



Han den Dekker, MSc
Psycholoog / ECP- Psychotherapie / CTA en PTSTA
Lid van NIP, NVPA/ NVECP, NVTA, NAP, CVPPP

Voor wie last heeft van saboterende gedachten en raag meer grip wil op de innerlijke familie. Een samenwerking met coach, clown en trainer Jacqueline van der Ploeg.

Saboteer de saboteurs- Workshop op 10 november 2018

Stel....

Je leeft niet zoals je het graag zou willen. Je functioneert, maar je voelt je regelmatig gestrest of uitgeblust. Je doet je ding, maar je kunt er niet helemaal in opgaan. Je weet dat je meer in je hebt, maar het komt er niet uit. Je komt niet tot je recht.

Je wilt iets veranderen, maar wat? En bovendien: zou het wel lukken? Je hebt het immers al vaker geprobeerd en toen kwam er niks van terecht. Je bent nu eenmaal niet zo gedisciplineerd/dapper/ slim/mooi/vrij /onbevangen.

Herkenbaar? Dan wordt het tijd voor de workshop ‘Saboteer de saboteurs’.



Wat houdt dat in?

Met een kleine groep mensen (6- 12 personen) kijk je naar de saboterende gedachten of deel-ikken die je zoveel energie kosten. In een lichte, ontspannen sfeer. Zonder oordeel en met open vizier. Je maakt kennis met (minstens) één innerlijke ik. Je ontdekt welke functie hij heeft én hoe je ervoor kunt zorgen dat hij wat minder ruimte inneemt.

We hebben ons laten inspireren door het boek ‘Ik (k) en mijn ikken’ (Karin Brugman, Judith Bosse, Berry Collewijn). Je kunt dit boek van te voren lezen, als je je wilt voorbereiden. In de workshop gaan we vooral praktisch aan de slag.

