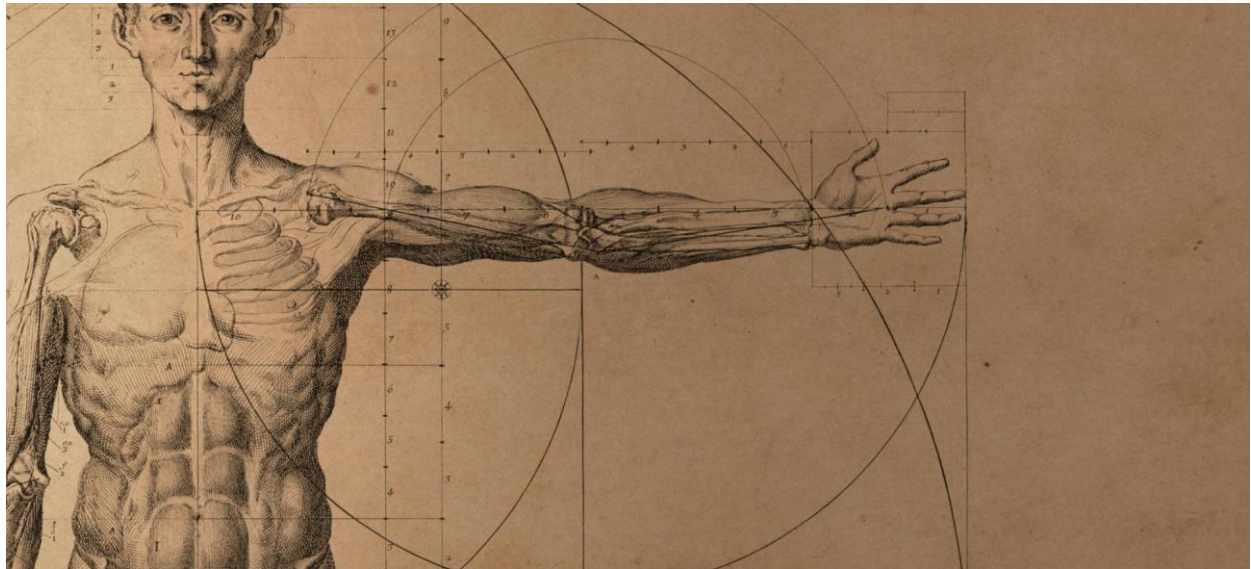


Kijken naar je mens-zijn

Diepgaande kennismaking, 5 bijeenkomsten, maximaal 12 deelnemers

Onder leiding van Marcel Tjepkema



In de afgelopen jaren ben ik bezig geweest met vele facetten van ons mens-zijn. Daarin is het mij duidelijk geworden dat er een aantal kernthema's is, die je je hele leven zullen helpen als je er echt induikt. Het gaat om onderwerpen die je bijvoorbeeld helpen om op een vervullende manier naar jezelf te kijken, die je helpen om belemmeringen in je leven beter te begrijpen en onderwerpen die je helpen om heel en geïnspireerd te blijven als het moeilijk is om je heen. Van deze kernthema's heb ik een verdiepende kennismaking gemaakt en die wil ik nu aanbieden. We behandelen onder meer verschillende manieren van kijken naar je achtergrond, het werken met sub-persoonlijkheden, archetypen en het vinden van echte inspiratiebronnen in je leven.

De kennismaking is een verdiepende aanraking met al deze thema's. Daarin word je geholpen om de aangereikte lesstof meteen om te zetten in concreet handelen.



Verloop van de middagen

Het programma bestaat uit vijf middagen. Alle middagen vinden plaats van 13:00 uur tot 17:00 uur. Tijdens de middagen geef ik een aantal korte inleidingen over de onderwerpen. Daarna gaan we met de inhoud aan de slag. De middagen bestaan steeds weer uit de volgende elementen: opening en check-in met elkaar, korte stilte oefening, inleiding over het onderwerp, verwerking in de groep of in kleinere groepjes, pauze, individuele cases en vragen, afsluiting.

Voor wie

Deze diepgaande kennismaking is voor mensen, tussen de 25 en 40 jaar, die:

- In hun drukke leven tijd en ruimte willen (leren) maken voor studie en verdieping, voor iets dat voedend is voor de ziel.
- Hun Zelfkennis willen vergroten en eigenlijk een diep inzicht willen ontwikkelen in waar ze nu staan in het leven op zowel fysiek vlak als in hun gevoels- en denkwereld.
- Willen onderzoeken wat hen ten diepste inspireert en hoe dat vorm krijgt in deze wereld.

Uiteindelijk gaat het erover dat je beter leert functioneren in de deze wereld zonder jezelf te verliezen. Twijfel je of dit iets voor jou is? Neem dan gerust even contact op.

Ter voorbereiding

Voor iedere bijeenkomst krijg je van mij een aantal stukken ter voorbereiding, inclusief een aantal vragen. Ik vind het dan fijn om de antwoorden een aantal dagen voor de bijeenkomst te ontvangen. Dan kan ik me het beste voorbereiden en het programma zo actueel mogelijk maken. Aan de andere kant kun je de voorbereiding zien als jouw inzet voor de middag en dat is belangrijk. Hoe groter je inzet, hoe meer je terugkrijgt aan antwoorden en inzichten.

Locatie

Buitenplaats Doornburgh, Maarssen (tenzij anders vermeld)

Aantal deelnemers

Minimaal 8, maximaal 12



(Ik wil de groepen klein houden, zodat we aan de slag kunnen met eigen vragen. Bij minder dan 8 deelnemers wordt het programma afgezegd.)

Kosten

We hanteren de volgende richtlijnen:

- De kosten van het programma zijn € 750,- als je zakelijk betaalt of als je werkgever betaalt.
- De kosten van het programma zijn € 600,- als je privé betaalt.

Als de kosten – om welke reden dan ook – te hoog zijn, maar je wilt wel graag meedoen, neem dan even contact op. Dan kunnen we een bedrag afspreken dat je kunt missen.

De basis van de inhoud

We leven in een tijd die veel van ons vraagt. Alles gaat sneller, er is weinig houvast, er zijn steeds meer spanningen om ons heen en nog steeds lijken we meer en meer en meer te willen. Als je dat herkent en anders wil in je leven, dan is een belangrijke vraag waar je nou mee bezig om vooruit te komen. Wat mij betreft is het korte antwoord: met de wortel van het mens-zijn.

Bezig zijn met de wortel van het mens-zijn gaat onder meer over bezig zijn met oeroude vragen als: hoe ben ik nou mens in deze tijd? Wat is mens-zijn eigenlijk? Wie ben ik als mens? Wat is dit voor een plek? Wat heb ik hier te doen? Wat is het mysterie van het leven en hoe ga ik daar eigenlijk mee om? Dat zijn allemaal vragen die niet alleen van het individuele 'ik' zijn. Het zijn ook vragen van de mensheid. Zolang als de mensheid bestaat heeft hij deze oer-vragen gehad. En deze vragen komen meestal open (naar boven) als het een spannende en hectische tijd is die om verandering vraagt, individueel en collectief.

Het is goed om met deze vragen bezig te zijn, met wat het is om mens te zijn. Het lucht op, geeft helderheid en leiding, maar het zijn ook lessen voor het leven. Je ontwikkelt er eigenlijk een nieuwe taal mee, die je je leven lang zonder enige twijfel zal helpen in alle moeilijke en hectische fasen van je leven.



Inhoud per bijeenkomst

1^e bijeenkomst - Inleiding in ons mens-zijn (Zie voor actuele data de website)

Als introductie gaan we aan de slag met aantal kernfacetten van het leven. Het gaat erover dat je een taal leert waarmee je naar je eigen leven kunt kijken. Als eerste kijken we naar de lange lijnen. Je kunt het leven opdelen in een aantal fasen die voor ieder mens gelden. De vraag is hoe jij deze fasen hebt beleefd en hoe het 'wel of niet goed doorkomen' van invloed is op je leven nu. Het zien en herkennen van deze lijnen is belangrijk. Je zult namelijk ontdekken dat je veel meer onderdeel bent van een grote geheel en dat is vaak een enorme opluchting.

Na de lange lijnen kijken we specifiek naar overgangsfasen in je leven. En tot slot besteden we aandacht aan conditioneringen. Een interessante en leuke manier om dat te doen is door te kijken naar hoe het vroeger bij jou thuis was. De praktijk leert namelijk dat veel gewoontes van vroeger nog steeds ons handelen, denken en voelen van nu bepalen. Het zal je helpen om dat vroegtijdig te herkennen.

2^e bijeenkomst – Kijken naar sub-persoonlijkheden (Zie voor actuele data de website)

Als we de basis hebben besproken, dan maken we de stap naar sub-persoonlijkheden. Een sub-persoonlijkheid is eigenlijk een deel van je persoonlijkheid met eigen intenties. Dat is heel eenvoudig uit te leggen. Luister eens naar de stemmen in je hoofd. Als je heel goed luistert, dan ontdek je vaak allerlei verschillende stemmen, die continu met elkaar in gesprek zijn. En als je eenmaal twee of drie verschillende stemmen hebt ontdekt, dan duurt het vaak niet lang voordat je er misschien wel tien of twaalf onderscheidt. Het helpt je in je leven om dit spel in je hoofd te leren kennen, zodat je er mee om kunt gaan.

3^e bijeenkomst – Omgaan met Wachters in je leven (Zie voor actuele data de website)

Je begint inmiddels een goed gevoel te krijgen bij je eigen conditioneringen, hoe je hebt leren overleven in je leven. Nu is het tijd om in te zien dat sommige conditioneringen, manieren van kijken en denken, je niet meer helpen. Het zijn dan eerder blokkades geworden en die blokkades noem je Wachters. In deze sessie leer je hoe je Wachters in je leven (en werk) kunt



herkennen en hoe je afscheid kunt nemen van een Wachter. Dat is niet eenvoudig, maar de oefening zal je de rest van je leven helpen.

4^e bijeenkomst – Kijken naar archetypen (Zie voor actuele data de website)

Tot nu toe hebben we vooral gekeken naar onze persoonlijkheid, onze 'ik'. Dat speelt zich bijna allemaal af in de lineaire tijd. Inmiddels zul je alleen ook hebben ontdekt, dat er onder alle dimensies, die we besproken hebben, bepaalde drijfveren en krachten liggen die sterker zijn dan ons 'ik'. Die drijfveren, die stuwende krachten, zou je archetypen kunnen noemen. Archetypen zijn bijna niet in taal te omschrijven. Het gaat dan veel meer over beelden, gevoelens en verhalen die al sinds het begin van de mensheid bestaan en nu als het ware door jouw leven heen komen. Tijdens deze sessie leer je meer over archetypen en verkennen we welke archetypen van invloed zijn op jouw leven.

5^e bijeenkomst – Het vinden van inspiratiebronnen (Zie voor actuele data de website)

Het laatste deel gaat over het zoeken van een wezenlijke inspiratiebron of -bronnen in je leven. Als je geïnspireerd wilt leven en werken dan is het heel belangrijk om bronnen te vinden die je wezenlijk voeden, die je levensstroom op gang houden en je heel houden in een chaotische en onrustige buitenwereld. In deze afsluitende sessie leer je wat fundamentele bronnen zijn en hoe je steeds weer terug kunt keren naar een bron die je ten diepste voedt.

