

# Her-Focus traject

*Gun jezelf ruimte voor jouw energie,  
groei en vernieuwende Focus!*



# Welkom bij Creatief Bewust

**Leven in onze moderne wereld** kan veeleisend zijn, met constante prikkels of impactvolle gebeurtenissen die ons hoofd en lijf, ons zenuwstelsel overbelasten. Hierdoor ontstaan lichamelijke klachten, energielekken, blokkades die al lange tijd zijn verankerd in je lijf, (over)vermoeidheid of de focus valt steeds meer weg. Het heeft invloed op je gedrag en emotieregulatie.

**Vragen als** “Wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik, hoe ga ik dat doen.., wat is de reden dat ik telkens vastloop in mijzelf...” zijn je welbekend.

**Dan is het tijd voor een Her-Focus op jezelf!**

Herstel je innerlijke balans. Voel je energieker. Vindt je kracht en kwaliteiten.





# WORKING: ON MYSELF BY MYSELF FOR MYSELF

## Het Traject,

biedt jou een unieke kans om jezelf en je dagelijkse leven te resetten, je meer te ontspannen en energiever te voelen. Je gaat patronen doorbreken, je voelt dat je persoonlijk groeit en meer veerkracht ervaren. Je kwaliteiten en persoonlijke kernwaarden ga je opnieuw helder krijgen.

**Vanuit een holistische benadering**, gericht op verschillende niveaus zowel mentaal, emotioneel, fysiek als in je energie zal je direct beweging en verandering ervaren door hetgeen dat je zelf gaat toepassen.

Met het integreren van bewustwording, ontspannings- en ademhalingstechnieken samen met praktische oefeningen zet je in je dagelijkse leven zelf sturing in gang of geef je beter je grenzen aan.

Zeg je nu eindelijk “**JA**” tegen jezelf?

**Zet je 1<sup>e</sup> stap en geef je op voor een Her-Focus traject!**

# Thema's

**IK BEN** - Sta ik in lijn met wie ik ben?

**BODY** - Luister ik naar de signalen van mijn lichaam.

**MIND** - Emoties als navigator en gedachtestroom reguleren.

**ENERGIE** – Wat beïnvloedt mijn energiestroom?





## Innerlijke reset

- Zelfontdekking & Bewustwording
- Diepere verbinding met jezelf
- Transformatie
- Doorbreek je patronen
- Mee-Bewegen met wat is
- Ontspanning
- Veerkracht en Energie
- Inzicht in jezelf
- Een rustiger mind
- Empowerment

## Het traject word aangevuld met:

- Persoonlijke begeleiding gedurende het traject
- Bodyscan
- Ontspanningsoefeningen
- Ademhalingstechnieken
- Praktische opdrachten
- Werkboek
- Wanneer nodig, een DIX-vragenlijst bij intake



## Hoe ziet het traject eruit?

Kennismaking & intake

Start traject



**Stap 1**

**Stap 2**

**Stap 3**

**Stap 4**

Voorstel en planning traject

Evaluatie



**Klaar om de 1<sup>e</sup> stap te zetten?**

Laten we kennis maken!

Bel, mail whatsapp,

**Creatief Bewust!**

Davina op 't Land

[davina@creatiefbewust.nl](mailto:davina@creatiefbewust.nl)

T 06 29 171 171

~

Locatie:

Elisa van Calcarstraat 11, Hoofddorp

[www.creatiefbewust.nl](http://www.creatiefbewust.nl)