

KEUZES (workshop 4 pers a € 75,= pp)

Deze workshop is voor jou als je;

- op dit moment met een keuze of beslissing zit
- vaak blijft twijfelen of alles eindeloos overdenkt
- bang bent om verkeerde keuzes te maken
- merkt dat je keuzes soms vooral maakt vanuit verwachtingen van anderen
- verlangt naar meer vertrouwen in jezelf
- nieuwsgierig bent naar een andere manier van omgaan met twijfels & keuzes
- wilt ervaren wat stilte en afstand nemen kunnen doen met je kijk op een situatie

Hoe zit de workshop er (ongeveer) uit;

- aankomen/landen/voorstel rondje
- onze gedachten, verwachtingen & angst kunnen keuzes vertroebelen
- vanuit welke gedachte maak ik een keuze
- pauze (in stilte)
- oefening: de observator in jou
- oefening: van denken naar stilte
- bereidheid mijn interpretatie opnieuw te bekijken/vergeven
- afronding

Wanneer ik niet hoeft te weten, ontstaat er ruimte om te luisteren.

