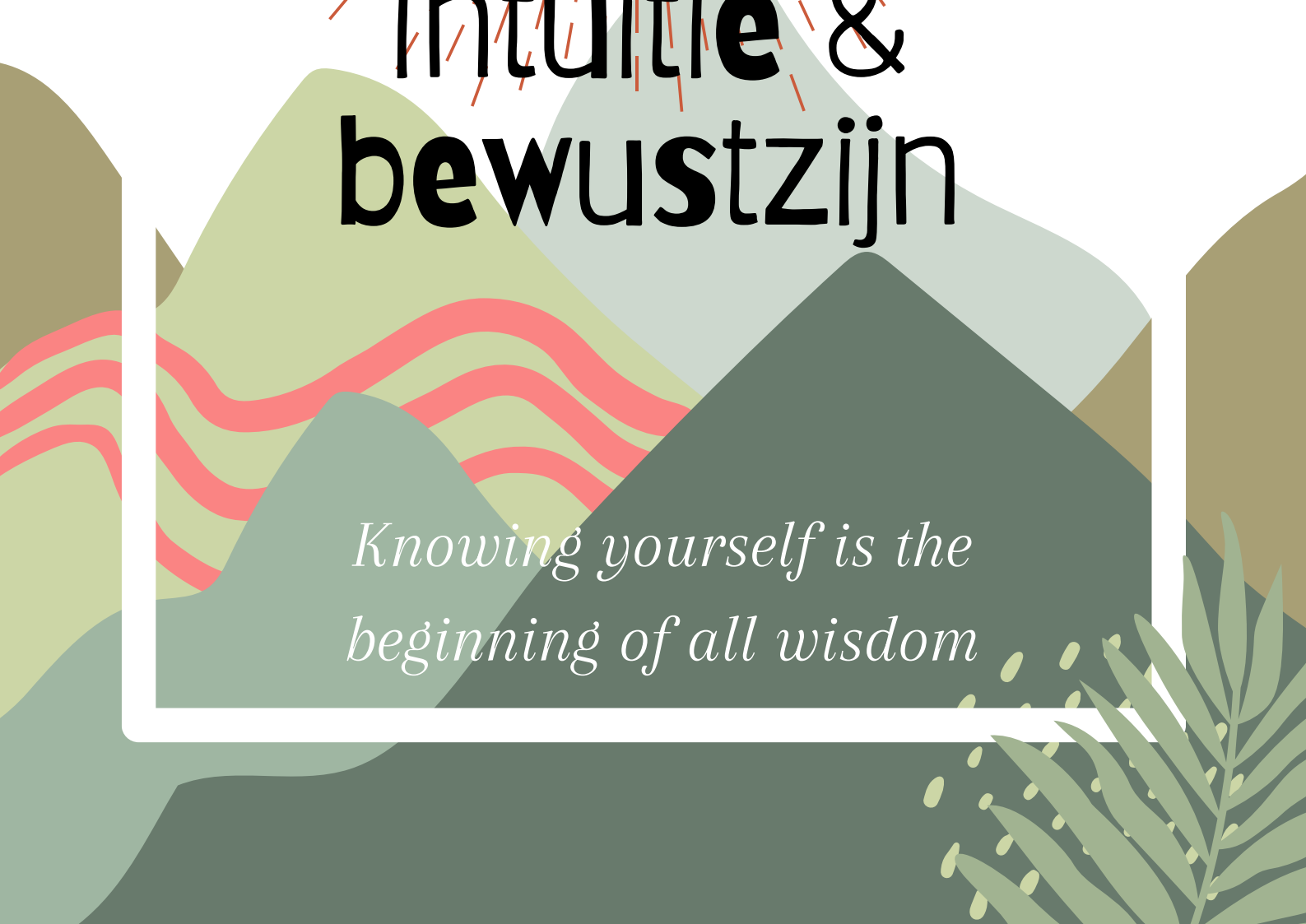




ONLINE INTRODUCTIECURSUS

intuïtie & bewustzijn



*Knowing yourself is the
beginning of all wisdom*

Hallo en welkom bij Resonance!

Leuk dat je interesse hebt in bewustwording en intuïtieve ontwikkeling. Ik vertel je er graag meer over. Het zijn op zich best grote onderwerpen en ik kan er eindeloos over vertellen maar ik vind het belangrijker dat jij er een eerste indruk van krijgt.

We beginnen eenvoudig met een paar basisaspecten en zo maak je kennis met energiewerk. Door doen en ervaren krijg je een beter idee wat we bedoelen met intuïtieve ontwikkeling. En elke stap draagt weer bij aan je persoonlijke ontwikkeling.

Mocht je ergens een vraag over hebben, neem gerust contact op.

Veel plezier en succes!
Nancy Linscheer

*Luister hier naar
een korte inleiding*



Wie is Nancy Linscheer?

- Nancy geeft al 25 jaar trainingen in Intuïtieve Ontwikkeling. Door haar achtergrond als bedrijfsconsultant en haar uitgebreide ervaring in bewustzijns- en energiewerk is zij in staat om theorieën en oefeningen op het gebied van energiewerk op een toegankelijke en praktisch toepasbare wijze over te brengen.

De programma's combineren elementen uit de westerse psychologie en oosterse spirituele tradities, met als belangrijkste uitgangspunt dat het in het dagelijkse leven gemakkelijk toepasbaar moet zijn. Op de website word je uitgenodigd om het gratis aangeboden materiaal zelf uit te proberen.

Er worden zowel
groepsopleidingen
in Amsterdam als online
zelfstudiecursussen
aangeboden.



Wat is intuïtie? Wat is bewustwording?

Intuïtie en bewustwording, daar is veel over te vertellen. Er zijn veel theorieën en je kunt er eindeloos over filosoferen. In de onderstaande video's legt Nancy het e.e.a. uit hoe wij er bij Resonance naar kijken en mee omgaan.



Reflectievragen

Bewustwording vraagt om zelfreflectie. Zo leer je jezelf steeds beter kennen. Je kunt natuurlijk meteen naar de volgende video gaan en de onderstaande vragen overslaan. Maar ben je echt geïnteresseerd om je verder te ontwikkelen, neem dan de tijd om even bij jezelf stil te staan en over de volgende vragen na te denken. Maak aantekeningen!

Zelfkennis is de poort naar een groter bewustzijn

DENKEN VERSUS VOELEN

- Hoe goed ben je in contact met je gevoelens? Ben je meer een 'hoofd'-mens of een 'gevoels'-mens?
- Vertrouw je meer op je ratio dan op je gevoel?
- Heb je de neiging om situaties of problemen weg te redeneren of te analyseren? (zodat je het niet hoeft te voelen...!)
- Twijfel je regelmatig of je (voor-)gevoelens wel kloppen? Of dat achteraf blijkt dat je het wel goed hebt aanvoeld maar er niet op hebt durven vertrouwen?
- Heb je de neiging om te 'malen' of om te piekeren?

Journalling is een krachtige manier om je gedachten en gevoelens op een rij te zetten.

GEVOELIGHEID

- Heb je gauw last van prikkels van buitenaf?
- Ben je gevoelig voor sferen of situaties om je heen?
- Weet je onderscheid te maken tussen welke gevoelens of signalen van jou zijn en welke van andere mensen?
- Heb je tijdig door wanneer je teveel van jezelf vraagt?
- Herken je de signalen van je lichaam?
- Ben je in staat om goed je eigen grenzen aan te geven?
- Ben je gauw angstig of zie je snel ergens tegenop?
- Ben je empathisch en kan je je gemakkelijk in een ander verplaatsen?

LEVENSDOEL / BEZIELING

- Heb je het gevoel dat je geleefd wordt (door allerlei verantwoordelijkheden of verplichtingen al dan niet aan jezelf opgelegd) en dat je niet aan jezelf toekomt?
- Kun je je goed ontspannen?
- Kun je goed bij jezelf blijven in spannende omstandigheden?
- Doe je in je leven datgene wat hart en betekenis voor je heeft, waar je energie van krijgt?
- Weet je eigenlijk wel wat je wilt? Herken jij je verlangens? En durf je deze dan ook uit te spreken?

Hoe heb je op de voorgaande vragen geantwoord?
Wat zegt dit over jou?

Het belang van Ontspanning

Je intuïtieve voorgevoelens zijn meestal heel subtiel. De stem in jou die het hardste roept is meestal niet van je intuïtie. Om je innerlijke subtiele stem te kunnen horen is het noodzakelijk om af en toe even stil te zijn in jezelf. Dit werkt het beste als je ontspannen bent. Ontspanning is dus van groot belang voor het bewustwordingsproces. Kijk naar de volgende videoles over het belang van ontspanning.

Ontspanning opent de poort naar je intuïtie



Er zijn vele wegen die naar Rome leiden en zo zijn er ook diverse mogelijkheden om te ontspannen. Tijdens een begeleide visualisatie of meditatie volg je gewoon de instructies op en hoef je zelf verder nergens over na te denken. En dat is precies de bedoeling. Onder deze tekst vind je een opname van een begeleide ontspannings visualisatie.



Als je deze begeleide visualisaties prettig vindt, op onze website vind je nog meer visualisaties waar je gratis gebruik van kunt maken.

Een goede gronding

Een onderwerp dat in onze cursussen veelvuldig wordt besproken is het belang van een goede gronding, of goed gegrond zijn.

Waarom is het zo belangrijk?

Niet alleen voor je intuïtieve ontwikkeling, maar het is de basis voor zelfvertrouwen en stevig in je schoenen kunnen staan. Luister naar de teaching over gronden, wat het is en wat voor betekenis het heeft of kan hebben in je dagelijkse leven.

Voor nu misschien de
belangrijkste teaching!
Hoe is het met jouw
zelfvertrouwen?





Je kunt je op verschillende manieren gronden. Door fysieke oefeningen, door ademhalingstechnieken of door concentratie oefeningen. Soms is het even zoeken wat voor jou het beste werkt.

Sommige mensen stellen zich voor dat er wortels vanuit de voeten de aarde in gaan zodat ze stevig staan, zoals een boom. Onze gebruikelijke manier van gronden is vanuit het 1e chakra omdat dit energetisch de zetel is van je bestaan.

Welke methode je toepast is in zekere zin niet eens het meest ingewikkeld. Wel dat je door gaat krijgen wanneer het nodig is om je gronding aan te passen. En zoals altijd, het is ook een kwestie van oefenen.

Je kunt met fysieke oefeningen gronden, bijv. door heel bewust te lopen, te gaan staan of even te stampen. Tai chi, Yoga of Qi gong is een hele goede manier om meer in je lichaam te komen. Maar helaas niet altijd onmiddellijk toepasbaar, bijv. tijdens je werk of in gezelschap. In zulke gevallen kan je beter een kleine ademhalingsoefening doen.



Hoe weet jij of je gegrond bent?



Rustig en iets dieper ademen is van invloed op je hersengolven. Alleen al even je ogen sluiten en rustig in- en uitademen stimuleert alfa hersengolven en dat leidt weer tot een hogere staat van ontspanning. Dit kan je overal en op elk moment even doen om weer even bij jezelf te komen.

Is gronden en tot ontspanning komen een punt van aandacht in je leven en heb je wat meer tijd?

Bijgaand vind je 2 visualisaties om te gronden. Zorg dat je op een rustige plek zit en probeer het uit.



Gronding 1



Gronding 2

Meer over Gronden vind je bij de gratis Teachings op de homepage van de website.

Energiewerk: een goede gewoonte

Het integreren van de genoemde technieken in je dagelijkse routine kan aanzienlijke voordelen opleveren. Door regelmatig te oefenen, kun je niet alleen stress en angst verminderen, maar ook je concentratie verbeteren en een diepere slaap bevorderen.

Probeer bijvoorbeeld elke dag een paar minuten te besteden aan diepe ademhaling en gronden. Je zult merken dat je je meer ontspannen en in balans voelt, wat uiteindelijk bijdraagt aan een betere algehele gezondheid. Als je eenmaal een beetje gewend bent dan zul je zien dat je het vanzelf vaker gaat doen. Al is het maar vijf minuten tussen de bedrijven door. Je hoeft je echt niet in allerlei bochten te wringen. Echter, laat het niet een verplichting worden want dan wordt het moeten en dat roept per definitie weerstand op. En dan heb je er geen zin meer in.

De grootste drempel is vaak het vinden van een moment voor jezelf. Het lijkt wel alsof er altijd iets tussendoor komt. Laat ook los dat je het elke keer even goed moet doen. Je doet het gewoon zo goed als je kunt in het moment. Elk resultaat is goed en meegenomen. Ons uitgangspunt is dat we streven naar vooruitgang en niet naar perfectie. En lukt het een keertje niet, jammer dan. Morgen is weer een dag en probeer je het gewoon weer opnieuw.



Bonus videoles: Energiewerk

Ter afronding van deze (mini) introductiecursus krijg je nog een teaching van mij over energiewerk. Dit onderwerp, samen met bewustwording is de kern van intuïtieve ontwikkeling. Er is natuurlijk nog veel meer te vertellen. Ik realiseer me dat we slechts een tipje van de sluier hebben opgelicht, maar ik hoop dat je het tot nu toe interessant hebt gevonden.



*Zoals je misschien
ziet, het was hoog
zomer en héél warm!*



Heb je behoefte aan persoonlijke begeleiding? We helpen je graag. Onze cursussen zijn zowel op locatie (Amsterdam) als online. Wil je meer weten, neem gerust even contact met mij op.

ONLINE CURSUSSEN

- Meer zelfvertrouwen door Gronden
- Inzicht in de 7 chakra's
- Energie stromen

