

Ervaringen van deelnemers aan “De reis van je leven”

Met dit programma heb ik grote stappen gezet in mijn persoonlijke ontwikkeling, zowel privé en in mijn werk. Mijn collega's zien me nu meer zoals ik ben. Ik durf meer mijn mening te geven. Ik heb een betere balans privé en werk gerealiseerd. In contact met mensen kom ik dichterbij op gevoelsniveau.

De reis van mijn leven was voor mij een echte ontdekkingsreis.

Ik heb bijv. ontdekt dat:

- ik zonder verwachtingen dit programma kon aangaan en dat dit juist heel effectief is geweest;
- hoe ik in elkaar steek veel te maken heeft met niet alleen mijn eigen ervaringen en opvoeding, maar ook die van mijn ouders;
- ik verschillende methodes kan inzetten om mijn reactie op vervelende situaties te veranderen, waardoor ik meer rust ervaar.

Onze reisleiders Wil en Johan hebben een hierin een mooie begeleidende rol gehad. Zij hebben onze rugzakken tijdens de groepsdagen en individuele coachmomenten gevuld met voldoende bagage, zodat ik de reis nu zelf verder kan voortzetten. Want ontdekken hoe je in elkaar steekt en wat je daarmee kunt, houdt voor mij niet op na het volgen van dit programma.

Waardevol ook echt veel aan gehad hoe ik erbij zit en in het leven sta. Ik ervaar meer rust en acceptatie van hoe ik ben met alle plussen en minnen.

Het programma ‘De reis van je leven’ ben ik in gestapt zonder directe aanleiding of idee over punten waar ik aan wil werken. Het is voor mij dan ook bijzonder om te merken dat er toch thema's zijn die een belangrijke rol in mijn leven spelen, zonder dat ik me hier echt bewust van was.

Je wordt op een bijzondere manier aan het denken gezet over wat je eigen reacties op anderen veroorzaakt. Het geeft mij de kans om te ontdekken waar mijn thema's vandaan komen en de mogelijkheid hier effectiever mee om te gaan en er minder last van te ervaren.

Voor mij is het een sprong in het diepe, buiten mijn eigen vertrouwde omgeving.

Het is een spannende reis, maar het is een echte eye-opener. Ik merk dat ik in het contact met anderen vrijer optreed, meer mijn grenzen durf aan te geven en beter in staat ben voor me zelf op te komen.

Voor mij is ‘De reis van je leven’ een ontdekkingstocht met leren voelen in je lichaam en kijkend in de spiegels van anderen, resulterend in zelfinzicht. Begrip en compassie voor jezelf. Daarmee word ook je vermogen om anderen te accepteren voor wie zij zijn verruimd.

Je wordt uitgenodigd uit je comfortzone te stappen; dat is voor iedereen op een andere manier. Door de veilige omgeving durf ik ook die extra stap te zetten ook al voelt die hoogst ongemakkelijk. Dankzij die stap op onbekend/onveilig terrein leer ik dat mijn angst binnen mijn eigen voorstellingsvermogen huist.

Dat angst een gevoel is dat ervaren/erkend wil worden, zodat het de ruimte krijgt om op eigen manier rust te vinden. Hoe meer ik ruimte geef aan waar ik mij ongemakkelijk/onveilig bij voel, hoe meer ruimte ik creëer om al mijn andere kwaliteiten ook tot uiting te laten komen. Ruimte geven aan het één creëert ruimte voor meer!

Zelfacceptatie, zelfliefde, zelfvertrouwen levert mij dat op.

Met nieuwsgierigheid en ook wel een beetje angst ben ik gestart met 'de reis van mijn leven'. Deze reis heeft mij wederom de kracht van het beleven laten ervaren, wat soms wel een beetje voelt als een rit in een achtbaan.

Vanwege het diepgaande persoonlijke karakter van dit programma kiezen we ervoor om de privacy van de deelnemers maximaal te waarborgen. We vermelden daarom geen namen en functies bij de recensies. Als je met een specifieke oud-deelnemer in contact wilt komen kun je een mail sturen naar info@mooiheel.nl