

Reis naar de rijkdom in jezelf

8-daagse training

» Door je bewustzijn te vergroten, reis je naar de rijkdom in jezelf
» Ontdek je inherente vrijheid, vreugde en vitaliteit!

Oktober 2017 - mei 2018

De verbinding met jezelf en de ander herstellen

Deze achtdaagse training stelt de verbinding met jezelf centraal, waardoor je los kunt komen van allerlei beperkende gedragspatronen die hun oorsprong vinden in het verleden. Je reist door je bewustzijn naar de staat van vrijheid en rijkdom die zich in je bevindt. Dan verschijnt vanzelf een open en verbonden levenshouding. Vanuit dit nieuwe perspectief ben je in staat om jezelf in wijsheid te begeleiden. De uitgebreide oefeningen, theorie, evaluatiegesprekken en ervaringen van deze inspirerende achtdaagse, helpen je op je weg naar optimale zelfbegeleiding.

In deze training ga je herkennen hoe je in het dagelijks leven onbewust reageert op pijnlijke situaties die lijken op voorvallen uit het verleden. Je staat voor de uitdaging om je gedragspatronen, die stoelen op oude ervaringen en aannames, te doorbreken en niet te verzanden in onbewust overlevingsgedrag; vechten, vluchten, verstijven of verslappen. Juist door helemaal aanwezig te zijn bij de pijn en emoties die zich voordoen en ze als ingang te gebruiken, kun je reizen naar de rijkdom in jezelf. Zo kun je die oude gedragspatronen loslaten en in vrijheid je eigen overvloed ervaren.

Je leert op een nieuwe manier jezelf centraal te stellen en de pijn en ongemak die zich (b)lijken te herhalen, op een dieper niveau op te lossen. Je krijgt manieren aangereikt om de verbinding met jouw essentiële kwaliteiten, zoals vreugde, kracht, liefde en schoonheid, verder te herstellen en te verdiepen.

Daarnaast leer je hoe je compleet in verbinding kunt blijven met jezelf en tegelijk in contact met de ander. De diepte van de verbinding met jezelf en met een ander wordt sterk bepaald door de mate waarin je je oude emotionele contactwonden hebt geheeld. Deze training levert hier een wezenlijke bijdrage aan en daarmee aan jouw voelend en relationeel vermogen.

Reizen naar de essentie

Het is belangrijk dat je (nog) meer zicht krijgt op wie jij in essentie bent én hoe je de natuurlijke verbinding met jouw essentie in zekere mate bent kwijtgeraakt. Gevoelens van onzekerheid of onrust kunnen hier een aanwijzing voor zijn. Om de verbinding met je essentie verder te herstellen en te verdiepen, reizen we in oefeningen door vijf hindernissen heen. Deze zijn verlangen, slaperigheid, twijfel, onrust en onzekerheid. Wanneer je die herkent als uitnodiging en present blijft, komen je uit bij de rijkdom in je Zelf.

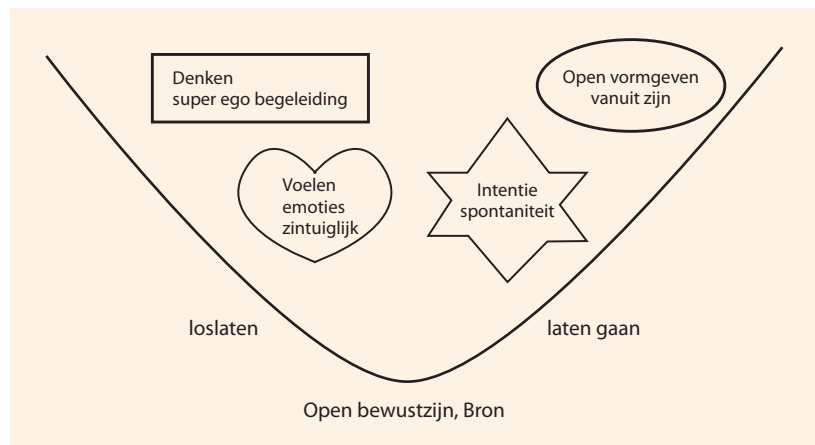


Door een speciale techniek die mind (hoofd), lichaam (gevoel) en bewustzijn combineert, leer je de emotionele wonden die in beeld komen, te zien, voelen en daarbij present te zijn en blijven. Door present te blijven in openheid wordt helder wat jouw visie en intenties met jezelf en de ander zijn. Het wordt steeds duidelijker hoe jij vanuit je wezenlijke intentie vorm kunt geven. Zo verdwijnt de (onbewuste) fixatie op de pijn uit het verleden en openen zich nieuwe mogelijkheden om te rusten in zijn en doen wat je écht wilt.

Je gaat zelfhelende vermogens verkennen. Om daar te komen, zul je eerst inzicht krijgen in je beperkende overtuigingen en herhalend destructief gedrag zoals woede, angst, verwarring en eenzaamheid. Je leert op een nieuwe manier om te gaan met deze lichamelijke en emotionele pijn. De praktische oefeningen geven inzicht in wie je déntkt te zijn met aannames uit het verleden en wie je wérkelijk bent als je die aannames loslaat. Dan verschijnt je inherente liefdevolle kracht en vindt er heling plaats door thuis te komen in jezelf.

Oefeningen in de praktijk

Het bijzondere van deze training is de praktische toepasbaarheid van de oefeningen en ervaringen in je dagelijks leven. In de oefeningen ervaar je het gevoel van zelfbevrijding en wordt je bewustzijn verruimd. Dit toegenomen bewustzijn gaat voorbij de rationele mind. In die nieuwe ervaring van openheid en verbondenheid kun je jezelf (en de ander) vergeven en nieuwe gedrag verkennen. Je ervaart rijkdom in plaats van tekort.



Deze inzichten over bewustzijnsprocessen worden ondersteund door nieuwe neurologische inzichten, millennia-oude kennis vanuit het boeddhisme en de ontwikkelingspsychologie. De oefeningen die je leert zijn verhelderend en zeer effectief en komen uit de tradities van boeddhisme, Advaita, Zijnsoriëntatie, Gestalt/psychotherapie en Diamond Approach.

Opbouw van de trainingdagen

Vaste onderdelen van elke trainingdag zijn meditatie, zelfonderzoek en lichaamswerk. We behandelen de theorie vanuit verschillende invalshoeken: psychologie, neurologie, filosofie, boeddhisme. Ook werken we met visualisaties en Gestalt-oefeningen.

Thema's

Anders omgaan met oude en actuele kwetsingen en emoties. Stress reductie. Reis door het zwarte gat van de leegte/eenzaamheid. Dieper verwerken en helen van wonden. Rusten in je bron. Thuis-komen. Verheldering van het willen. (her)Verbinden met waar het je werkelijk om gaat. Zelfleiderschap vanuit de rijkdom van zijn. Actualiseren en je intentie leven zoals je het werkelijk wilt.

Ego mind vaardigheden

Ziel individueel bewustzijn talenten presentatie spirit

Zelf Universeel bewustzijn substraat eenheid zijnskwaliteiten vreugde existentie

Voor wie is deze training geschikt?

Heb je de wezenlijke behoefte om bij jezelf te komen en te gaan herkennen wat maakt dat je jezelf verlaat? Heb je op je zoektocht al verschillende manieren van zelfonderzoek geprobeerd zoals bijvoorbeeld therapie of mindfulness? Dan is deze training een uitkomst voor je. Dus als je:

- thuis wilt komen in jezelf...
- jezelf op volwassen wijze wilt begeleiden door moeilijke processen...

- een diep verlangen voelt om jezelf te begrijpen...
- in herhaalgedrag blijft steken, ondanks veel therapie...
- rationeel kritisch bent en toch ervaringen wilt onderzoeken – zonder je waarheid op te geven...
- door emoties gedreven wordt en vrij wilt zijn...

... meld je dan nu aan!

Praktische informatie

Trainer: Guri de Blok

Locatie: Centrum Djoj, Antony Duyklaan 5-7,
3051 HA Rotterdam

Kosten: 8 trainingdagen en 2 evaluatiegesprekken:
€1.050, zakelijk €1.490, inclusief intake €75,
inclusief lunch, koffie en thee gedurende
de dag.

Aanmelden: www.djoj.nl, www.gurideblok.nl of
06-22965297

Trainingsdagen van 10.00 tot 17.30 uur:

- Dag 1: vrijdag 20 oktober
- Dag 2: vrijdag 10 november
- Dag 3: zaterdag 9 december
- Dag 4: vrijdag 5 januari
- Dag 5: vrijdag 9 maart
- Dag 6: zaterdag 24 maart
- Dag 7: vrijdag 20 april
- Dag 8: zaterdag 12 mei

Na deze training beschik je over een deelnamecertificaat, nieuwe zelfbegeleidingsmogelijkheden en een syllabus met daarin de theorie, uitgewerkte dagprogramma's en een scala aan oefeningen uit de oefengroep.

Evaluatiedagen/persoonlijke begeleiding:

Eerst evaluatie: dinsdag 19 of woensdag
20 december (9.30 – 17.30 uur)

Tweede evaluatie: dinsdag 3 of dinsdag 17 april
(9.30 – 17.30 uur)



Voor de integratie van het geleerde worden oefengroepen gevormd die tussen de trainingdagen samenkomen. Vooraf worden theorie en leessuggesties gegeven. De studiebelasting met dagelijkse oefeningen is ca. 6 uur per week.

Kennismaken met de trainer en het aanbod

- Workshop Reis naar de Rijkdom in jezelf, €20,-
 - vrijdag 21 april 2017 13.00-17.30 uur
 - vrijdag 30 juni 2017 13.00-17.30 uur
 - vrijdag 15 september 2017 13.00-17.30 uur
 - woensdag 11 oktober 2017 13.00-17.30 uur
- Anders Avondje Uit, Centrum Djoj: diner en De Reis naar de rijkdom in jezelf, 17 juni 2017, 19.00 uur, €15,-
- Open dagen bij Centrum Djoj: Non-dualiteit en De reis naar de rijkdom in jezelf, 2 en 3 september 2017
- Gratis introductieavond De reis naar de rijkdom in jezelf, 21 september 2017, 19.30 uur

Voor volledige informatie zie de [agenda op mijn website](#) of de agenda van [Centrum Djoj](#).

Over Guri de Blok



Naast mijn studies natuurkunde en filosofie heb ik mij intensief bezig gehouden met yoga en meditatie.

Tijdens mijn werkzaamheden als fysicus was ik actief als yogaleraar. Mijn persoonlijke zoektocht verdiepte zich via zijnsoriëntatie terwijl ik een

internationale verkoopfunctie had. Aansluitend heb ik drie jaar in Azië doorgebracht en mijn Advaitaleraar Sri Poonja ontmoet, leerling van Ramana Maharshi.

Vanaf midden jaren negentig was ik als oprichter en commercieel directeur actief bij Presence, bureau voor werving, selectie, assessmenttraining en coaching. Vanuit die functie heb ik honderden mensen begeleid en getraind in vaardigheden en houding. Sinds de verkoop van mijn bedrijf in

2012 verzorg ik jaartrainingen in zijnsoriëntatie. Vanuit die ervaring en inzichten is ook deze training ontwikkeld.

Verder begeleid ik ondernemers en managers in zelfontwikkelingstrajecten waarin drie stadia te herkennen zijn: vaardigheden aanleren, houding wijzigen en zelfonderzoek.

Vaardigheidstrainingen op het gebied van sales, communicatie, management en strategie. Houdingstrainingen over interne en externe conflicten oplossen en (werk)relaties verbeteren vanuit je rol verantwoordelijkheid. Zelfonderzoek draait om de vraag wie je wezenlijk bent. Om van daaruit vorm te geven aan wat je werkelijk wilt.

Bedrijven begeleid ik in veranderingsprocessen volgens Theorie U.