

MAXIMALISEER JE LEVEN MET MINIMALISME

8 WEKEN TRAINING

Wat is minimalisme?

Minimalisme is een levensfilosofie, een manier van bewust in het leven staan waarbij jij bepaalt wat essentieel voor je is en de rest schrapt of beperkt om zo meer tijd, energie en aandacht over te hebben voor wat je écht belangrijk vindt. Want zoals je allicht al hebt ervaren: je aandacht, tijd en energie zijn beperkt. Als je niet stilstaat bij wat voor jou belangrijk en essentieel is dan zal je tijd en energie misschien gaan naar activiteiten die je niet eens aangenaam vindt of je een leeg gevoel geven. Je aandacht zul je misschien schenken aan mensen of zaken die er niet zo toe doen. Dit gaat ten koste van de mensen die je wel nauw aan het hart liggen. Door bewuster in het leven te staan en keuzes te maken, kun je eindelijk het leven gaan leiden dat écht bij je past. Je voelt je vrijer en gelukkiger.

Wat doen we in de 8weken training?

Je leert de basisprincipes van minimalisme en gaat er actief mee aan de slag in de verschillende terreinen van je leven.

Eerst nemen we tijd om stil te staan bij wie je bent. Wat zijn je waarden, wat geeft je energie, hoe wil je in het leven staan, wat zijn je dromen?

Vervolgens ga je alles wat daar niet bij past zo veel mogelijk opruimen en ruimte maken opdat het nieuwe zich zou kunnen manifesteren.

We starten makkelijk (alhoewel, dit kan ook best confronterend zijn) met de fysieke spullen waarmee je je omringt, bv je kledingkast, wat hangt daar allemaal in? Past het nog bij jou, doe je het ook echt aan, voel je je goed erin?

We staan stil bij je consumeergedrag en je relatie tot geld.

We doen hetzelfde met je tijdsindeling. Hoe vul je je dagen, welke gewoontes zijn er in je dagen, weken geslopen? Hoeveel tijd spendeer je op social media? Met wie trek je op? Welke mensen krijgen je aandacht, zijn het mensen die je opliften of eerder naar beneden halen? Hoe moeilijk is het om neen te zeggen?

Na de eerste 4 weken gaan we naar next level en zoomen we in op de relatie die je hebt met je lichaam, je emoties en je gedachten. Ook daar ligt er allicht wat oude rommel die je kunt loslaten...

De laatste twee weken duiken we nog wat dieper en worden de thema's omgaan met verandering, verlies en dood maar ook spiritualiteit, dankbaarheid en vergeving behandeld.

Bij iedere stap zullen we naast het ruimte maken en opruimen van wat we niet meer nodig hebben ook actief aan de slag gaan met het manifesteren van het nieuwe dat wel helemaal bij ons past.

Belangrijk is dat jij zelf beslist wat bij jou past, wat goed is voor jou. Bij iedereen zal dit anders zijn. In deze training wordt er nooit gezegd hoe je *zou moeten* in het leven staan of wat er dient opgeruimd te worden.

Zijn er thema's, ik denk in het bijzonder aan de dood of spiritualiteit, waar je liever niet bij stilstaan, dan kan dit ook. Jij bent in charge (jij hebt de leiding) en zit aan het stuur.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor wie:

- na het lezen van het boek (met reflectievragen) nog hunkert naar meer, verder wenst te gaan;
- bereid is te reflecteren, dieper te graven en te ontdekken wat echt bij je past;
- zijn dromen nu echt wil gaan realiseren;
- hunkert naar meer rust en eenvoud;
- eindelijk wenst af te rekenen met de Calimero in zichzelf (slachtoffer) en vanaf nu zelf aan het stuur van zijn/haar leven wil zitten;
- heel gemotiveerd is, onmiddellijk aan de slag wil gaan maar hierbij een steuntje in de rug wenst in de vorm van een wekelijkse video sessie, huiswerkopdrachten en een community van gelijkgezinden;
- van zijn leven een kunstwerk wenst te maken.

Inhoud:

Week 1: Wie ben ik? Waarden – Missie – Dromen

Week 2: Fysiek opruimen

Week 3: Consumeren en geld

Week 4: Prioriteit, rituelen en digitaal opruimen

Week 5: Mijn lichaam

Week 6: Emotioneel en mentaal opruimen

Week 7: Omgaan met veranderingen – verlies- dood

Week 8: Spiritualiteit – dankbaarheid - vergeving

Wat krijg je?

- Het boek Maximaliseer je leven met Miminalisme
- Een clickable pakket met 8 videolessen (1 les per week) en dagelijkse opdrachten, voorzien van heldere instructies die je helpen dieper gaan en toepassen wat je geleerd hebt.
- (Indien je wenst) toegang tot een gesloten FB groep waar gelijkgezinden elkaar inspireren.

De bedoeling is dat je de nodige tijd uittrekt voor de training. Ik geloof niet dat je gras kunt doen groeien door eraan te trekken. Er is een minimum van tijd nodig om inzichten te laten bezinken, gewoontes te installeren, vandaar dat ik deze training verspreid heb over 8 weken.

Het materiaal blijft ter beschikking. Als je wenst kun je na deze 8 weken nog eens herhalen en allicht nog iets dieper gaan. Het is een boeiend traject waarin je blijft groeien.

Welke methode, school wordt er gevolgd?

Mijn manier van werken is eclecticisch. In de training breng ik de wijsheid die ik de afgelopen 30 jaar oppikte via studies, opleidingen, navormingen, boeken, TedX Talks, seminars, retraites, jobs in dienstverband of als vrijwilliger in diverse sectoren, ervaring als zelfstandig ondernemer en last but not least het mogen samenleven met een partner en drie bijna uitvliegende kinderen die wijzer zijn dan ikzelf. Ik deel deze ervaringen graag met jou.

Wat kun je verwachten?

Na 8 weken weet je wat belangrijk is in je leven, wat er echt toe doet, ben je begonnen met het opruimen van alle afleidingen (fysiek, mentaal, emotioneel) die je weerhouden om tijd en energie te steken in datgene dat écht telt en ben je ook actief stappen aan het zetten op weg naar je het leven dat echt bij je past, je grote dromen.

Wat moet je niet verwachten?

Dat je alle ballast en afleidingen definitief overboord gegooit hebt, dat het nu voor eens en altijd duidelijk is en dat je al je dromen volledig gerealiseerd hebt.

Wat verwacht ik van jou?

Een open en nieuwsgierig blik, bereidheid om dieper te gaan en een engagement om dagelijks 15-30 minuten uit te trekken om de opdrachten te doen.

PS: je hebt 1 joker- of beter gezegd verdiepingsdag per week. Dit is een dag waarop er helemaal niets van je verwacht wordt, en wat je al leerde verder kan inspijelen.

Praktisch

De online training start je wanneer je wenst.

Investeringsprijs: 99,50 euro inclusief boek Maximaliseer je leven met Minimalisme

FAQ

Ik heb het boek al, wat nu?

Tof, misschien kun je het tweede boek cadeau doen aan iemand? Is dit geen goed idee, dan kun je inschrijven voor de training zonder boek. Voor deze investering betaal je 77,50 euro.

Wie ik ben, kan toch veranderen? Ik evolueer.

Ja, inderdaad (gelukkig maar) en daarom kan het zinvol zijn om het proces af en toe opnieuw te doen, geen nood, alle materiaal blijft ter beschikking staan.

Hoe verschilt dit van andere cursussen?

Dit is geen cursus maar een training, dit kun je letterlijk nemen. Het is maar door te oefenen, nieuwe gewoontes te installeren dat er iets verandert.

Ik wil graag persoonlijke begeleiding.

Dit kan ook. In plaats van het pakket in één keer toegestuurd te krijgen kan je de courses persoonlijk en live van mij krijgen. Het programma wordt dan aangepast aan jouw tempo en verwachtingen. Je betaalt hier natuurlijk wel een andere prijs voor. Voor 8 one-on-one sessies van 45 minuten via ZOOM, inclusief boek, video's en worksheets betaal je 422,5 euro.