welke stappen ga jij zetten?

Waar word jij gelukkig van en welke stappen kun je zetten om daar te komen? En hoe bereik je dat in een leven dat super veranderlijk en nooit hetzelfde is? Deze middag ga je aan de slag met de obstakels die tussen jou en jouw droomleven instaan. Zo doe je dat:

- Je onderzoekt je doelen: Je gaat erachter komen wat jij belangrijk vindt in je werk, privé, hobby's, gezin en verbinding met anderen. Welke acties wil jij ondernemen en wat zou je willen bereiken?
- In beweging: Letterlijk en figuurlijk! Je gaat, in groepjes of alleen, erachter komen wat je kunt doen om in beweging te komen en dichterbij jouw doelen toe te bewegen.
- Hoe hou je vol? Je gaat erachter komen hoe jij die goede gewoontes nu kunt creëren en vol kunt houden. Ook na januari...
- Train je reptielenbrein: Wij gaan samen ons reptielenbrein trainen, waarmee jij volop kunt groeien en bloeien naar jouw hogere zelf.

- Het vlindereffect: Hoe kun je door middel van kleine stapjes een groot effect bereiken? We gaan kennis maken met het vlindereffect en kijken naar welke eerste kleine stapjes jij kunt zetten om te bereiken wat jij wilt.
- Vervang jouw verhaal: Door de oefeningen en technieken van het hele weekend in te zetten, vervang je aan het einde van dag 2 je oude verhaal door jouw nieuwe verhaal. Weet jij al wat het wordt? Daarnaast kun je op dag twee volop sparren met 1 van onze 40 Droom Leef Geniet coaches die het hele weekend klaar staan om jou te begeleiden.

17:15 - 17:30: Afsluiting

We sluiten deze mooie twee dagen op een passende en energieke manier af!