



THE

LEER OM
LOS TE
KOMEN VAN
BEPERKENDE
GEDACHTEN

MINID

GIFT

TRAINING

ENT

COACHING

THE MIND

The mind genereert een constante stroom van gedachten. Op een dag hebben we gemiddeld 60.000 gedachten. Dat is ongeveer 1 gedachte per seconde voor de uren dat we wakker zijn. Veel van die gedachten zijn positief, constructief en creatief. Maar helaas is een flink percentage ook negatief en beperkend. We zijn ons van veel gedachten vaak helemaal niet bewust. Maar het effect van die gedachten kennen we heel goed. Dat zijn negatieve gevoelens over onszelf of anderen, boosheid, teleurstelling, angst, ergernis en ga zo maar door.

In de 1-daagse cursus over The Mind leer je allereerst hoe gedachten werken. Vervolgens word je je bewust van hun effect. Daarna oefen je met een van de meest effectieve methodes om beperkende en stress gevende gedachten aan te pakken: The Work.

Deze door Byron Katie ontwikkelde methodiek is verbluffend eenvoudig en gebaseerd op 4 vragen en een aantal omkeringen. Het geeft je allereerst inzicht in hoezeer je je gedachten bent gaan zien als 'de realiteit' en wat het effect is van die gedachten op je gedrag. Daarna kan je ervaren wie je zou zijn zonder die negatieve belemmerende gedachten.

Na de training heb je inzicht in de werking van gedachten en heb je een techniek om er mee aan de slag te gaan in het dagelijks leven.

Het is een energieke en praktische training waarin vooral gewerkt en geoefend wordt met je eigen gedachtenpatronen.

De training wordt gegeven door Ernst van Dijk die al jaren werkt met "The Work". Hij volgde o.a. "The School for The Work" en "The Work in business".

TRAININGSDATA

Kijk op www.giff.nl/the-mind

KOSTEN

€195,- ex btw
inclusief lunch en borrel

LOCATIE

BNO,
Danzigerkade 8a,
1013 AP Amsterdam

Voor meer informatie of opgeven,
graag per mail: info@giff.nl
Je ontvangt dan een bevestiging en een factuur.

Voor meer informatie over Ernst van Dijk en GIFT:
www.giff.nl

Meer informatie over Byron Katie en The Work:
www.thework.com