

LEVENS GROEI

A photograph of a field of purple flowers, possibly heather, with a red border around the text. The background shows green foliage and a cloudy sky.

Geluks Groei

IN 7 STAPPEN NAAR EEN
GELUKKIG LEVEN

Waarom GeluksGroeï?

GeluksGroeï is voor iedereen die een gelukkiger leven wil. Maar wat is dat dan, een gelukkiger leven?

Een gelukkig leven betekent een leven in balans. Waarin je weet wat goed voor je is en hier ook naar handelt. Waarin je je hoofd meer tot rust kan brengen en afstand kan nemen van al die gedachtes die je hebt op een dag. Waarin je de mentale veerkracht hebt om om te gaan met de ups én de downs van het leven. Waarin je weet wat JOU gelukkig maakt en hiernaar handelt, zonder schuldgevoel!

De obstakels

We leven in een wereld waarin er veel van je gevraagd wordt. Er komen 3500 nieuwe prikkels per dag binnen, je voelt sociale druk, hebt werkverplichtingen en voor je het weet loop je jezelf helemaal voorbij.

Je hoofd is overvol, je weet niet meer goed wie jij nu bent en wat jij echt leuk vind, cijfert jezelf weg voor anderen en bent bezig met wat anderen van je vinden. Je kan niet relaxen voor alles is gedaan en je komt dus slecht tot rust. Je staat constant aan en dat begint je op te breken...

Dit maakt je niet gelukkig...

Het kan anders

Het kan ook anders!

Je kunt een leven leven waarin het draait om jou. En nee, dat is niet egoïstisch. Pas als je goed voor jezelf kan zorgen en zelf in balans bent, kan je aan de ander geven.

Stel je eens voor dat je meer rust in je hoofd hebt, afstand kan nemen van je gedachtes, weet wat je kan doen als het even niet zo lekker gaat. Nee durft te zeggen omdat je tijd voor jezelf nodig hebt. Weet waar jij gelukkig van wordt en dit ook doet en naleeft.

Stel je eens zo'n leven voor. Dat maakt toch veel gelukkiger...

De oplossing

GeluksGroei biedt de uitkomst.

In dit programma leidt ik in je in 7 stappen naar een gelukkiger leven. Een leven waarin je meer in balans bent. Waarin je weet hoe je kan omgaan met de ups en de downs, want die horen nu eenmaal bij het leven. Alleen ze hoeven je niet meer uit het veld te slaan! Een leven met rust in je hoofd, waarin je dingen doet die je blij en gelukkig maken. Waarin jij weet dat voor jezelf zorgen belangrijk is, en niet egoïstisch. En waarin je dit ook weet toe te passen!

Hoe dan?

Online modules

Er komen 7 online modules. Elke maand komen er nieuwe filmpjes en werkboeken online. Hiermee kan je zelf aan de slag op momenten dat het jou uitkomt. De filmpjes zijn informatief, de werkboeken zitten vol met vragen die je aan het denken zetten en tips die je kan toepassen

Offline meetings

Aan het begin starten we met een 1-op-1 gesprek om jouw doel te bepalen. Door dit vooraf te doen, ga je nog meer uit de training halen. Daarnaast plan jij, wanneer jij dat wilt, 4 gesprekken met mij in om nog meer de diepte in te gaan en er nog meer uit te halen.

Hoe dan?

Groepsgevoel

Je staat er niet alleen voor. Je komt in een besloten facebookgroep met de andere deelnemers. Hier kan je delen waar je tegenaan loopt, maar zeer zeker ook je successen. Ik kijk uiteraard mee in de groep, reageer op jullie vragen en inzichten en kom regelmatig live met een q en a om vragen te beantwoorden.

Creatieve afsluiter

Als afsluiter gaan we iets creatiefs doen. Iets waar je ook écht iets aan hebt en wat een goeie reminder is aan dit programma. Verder blijft dat nog even geheim, maar het wordt echt fun en waardevol!

Hoe dan?

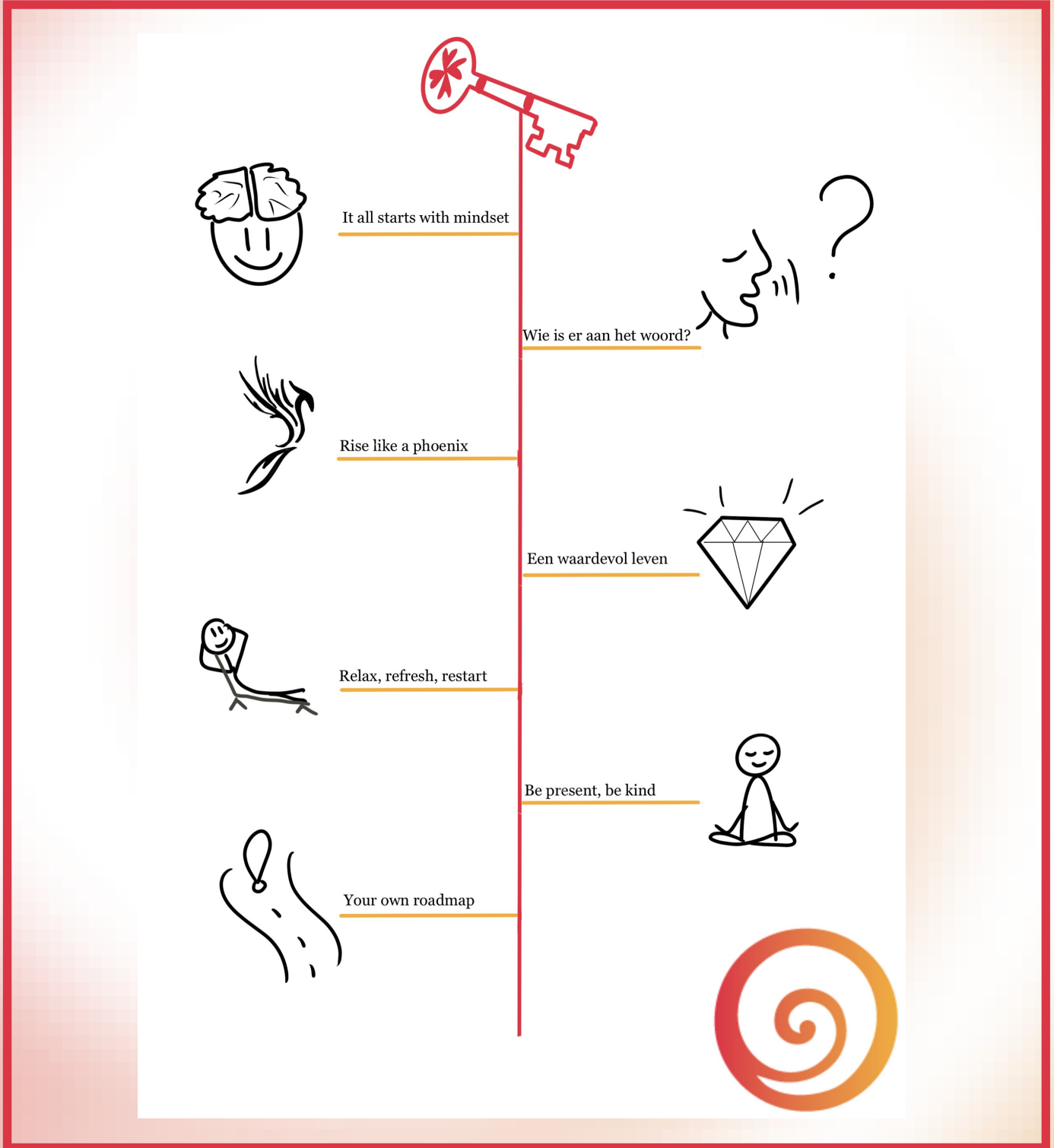
7 maanden begeleiding

7 hele maanden lang sta ik tot jouw beschikking. Ik kijk mee in de besloten facebook groep en je mag mij altijd mailen met vragen. Dit uiteraard naast de gesprekken die je met mij hebt! Ik ga je stimuleren om het beste uit deze training te halen!

Gratis extra's

Je ontvangt van mij een tof en waardevol welkomspakket. Daarnaast zit er in de leeromgeving een online bibliotheek waarin ik van alles met je deel wat interessant en helpend is. Deze wordt continu aangevuld.

Inhoudelijk



Inhoudelijk

It all starts with mindset

Hierin ga ik je alles vertellen over hoe je brein werkt en over mindset. Zo snap je waar je mee bezig bent en haal je nóg meer uit de training.

Wie is er aan het woord?

Deze module is gericht op het herkennen van alle verschillende stemmetjes (gedachtes) in je hoofd. Je gaat ze leren herkennen en hierdoor kan je er makkelijker afstand van nemen. Je krijgt door deze module veel meer grip op al je gedachtes

Rise like a phoenix

Je bent geworden wie je bent door je 'oude verhaal'. Dit ga je opschrijven, afstand van nemen en je nieuwe verhaal schrijven. Wie wil je zijn? Die persoon ga je worden!

Inhoudelijk

Een waardevol leven

Wat vind jij belangrijk in het leven? Leef jij het leven wat voor jou waardevol is? In deze module duiken we daar dieper op in, zodat jij jouw gelukkigste leven gaat leven!

Relax, refresh, restart

Voor jezelf zorgen is NIET egoïstisch. Het is noodzakelijk om rechtop te blijven staan in het leven. En ook noodzakelijk om te kunnen geven aan anderen (familie, vrienden, werk). Jij bent het allerbelangrijkste, daar gaat deze module over. Het belang van me-time en selfcare staat centraal

Inhoudelijk

Be present, be kind

Leven in het hier en nu, het is niet voor niks dat dit zo vaak herhaald wordt. Piekeren gaat namelijk over het verleden of over de toekomst, maar nooit over het nu. Als je meer aanwezig kan zijn in het moment, ervaar je veel meer rust in je hoofd en in je doen en laten. Deze module helpt je daarbij, op een hele aardse en vooral praktische manier!

Your own roadmap

Wat werkt voor jou? Uit alle modules ga je datgene halen wat voor jou het beste werkt. Hier komt ook de creatieve afsluiter om de hoek kijken! Op deze manier zorg je dat het écht blijft hangen en dat je er ook écht gebruik van blijft maken, omdat het JOUW eigen roadmap is.

Jouw gelukkigste leven

Ben jij klaar voor?

- Meer rust in je hoofd
- Krachtige tools om staande te blijven tijdens minder prettige ervaringen
- Balans in het leven
- Weten wat goed voor jou is en hiernaar handelen
- Je niks meer aantrekken van wat andere van je vinden
- Jezelf rust gunnen zonder dat je dit moet 'verdienen'
- Minder het gevoel van moeten en druk
- Voor jezelf zorgen zonder schuldgevoel
- Volop in het leven staan en hiervan genieten

Kortom:

JOUW GELUKKIGSTE LEVEN

Je investering

Als je voor 1 januari 2020 instapt, krijg je een korting van maar liefst €500

Met die korting en de overige investering die jij zelf doet, ga jij zorgen dat 2020 echt JOUW jaar wordt. Jij gaat je balans terugvinden en je gelukkigste leven leven!

Na die tijd geef ik niet meer zulke hoge kortingen weg, dus weet je wat je mist als je deze kans laat lopen!

*Price is what you pay,
value is what you get*

Tot snel!

Het lijkt mij enorm leuk om met jou samen te werken, dat ik je ga begeleiden naar jouw gelukkigste leven!

Ik weet dat dit programma werkt omdat ik het zelf heb toegepast. Alles uit het programma heb ik zelf gedaan of doe ik nog steeds. Ik verkoop je geen gebakken lucht of algemene informatie uit boekjes. Je krijgt gebundelde informatie uit opleidingen, zelfontwikkeling en eigen ervaren.

Ik wéét dat het werkt omdat het ik het zelf dagelijks ervaar.

Ik leef mijn gelukkigste leven en ik gun jou dat ook!

Ready to rock?

Contactinformatie

Je bent altijd welkom voor een gratis en vrijblijvend gesprek om te kijken of dit écht iets voor jou is. Ik ben daar al van overtuigd, maar natuurlijk mag je dat zelf komen ervaren!

Je mag mij altijd bellen of mailen via onderstaande gegevens

Contactgegevens

www.levensgroei.nl

info@levensgroei.nl

06-36138188

**If you
always do
what you
always did,
you will
always get
what you
always got**

**NOW IS THE TIME FOR
CHANGE!**