



TRILOGIE DE ANGST VJRRBIJ

Angst

Angst is een emotie met een verlamrend en dissociërend effect. Angst kan je onnodig onzeker en besluiteloos maken, en in verwarring brengen. Die reacties maken dat je je onvrij gaat voelen en bang om te doen waar je hart werkelijk naar verlangt.

Toch hoort angst bij het leven. Bang zijn voor iets of iemand, dat herken je vast in je leven, vanaf je kindertijd. Maar leerde je ooit op een zinnige manier om te gaan met angst? Leerde je ooit over het mechanisme van angst en hoe het direct verbonden is met je gedachten.

Interview

Lees het toepasselijke interview met Wilko over Angst. Een must-read in deze onzekere tijden.

Inzichten

In deze driedaagse workshop over angst krijg je alle gelegenheid om onbewuste verwachtingen en overtuigingen te doorzien en los te laten. In een veilige en ondersteunende setting breng je je angsten in kaart - ook de al aanwezige en onbenutte hulpbronnen. Je krijgt werkvormen aangereikt om angsten, die je klein maken en je levenslust ondermijnen, liefdevol en zorgvuldig te onderzoeken. Zo ontdek je opnieuw je oorspronkelijke drijfveren en verlangens. Daarmee open je voor jezelf de weg naar regie, vrijheid, moed en zelfstandigheid (autonomie). Door de inzichten van deze intensieve dagen toe te passen, leer je op een meer constructieve manier om te gaan met jouw angst. Resultaat? Je hart gaat openen voor de kwaliteiten die versluierd worden door de angst.

Twee soorten angst

Overlevingsangst: Uiteraard is er een duidelijk gevoel dat je krijgt in situaties die je dient te vermijden. Dit is de oerwaarschuwing van 'pas op, er is een tijger in dit woud'... In dit geval is angst een beschermend mechanisme.

Conditionering-angst: Maar je lichaam krijgt dezelfde fysieke signalen naar aanleiding van stresssituaties en aangenomen gedachten. De imprint van hoe je behandeld werd als kind maakt dat je je nog steeds gedraagt alsof het toelaten en tonen van angst riskant is. Onbewust verwacht je dat je gekleineerd wordt en afgewezen, dat anderen je belachelijk vinden, dat je geminacht wordt of genegeerd. Zulke onbewuste verwachtingen maken het moeilijk om onderscheid te maken tussen reële risico's en risico's waarvan je groeit en die de moeite waard zijn op weg naar een volwaardig leven. Het verschil hiervan leren en ook leren hier optimaal mee om te gaan, vormt de leidraad van deze serie van drie doeltreffende workshops.



TRILOGIE DE ANGST VJRRBIJ

Werkwijze

Wij werken veelal met het lichaam als de ingang tot en de focus van dit innerlijke werk, met werkvormen als:

- Osho meditaties
- zelfonderzoek
- expressie technieken
- deelrondes
- verbonden ademhaling

Praktische informatie

Dag 1: vr. 22 december 2023
9:30-17:30

Dag 2: vr. 5 januari 2024
9:30-17:30

Dag 3: vr. 12 januari 2024
9:30-17:30

Plaats

Wajid O.M.C., Prins Hendrikplein 1, Den Haag
(voor route zie www.wajid.nl onder contact & route)

Kosten

€650,- (incl. drankjes, excl. lunch).
Betaling: IBAN NL36 RABO 0182 4909 39
t.n.v.: A.W. Iedema, o.v.v. Angst Trilogie

Inschrijving & contact:

Wilko Iedema
06-31640933
wilko.samo@ziggo.nl
www.samo-rebalancing.nl



Prabhu Haremaker
06-44560002



Meike Janssen
06-52650532

"There is nothing to fear at all, all that is needed is a little more awareness. So whatever your fear is, catch hold of it, look at it minutely, the way a scientist looks at a thing. And you will be surprised, it starts melting like an ice flake. By the time you have looked into its totality, it is gone." - Osho

