

Nieuwsbrief januari



We hebben nog geen maand geleden elkaar geluk gewenst, het allerbeste voor het nieuwe jaar, geluk in grote en in kleine dingen, en bovenal: gelukkig met elkaar!

Lieve vrienden van Go,

We wensen anderen het beste voor het nieuwe jaar. Ook hebben we onuitgesproken voornemens en wensen voor onszelf en anderen; van goede gezondheid tot wereldvrede. Niet iedere wens wordt uitgesproken en dat hoeft ook niet. Gelukkig Nieuwjaar staat er op vrijwel iedere nieuwjaarskaart. Geluk is wat je graag voor een ander wenst, maar eigenlijk toch ook voor jezelf. Wat hebben we er deze weken mee gedaan?

Gemotiveerd blijven en een goede voorbereiding zijn essentieel voor succes. Je zult oude gewoonten moeten doorbreken om je aan je goede voornemens te houden. Het gaat om gedragsverandering en bewustwording van bepaalde patronen. Soms gaat veranderen moeizaam, vooral als het iets ongewenst is, bijvoorbeeld het incasseren van een verlies. Dan valt het niet mee. Vooral niet in je eentje. Hoe groei je daar doorheen?

Iets veranderen in je leven, in je omstandigheden op een manier die aansluit bij wat jij nodig hebt en belangrijk vindt, waar jij je gelukkig bij voelt. Dat is de essentie van het aanbod van GO.

Ook dit jaar staat het team van GO weer voor u klaar om u te begeleiden in veranderingsprocessen. Dit zijn de verschillende mogelijkheden

Graag laten we Yvonne en Hillie aan het woord. Zij hebben na rouwverwerking weer zin aan hun leven geven. Fijn dat jullie er weer zin in hebben.

Nog enkele plaatsen in de NLP "Practitioner" Opleiding

Op 22 januari is het eerste blok van de in middels 20^e NLP Practitioner Opleiding van GO gestart. De opleiding wordt gegeven in Oud Katholiek Seminarie in Amersfoort onder leiding van Hanneke van Tienhoven.

Omdat er nog enkele plaatsen zijn kunnen er in het tweede blok nog nieuwe deelnemers mee doen. Daarna is de inschrijving voor deze groep gesloten.

Een rest van de serie zijn 8 keer twee dagen op donderdag en vrijdag van 9:00 tot 18:00 op 26 & 27 februari, 26 & 27 maart, 23 & 24 april, 28 & 29 mei, 18 & 19 juni, 2 & 3 juli, 27 & 28 augustus, 17 & 18 september 2009.

De NLP 'Practitioner' opleiding staat in het teken van communicatie, gedragsveranderingen en het creëren van een andere kijk op de wereld om je heen en de mogelijkheden die deze biedt. Het bewust worden van je onbewuste kaart (onbewuste) filters die jou elk moment stuurt en die bepaald hoe jij jezelf en de wereld om je heen ervaart.

Zelfkennis is het begin van alle wijsheid.

Familieopstellingen

Hoe vaak word je als mens niet geconfronteerd met het feit dat je niet de dingen doet die je zou willen doen? Of dat je steeds weer die dingen doet die je helemaal niet wilt doen? Het wel of niet vertonen van een bepaald gedrag heeft in veel gevallen te maken met een onbewuste loyaliteit aan je familie. Gevoelsmatig weten de meeste mensen dat hun familie van herkomst grote invloed heeft op de manier waarop zij in het leven staan. Maar op het moment dat ze tegen persoonlijke problemen aanlopen, vergeten mensen meestal naar het grotere verband te kijken. Ze maken zichzelf verwijten en zoeken de oorzaak bij zichzelf. Na meerdere pogingen om hun gedrag te veranderen, trekt men vaak de conclusie dat verandering niet mogelijk is en dat ze er mee zullen moeten leren leven.

Bij het werken met familieopstellingen wordt persoonlijke problematiek (bijvoorbeeld sociale, psychische of lichamelijke klachten) in verband gebracht met ons familiesysteem. Mensen blijken in staat om hun gedrag te veranderen wanneer zij zich realiseren wat de functie is van hun gedrag binnen de familie waartoe zij behoren.

Familieopstellingen geven U de mogelijkheid om de belemmerende (en soms zelfs verstikkende) invloeden van uw familiesysteem te veranderen in een krachtige hulpbron. Een effectieve manier om rust te vinden in uw hoofd en in uw hart.

Thema's voor een familieopstelling:

- *algemeen gevoel van onbehagen zonder aanwijsbare oorzaak,*
- *regelmatig terugkerende angst, boosheid, verdriet,*

- *ernstige schuldgevoelens,*
- *depressieve gevoelens,*
- *relatieproblemen,*
- *verwerken van een scheiding,*
- *bindingsangst,*
- *overlijden van een naaste of een kind,*
- *moeilijke beslissingen in het leven,*
- *negatieve gevoelens ten opzichte van zichzelf,*
- *verstoorde familierelaties,*
- *ouder zijn van een kind met probleemgedrag,*
- *lichamelijke klachten zonder duidelijke aanwijsbare oorzaak,*
- *omgaan met ernstige ziekte,*
- *burn-out, stress of overspannen zijn,*
- *verslavingen.*

De volgende Familie Opstellingen staan gepland voor 1 februari in Wijkcentrum de Neng in Hoogland.

Heel je gebroken hart



Bestaat er hoop dat een gebroken hart genezen kan worden? Iets of iemand heeft je hart doen breken. Je werd plotsklaps overvallen door verraad, schokkend gedrag, of het verlies van iemand van wie je hield. Opeens voel je je alsof alle hoop

verloren is.....je voelt een lichamelijke pijn in je borst die je een gewond en aangetast gevoel geeft. Hoe kun je ooit op herstel hopen of de stappen ontdekken die je kunt nemen om deze lijdensweg te beëindigen? We weten allemaal dat emoties een cruciaal onderdeel zijn van hoe we gemaakt zijn. En toch kunnen we maar niet begrijpen waarom het zo lang duurt om van emotionele verwondingen te herstellen. We zouden er nooit over denken om vroegtijdig een gipsverband of hechtingen te verwijderen voordat het gebroken bot of de huid volledig hersteld is.

Een emotionele genezing heeft tijd nodig.

Er zijn mensen die dit doorleven en hiervan herstellen.

In de twee daagse workshop 'heel je hart' leert u omgaan met uw verlies. De fases van het rouwproces komen in thema's aan de orde. Het eerste deel heeft betrekking tot het verwerken en loslaten van het verlies in je verleden. In het tweede deel van de workshop leer je je toekomst te omarmen. Thema's als loslaten van het verleden, oude patronen doorbreken en leren met zelfvertrouwen weer te vertrouwen in de toekomst komen oa aan de orde.

Een deelnemster aan het woord:

Ik besloot deel te nemen aan HjH om het overlijden van mijn partner te verwerken. Ik wilde leren hoe ik mijn verleden kon verwerken.

Hoewel ik in mijn leven met 'loslaten' in het algemeen bezig was, ervaarde ik dat ik me er niet mee verbonden voelde.

Tijdens HjH leerde ik dat ik wat loslaten inhield. Voor mij betekent dit dat de gewoonten die ik had ontwikkeld in het verleden een nieuwe betekenis kregen.

Door deze nieuwe betekenis kan ik meer keuzemogelijkheden creëren in mijn huidige leven.

Voor Hjh ging ik dogmatisch met het verlies van mijn partner om. Inmiddels ben ik met de Master 'Practitioner' opleiding bezig. Ik sta open voor nieuwe ervaringen op het gebied van bewustwording en persoonlijke groei en durf steeds beter de verantwoordelijk voor mezelf te nemen.

Groeten Yvonne.

Voor deelnemers die na verlies een nieuw begin willen creëren is de volgende mogelijkheid om je hart te helen op 18 en 19 februari. De tweede fase van de workshop wordt op 11 en 12 maart gehouden in Nijkerk.

Vijf dagen drie uur

De vijfdaagse doorbraak therapie, een intensief programma van vijf aaneengesloten dagen van drie uur, wordt regelmatig gegeven.

Een deelnemster van dit programma vertelt:

Hillie 77 jaar schrijft over haar doorbraak.

Tijdens mijn huwelijk met mijn tweede man ervaarde ik dat ik in een isolement terecht gekomen was. De communicatie tussen ons verliep vaak erg moeizaam.

In mei 2006 werd er darmkanker geconstateerd bij mij. Ik voelde me erg onbegrepen door m'n man en voor mijn gevoel kreeg ik geen rust om te genezen. Toen ik langzaam herstelde van mijn ziekte ben ik samen met m'n man hulp gaan zoeken bij oa psychologen. Dit liep op niets uit. Ik besloot te scheiden van mijn man want ik was het aantrekken en afstoten in mijn relatie beu.

Via internet ging ik informatie zoeken over rouwverwerking want ik ervaarde sinds mijn ziekte een rotgevoel in mijn maag wat ik maar niet kon plaatsen. Uiteindelijk kwam ik via het surfen op Hanneke's website terecht. De sessies van 5 d 3 uur heeft mij goed gedaan, ik heb enorm veel inzichten gekregen.

Sinds ik mijn gevoelens heb kunnen uiten, heb ik geen rotgevoel meer in mijn maag. Ik heb een huis gekocht, waar ik me prima in thuis voel. Ik heb nieuwe vrienden om me heen gekregen, ik ben lid van een zanggroep en van een vereniging en de mensen waarderen me enorm.

Van mijn kinderen krijg ik te horen dat ze blij zijn dat ze hun 'oude' moeder weer terug hebben gekregen. Ik ben blij dat ik een stabielere persoonlijkheid ben geworden na 5d3 uur.

Groeten, Hillie.

Hieronder staat meer informatie over de workshops, trainingen therapie en coachings-sessies. Ook kun je voor actuele informatie terecht op de website van GO.

Met warme groeten,

Hanneke van Tienhoven.

G O C e n t r u m v o o r G r o e i e n O n t w i k k e l i n g
Theo Uden Masmanstraat 7
3813 ZE AMERSFOORT
T 033 - 480 29 93
F 033 - 480 68 92
E go-centrum@planet.nl <mailto:go-centrum@planet.nl>
I www.go-centrum.nl <http://www.go-centrum.nl>

Overzicht GO-Trainingen, Opleidingen en Workshops winter/ voorjaar2009

***NLP Practitioner Opleiding o.l.v. Hanneke van Tienhoven ***

NLP Practitioner: Een serie van 9 keer twee dagen op donderdag en vrijdag van 9.00 – 18.00 uur: 22 - 23 januari, 26 - 27 februari, 26 - 27 maart, 16 - 17 april, 28 - 29 mei, 11 - 12 juni, 2 en 3 juli, 27 - 28 augustus, 17 - 18 september(certificering) 2009.

in zalencentrum Oud-Katholiek Seminarie in Amersfoort

Uw investering: € 2495 inclusief luncharrangement, cursusmap, examen en internationale certificering.

*** Familieopstellingen o.l.v. Djien Tan en Hanneke van Tienhoven ***

Iedere 1^e zondag van de maand van 10.00 – 16.00 uur, 7/12 2008, 4/1, 1/ 2, 1/ 3, 5/4, 3/5, 7/6 2009 in de Neng in Amersfoort Hoogland.

Uw investering: € 85 inclusief luncharrangement.

*** Heel je gebroken hart o.l.v. Hanneke van Tienhoven***

De workshopseries: Twee fases in 2 tweedaagse met workshops

“Verliesverwerking” in Nijkerk

Fase 1 Loslaten van het verleden: 18 en 19 februari

Fase 2 Het omarmen van de toekomst: 11 en 12 maart

Uw investering per 2 tweedaagse (5 dagdelen): € 275 inclusief map, materialen en deelnemersmap. Iedereen neemt iets mee voor de gezamenlijke lunches.

*** Train de trainer o.l.v. trainersteam met René Hennevelt en Hanneke van Tienhoven***

Een week van 16 t/m 22 augustus 2009 in Barchem. Gratis introductie-avond begin juli 2009 in Amersfoort.

Uw investering: € 1300 inclusief cursusmap, examen, exclusief verblijfsarrangement mogelijk van € 494,20 tot € 630,75 per week.