

## DE TRANSFORMATIE

### *Maak jezelf bewust van de diepere emotionele gelaagdheid van jouw patronen*

Lieve mensen,

Na onze zondagen waarin we de Verbinding zochten tussen ons lichaam, ons denken en ons voelen, volgen nu 5 zaterdagmiddagen om datgene, wat we in de Verbinding hebben geleerd, aan te wenden om een verdere ontwikkeling te ondergaan, die we de Transformatie noemen.

Door onze oefeningen in de Verbinding, zien we nu beter in hoe we de Verbinding met onszelf saboteren, hoe we ons eigen lijden creëren door onze frustraties en verwachtingen. We hebben inzicht verkregen in de manier waarop we ons "ego" opbouwen en welke patronen dat gecreëerde "ego" in de tijd neerzet. Daardoor zijn we ons bewuster geworden van de wijze waarop gedachten-, gevoels- en lichaampatronen ontstaan en zich handhaven.

De Transformatie zal gaan over het onderkennen van de verschillende emoties die we tegen komen in onze diverse patronen. We bekijken waar deze emoties vandaan komen, waarom en op welke manier ze zijn verbonden met andere emoties, hoe we onze emoties al dan niet uiten en wat we er mee willen bereiken. In deze vervolgtraining werken we aan onze bewustwording van al deze aspecten van de diepere, emotionele gelaagdheid van onze patronen. Dit helpt ons in te zien of onze patronen nog steeds effectief zijn of dat onze patronen - evenals de emoties die eraan ten grondslag liggen - rijp zijn voor de Transformatie.

Tijdens de Transformatie zullen we ons verdiepen in de 'triggers', datgene wat achter onze emoties schuilt en hen in werking zet. Dit noemen we het zoeken naar de 'kwaliteit' van onze emoties. We zullen bekijken hoe we de kwaliteit van onze emoties kunnen zuiveren en vervolgens inzetten om ons te ontkoppelen van de 'triggers', van bepaalde situaties en personen, die onze emoties en patronen automatisch in werking stellen. Een belangrijk element daarbij is het leren maken van onderscheid tussen de 'trigger' zelf en wat het in ons 'triggert' omdat dit onderscheid ons helpt beklemde patronen en emoties te bevrijden.

In de Transformatie zal ik aan de hand van Boeddhistische inzichten deze thematiek behandelen. Ook deze keer zullen we dit doen op basis van oefeningen, meditaties en uitleg over toepassing van de inzichten.

*Waar, wanneer en voor hoeveel?*

- Waar: MOC gebouw, Lindenlaan 75 te Amstelveen op "de Verdieping"
- Wanneer: (5) zaterdagen: data nog onbekend
- Van 13 tot 17 uur (pauze van 14.30 tot 15.00 uur)
- Kosten: € 375,- voor vijf zaterdagen

De groep zal bestaan uit maximaal 10 personen en is alleen toegankelijk voor mensen die "de Verbinding" hebben gedaan.

Je kunt je aanmelden via een [e-mail](#).

*Contact*

website: [www.haptotherapiesonjanuyt.nl/](http://www.haptotherapiesonjanuyt.nl/)

e-mail: [sonja.nuyt@gmail.com](mailto:sonja.nuyt@gmail.com)

tel: 06 4519 7849

reknr: NL82 ABNA 0549496130

**Weet je welkom, hartelijke groet,**

Sonja Nuyt