

# 2 daagse Workshop

8 & 23 maart

10.00-16.30

## Innerlijke familie

meets

## The Work

van Byron Katie

Trainers:

Martine Hamstra  
Danielle van Ameijde

Mindset  
Personal growth  
Spirituality

Deze training heeft twee krachtige methodes  
samengebracht. Door deze te volgen verdiep je je  
zelfvertrouwen en maak je verbinding met  
je innerlijke kracht.  
Kom je ook?

Voor aanmeldingen en meer informatie:

Daniëlle van Ameijde  
[www.livingturnaround.nl](http://www.livingturnaround.nl)  
[info@livingturnaround.nl](mailto:info@livingturnaround.nl)  
Amsterdam



Martine Hamstra  
[www.eigenwegdoelbewust.nl](http://www.eigenwegdoelbewust.nl)  
[info@eigenwegdoelbewust.nl](mailto:info@eigenwegdoelbewust.nl)  
06-21577249  
Newtonstraat 83  
Purmerend

# INNERLIJKE FAMILIE MEETS THE WORK

Soms kun je heel veel ideeën hebben, maar zelfs het allerbeste idee niet van de grond krijgen. Of je vertoont uitstelgedrag en je zet geen daadwerkelijke stappen om je doel te bereiken. Herken je dat? Een gevoel van onzekerheid kan je doen bevriezen. Je hebt gewoonweg geen energie om in beweging te komen of je bent zo vol energie dat je van het ene in het andere springt.

Wil je in een FLOW komen en in staat zijn om jezelf te kunnen leiden?

Dan is deze dagworkshop iets voor jou!

Je gaat gedurende deze dagen met twee coachmethodes aan de slag die elkaar versterken en de mogelijkheid creëren om in deze FLOW te komen. Het is de methode The Work van Byron Katie en de Schilden van de Innerlijke familie.

**De Schilden van je Innerlijke Familie** is een coachmethode die er van uitgaat dat iedereen de beschikking heeft over een Innerlijke Familie. Een innerlijk meisje, een innerlijk jongetje, een innerlijke man en een innerlijke vrouw. Deze vier clusters van eigenschappen hebben hun eigen kracht en tegelijkertijd ook hun eigen valkuil. Op deze dag maak je kennis met-en word je je bewust van jouw eigen Innerlijke Familie. Hierdoor leer je gericht ander gedrag in te zetten en de kwaliteiten van

ieder Schild in jezelf te benutten. Je gaat dansen met de Schilden.

De tweede methode die we gebruiken is de **The Work van Byron Katie**. The Work is een methode van zelfonderzoek, waarbij we onze stressvolle gedachten onderzoeken. We kunnen overtuigingen en belemmerende gedachten ervaren die ons belemmeren om de kracht van iedere Schild in te zetten. In plaats van dat we in een FLOW komen en onze krachten kunnen benutten, raken we verstrikt in onze verhalen en valkuilen. Middels The Work onderzoeken we onze stressvolle gedachten en komen hoofd en hart weer in balans. Je kunt verbinding maken met je innerlijke wijsheid en je eigen leider worden.



### Wat leveren deze twee dagen je op?

- innerlijke rust
- meer energie: het ervaren van vertrouwen
- vermindering van stress
- helder kunnen denken en deze in lijn brengen met je doelen
- inzicht in je denken en je gedragspatronen en deze kunnen doorbreken
- meer in verbinding te staan met je kracht, intuïtie en je kwaliteiten kunnen inzetten
- kennismaking met je innerlijke familie

### Praktische informatie:

Datum: 8 & 23 maart

Tijd: 10.00-16.30

Lokatie: ThuisHuis  
Purmerend

Investering: € 333,-

Early bird vóór 28 febr.:

€ 280,-

Inclusief lunch en werkboek.

Ben je geïnteresseerd in ons **online**

**werkboek** meld je dan hier aan:

<https://www.livingturnaround.nl/werboek-online>

Trainers:



#### Martine Hamstra

Martine is gecertificeerd coach in 'De schilden van je innerlijke familie'. Ze heeft haar eigen coachingspraktijk Eigen Weg Doel Bewust. Deze is gevestigd in Het Thuishuis in Purmerend. Hier faciliteert ze maandelijkse events en coacht zij 1:1 en relaties.



#### Danielle van Ameijde

Danielle is sinds 2016 internationaal gecertificeerd begeleider van The Work van Byron Katie. Ze heeft haar eigen coachingspraktijk Living Turnaround en begeleidt individuen, geeft workshops en jaartrainingen aan groepen.

Facebook-live

Q&A

27 februari 13.15

<https://www.facebook.com/eigen-wegdoelbewust/>