



Welkom in Dit Lieve Lijf

Holistisch zelfzorgprogramma voor werk en privé



Petra de Lange van Praktijk Open Hart
info@ditlievelijf.nl



Heel hartelijk welkom

Bij het ZelfzorgProgramma Dit Lieve Lijf!

Echt tof dat je meedoet of interesse hebt getoond voor het programma Dit Lieve Lijf. In deze PDF vertel ik je er graag meer over.

In mijn dagelijks werk als Manueel Praktizijn merk ik dat veel klachten en ongemakken ontstaan, in stand worden gehouden of zijn begonnen toen er wat minder oog was voor zelfzorg.

We hebben vaak veel meer aandacht voor anderen, voor de mensen en de wereld om ons heen. Ook niet zo gek, na alles wat we de afgelopen jaren hebben meegemaakt. Maar sowieso is onze aandacht vaak meer naar de buitenwereld gericht dan naar wat er in onze binnenwereld eigenlijk gebeurt. En zo vergeten we beetje bij beetje stil te staan bij de zorg voor onszelf. De vele aanmeldingen en reacties die ik keer op keer krijg op Dit Lieve Lijf geven ook echt aan dat het een thema is nu, voor heel veel mensen.

Luister hieronder naar de audio
'Welkom in Dit Lieve Lijf'

Welkom



Luister hieronder naar de audio
'10 minuten ontspannen ademen'

Ontspannen ademen





Zelfzorg is ontzettend belangrijk

Zelfzorg is echt zo belangrijk. Want weet je, ik ben ervan overtuigd dat onze gezondheid, ons leven, ons werk, onze passie, onze relaties, ons welzijn staan of vallen met zelfzorg. Dus echt, écht geweldig dat je de keus voor jezelf hebt gemaakt, dat je meedoet (of dit overweegt). Ik weet zeker dat je daar je hele leven plezier en gemak en vervulling en energie van gaat hebben.

Wat kun je allemaal verwachten?

In Dit Lieve Lijf deel ik 22 jaar kennis, kunde en ervaring en mijn diepe bewondering met jou voor ons lieve lijf, ons brein, onze emoties, voor jouw werk, ons leven. Hoe gaaf het is dat jij doet wat je doet. En hier op deze mooie, knotsgekke planeet rondloopt, met al die mensen en wezens in jouw kring.

Allereerst, zodra je je aanmeldt stuur ik je de eerste officiële mail met een mooie persoonlijke video. Daarna krijg je elke week toegang tot een module. Die doorloop je stap voor stap, in jouw tempo, op jouw manier. Ik begeleid je, bemoedig je, inspireer je en geef je soms een little kick in the beautiful butt. Ook al is dit een online programma, je doet t niet alleen



Dit Lieve Lijf bestaat uit 2 delen met totaal 14 modules en is volledig online

Je kunt hem dus elk moment van de dag of nacht volgen, in jouw beste tijd. Ik inspireer je met leuke opdrachten, fijne oefeningen, ik stel ik je mooie, inspirerende en soms uitdagende, verrassende vragen waar je over na kunt denken en die je aandacht dieper naar binnen brengen, en deel ontspannen meditaties en visualisaties met je.

In onze 17 weken durende reis, zetten we jouw welzijn op de eerste plaats. Elke week duiken we in een nieuwe module, waarbij discipline en consistentie belangrijke sleutels zijn.

Daarnaast zijn er 3 bonusmodules die je helemaal gratis krijgt:

A. Wat is zelfzorg, en wat betekent het voor jou?

Je ontdekt vele manieren van zelfzorg, en leert diverse copingstijlen kennen. Verder ga je aan de slag met je energiegevers en je energievreters, enorm waardevol. En je gaat uitgebreid nadenken over grenzen.

B. Wat doet stress, belasting en belastbaarheid.

Ik geef je waardevolle inzichten over de fysiologie van stress, wat er gebeurt bij langdurige stress, de oorzaken van stress en welke eigenschappen maken ons stressgevoelig. Wat herken je hierin van jezelf? Ook heb ik een aantal fijne anti-stress oefeningen voor je opgenomen, die je makkelijk kunt inpassen in je dag

C. Balans tussen werk en privé

In deze boeiende module geef je antwoord op de volgende vragen. Waarom werk je, heb je er plezier aan? Haal je er vervulling uit? Ben je 100% aanwezig op je werk, en 100% aanwezig thuis? Wat zou je doen als je alle tijd en geld van de wereld had? Welk stresstype ben jij? En wat zijn jouw vroege stress-signalen? Waar merk jij stress het eerst? Hoe ervaar jij ontspanning in je lijf? En hoe is het met je agenda? Kortom, heel veel waardevolle stof om over na te denken.

Omdat je in Dit Lieve Lijf heel praktisch aan de slag gaat, kun je toffe resultaten verwachten:

- Minder stress en angst door 't kalmeren van je zenuwstelsel
- Meer energie en vitaliteit door Yoga en Qigong oefeningen
- Betere slaapkwaliteit door effectieve ontspanning, meditaties en ademhalingsoefeningen
- Meer zelfvertrouwen en eigenwaarde omdat je jezelf echt leert waarderen
- Een gezondere levensstijl door bewustere keuzes voor beweging, voeding, en spelen.
- Betere relaties, met jezelf, thuis, privé en op 't werk omdat je kalmer in je vel gaat zitten, en je jezelf en anderen met andere ogen gaat bekijken



DEEL 1

Zelfzorg voor werk en privé

1. Jouw toffe werk

In deze module zetten we je intentie neer en ga je nadenken over je vak, jouw werk. Wat vind je echt fijn aan je werk? Wat geeft je een goed gevoel? Wat maakt dat je fluitend naar huis gaat? Wat vind je lastig op je werk

2. Jouw prachtige talenten

De combinatie van jouw talenten is uniek. Jouw interesses, jouw talenten, jouw persoonlijke waarden doen er toe. Jij doet er toe. Waar ben jij van nature goed in? Wat gaat je gemakkelijk af? Waar ga je van aan?

3. Jouw waardevolle waarden en subkwaliteiten (ankers waarnaar je terug kunt grijpen als je uit balans raakt) Jouw waarden maken je tot een prachtig mens. In deze module ga je ze zelf ontdekken: je kernwaarden, je subkwaliteiten en je (deels) verborgen kwaliteiten. Belangrijke ankers waarnaar je terug kunt grijpen als je uit balans raakt

4. Jouw boeiende valkuilen

Je valkuilen zijn eigenlijk teveel van het goede van je kwaliteit. Je slaat er dan een beetje in door. Het is wat anderen je weleens kunnen verwijten, en waarvan je geneigd bent het in jezelf te vergoelijken

5. Jouw heerlijke uitdagingen

Je uitdaging haalt je uit je comfortzone, het zijn kwaliteiten die je mist of nog te weinig doet (en hebben dus een raakvlak met je verborgen kwaliteiten). Je uitdagingen kennen is enorm verrijkend





DEEL 1

Zelfzorg voor werk en privé

6. Jouw interessante allergieën en irritaties

Ai ai, die irritaties. Die dominante collega, die hysterische buurvrouw, de klagerige client, die weinig begripvolle leidinggevende. Ze kunnen ons soms best dwars zitten, of de dag een beetje donker maken. In deze module leer je er met andere ogen naar kijken.

7. Jouw stimulerende relaties

We gaan in deze module dieper in op jouw relaties, zowel op het werk als in je privéleven. Mensen die je bewondert, waardeert, mensen waar je stiekem een beetje bang voor bent, mensen waar je echt een hekel aan hebt. We leggen ze naast je lijst met kernwaarden (als je daaraan hebt meegedaan: je waarden/uitdagingen, valkuilen en irritaties). Er gaan je daarbij vast mooie dingen opvallen. Ook ga je nadenken over wat een goede, betekenisvolle relatie voor jou eigenlijk inhoudt. En we bespreken het belang van sociale zelfzorg. Want onderzoek wijst uit dat het hebben van voedende, fijne relaties een positieve uitwerking heeft op onze fysieke gezondheid, wist je dat?

8. Jouw belangrijke behoeften en ontembare verlangens

Vanuit onze behoeften en verlangens reageren we voortdurend op onze omgeving, op situaties, op mensen en op dat wat er gebeurt in de wereld om ons heen. Soms reageren we evenwichtig en begripvol. Soms reageren we fel, te hard of te emotioneel. Dan is er sprake van een behoefte, een verlangen of een persoonlijke waarde die niet gehoord wordt, of die geraakt wordt. Als je ze kent, weet je waarom je reageert zoals je reageert, en zie je de onderliggende behoefte achter gedrag of woorden van jezelf en van anderen. Het maakt ook dat je meer begrip kunt opbrengen voor het gedrag van patiënten en collega's. Inzicht hierin brengt je nader tot elkaar, en maakt je tot een begripvolle, aanmoedigende en stimulerende gesprekspartner in je werk, in je privéleven en met jezelf.





DEEL 2

Zelfzorg voor lichaam, ziel en geest

9. Dit Lieve Lijf

Zelfzorg voor je lichaam, met verwondering je lichaam dieper leren kennen, je lichaam leren begrijpen als kompas, de helende kracht van gezondheid, voeding, water, ademhaling slaap, aanraking/massage, 7 en hoe je die kunt optimaliseren. In deze module gaan we aan de slag met ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, HeartMath, yoga/qigong, zelfmassage, oosterse drukpunten, wandelmeditatie, en het opladen van je innerlijke batterij

10. Dit mooie hart

Zelfzorg voor je gevoelige hart, met hartcoherentie, lief zijn voor je hart, omgaan met lastige emoties en situaties, journaling, EFT Tapping - emotional freedom technique, de helende kracht van dankbaarheid, loslaten en vergeving. Daarnaast meditaties, Yoga-oefening, EFT, HeartMath.

11. Dit briljante brein

Zelfzorg voor dat heerlijke drukke koppie van jou, je brein ontlasten, de kracht van onze gedachten, grenzen aangeven en nee-zeggen, de 3 belangrijkste mechanismen bij stress, diep ontspannen met Yoga Nidra meditaties, zelfreflectie, en autogene training.

12. Dit gave energielichaam

Zelfzorg op energie-niveau, luisteren naar de signalen, de werking van meridianen, oosterse drukpunten en chakra's, je lichaam wijst de weg, qigong oefeningen voor energie, balans en veerkracht, chakra-meditatie, visualisatie en oefeningen om je aura te versterken

13. Deze magische ziel

Zelfzorg voor je ziel, jouw plek tussen hemel en aarde, spiritualiteit/zingeving/religie, de helende kracht van stilte, rituelen, bidden, vertrouwen, verbinding en afstemming op iets dat groter is dan jij. Qigong oefeningen, afstemmingsrituelen, journaling, inzichtskaarten.

14. Dit heerlijke thuis

Zelfzorg voor je huid, je kleding, je woning, je werkplek, onze aarde, je eigen ruimte, de helende kracht van schoonmaken en opruimen. Oefeningen en tips om de energie in je huis en op de werkplek te optimaliseren.





Hoe gaan we aan de slag

Je krijgt *per module* e-books, audio's en video's. Sommige wat korter, andere iets uitgebreider. Daar zul je hooguit 30 minuten per dag mee bezig zijn. Of meer natuurlijk, als je dat leuk vindt, want je kunt er zoveel uithalen als je zelf wilt. Soms zal een oefening misschien 3x 5 minuten zijn, soms is er een meditatie van 45 minuten.

Ook zijn er *zoomcalls* met Q&A, *Facebook Lives*, een *besloten Facebook groep*, en wekelijks *Voxer-groepscoaching* (waar je 1x per week een vraag mag stellen die ik dan met voicemail beantwoord).

In de Facebook groep en op Voxer deel ik sowieso met regelmaat hele fijne *oefeningen* en *meditaties* met je, om jouw zelfzorgspieren te blijven aanspreken.

Ik bied je – echt eerlijk - Easy Tools aan.

Niets ingewikkelds, wel superleuk en supereffectief. Trust me, aandacht voor jezelf hebben wordt gewoon weer fijn en fun. En in deze 17 weken weer de normaalste zaak van jouw wereld. Zodat je je sterker, fitter en relaxter voelt, op je werk en ook privé.

Ook zijn er een paar *Live Verdiepingsdagen* per jaar (steeds in het weekend) waarin we de oefeningen samen doen en de puntjes op de i zetten. Deelname is dus niet verplicht, misschien wel heel erg waardevol. Tarief: € 88, - per persoon per dag.

Echt een dag voor jou, op een heerlijke plek, met fijne lunch en mooie mensen.

Je kunt zo vaak meedoen als je wilt. De data deel ik in de Facebook groep.



33% korting met code: Joehoe!

Waarom zou je "Dit Lieve Lijf" aanschaffen? Omdat we je niet alleen boeiende inspiratie bieden, maar ook liefdevolle en heldere begeleiding. Dit Lieve Lijf is een prachtige pad van persoonlijke groei en zelfontdekking. Schrijf je vandaag in en laat ons je ondersteunen op deze reis naar minder stress, meer balans, meer energie, meer rust, meer werplezier en meer veerkracht

Klaar om te beginnen? Klik op de onderstaande betaallink:

Betaling ineens = € 573,-

Begin hier je zelfzorg avontuur. Klik hier of kopieer deze link:

<https://zelfzorgacademieditlievelijf.nl/purchase/order-id/9c613ba174>

Vind je net als ik korting leuk? Met de code Joehoe! krijg je maar liefst 33% korting!





Heb je er zin in?

Ik vind 't echt gaaf dat ook jij meedoet!

Misschien kun je de factuur bij je werkgever indienen, net als een aantal andere deelnemers. Zelfzorg en mentaal welzijn zijn namelijk verplicht belangrijke thema's geworden voor werkgevers. Werk je als ambtenaar dan kun je het wellicht ook indienen voor je IKB.

Wat ik graag aan je vraag is dat ik van jou om me na elke module feedback te geven over vorm en inhoud. En na afloop een leuke review te schrijven. Daarvoor zal ik je een vast stramien sturen, zodat je er niet al te lang over hoeft na te denken. 😊

Vooruit, zullen we gelijk maar met de voorbereidingen beginnen?

Werk de volgende reflectievragen voor jezelf uit in een mooi, speciaal Zelfzorg Journal dat je deze week gaat kopen. Je vindt hele mooie op:

https://www.mylovelynotebook.nl/product-categorie/notitieboekjes/page/2/?filter_inhoud=gelineerd.

Ik zelf hou van Paperblancks, maar dat is ook persoonlijk natuurlijk..

Neem ook de mooiste en fijnste pen die je hebt.

Tip: door met de hand te schrijven blijft het beter hangen en gaat de ervaring ook vaak dieper dan typen op laptop of mobiel.





Wat wens je jezelf toe? Wat hoop je dat dit programma voor je gaat doen?

- * **Relatie met jezelf verbeteren**
 - * Verlichten van klachten
 - * Klachten voorkomen
- * Relatie met anderen verbeteren
 - * Beter contact met mezelf
 - * iets anders, namelijk....

Welke veranderingen zou je jezelf toewensen op de volgende gebieden?

- * **Hoe je met jezelf omgaat**
 - * Hoe je met collega's omgaat
- * Hoe je met je huidige situatie omgaat
 - * Hoe en met wie je je tijd besteedt

Als je nog vragen hebt, dan hoor ik ze heel graag. Laat me ze gerust weten via e-mail info@ditlievelijf.nl

Volg je me al op Facebook, Instagram, Spotify en LinkedIn? Je vindt me onder Praktijk Open Hart en Dit Lieve Lijf.

Joehoe! Onze zelfzorgreis is begonnen!

Inspirerende groet,
Petra de Lange, 06 23 557609

ZelfzorgAcademie
Dit Lieve Lijf

www.ditlievelijf.nl | info@ditlievelijf.nl



Ruimte voor notities

