

Je innerlijke thuis - De kracht van zelfliefde en verbinding

Dieper thuiskomen in jezelf – Najaar 2025 & Voorjaar 2026

Dit traject is een uitnodiging.

Een uitnodiging om stil te worden, te luisteren, en dichterbij jezelf te komen.

Om lagen af te pellen die je misschien nog tegenhouden en te ontdekken wat er leeft onder alles wat je denkt te moeten zijn.

Of je nu eerder lessen bij mij volgde of voor het eerst aansluit – je bent welkom als je nieuwsgierig bent naar wat er in jou beweegt. Je hoeft niets te *weten* of te *kunnen*, alleen de bereidheid om te voelen, te ontdekken en jezelf te ontmoeten in een warme, veilige bedding.

We werken in een kleine groep van maximaal 6 deelnemers, met ruimte voor ieders tempo en proces.

Hier is geen prestatie nodig – enkel jouw aanwezigheid.

Blok 1 Emoties als Energie – Van reactie naar creatie

 17 Najaar 2025

Dieper perspectief

Emoties zijn geen stoorzenders – ze zijn richtingaanwijzers.

Elke emotie heeft een eigen trilling, een eigen verhaal. Soms duwen ze ons weg van wat niet meer klopt, soms trekken ze ons naar iets wat wél resoneert.

Verdriet, boosheid, angst... het zijn geen fouten in je systeem, maar signalen van je Ziel. Ze tonen waar je mag groeien, helen of kiezen voor een ander pad.

Zoals Bashar zegt: *“Follow your highest excitement.”*

Zelfs wat je als ‘moeilijk’ ervaart, helpt je om dichterbij je ware richting te komen.

Thema's die we samen verkennen:

- Emoties zien als energie in beweging (*e-motion*).
- Voelen wanneer je automatisch reageert of bewust kiest.
- Innerlijk ruimte maken voor wat er écht leeft.
- Emoties toelaten in plaats van wegduwen.
- Met adem, beweging en aandacht je energie terug in balans brengen.

We kiezen voor voelen, toelaten en transformeren – op jouw tempo, met zachtheid.

Blok 2 Zelfliefde & Zelfzorg – De basis van innerlijke kracht

 Begin 2026

Dieper perspectief

Zelfliefde is niet wat je alleen beoefent als het goed gaat – het is juist wat je leert aanraken wanneer het moeilijk is. Het gaat over hoe je met jezelf omgaat in momenten van twijfel, kwetsbaarheid of onrust.

Zelfzorg wordt dan geen to-do op je lijstje, maar een houding die uit je hart vertrekt.

Luisteren naar je noden, jezelf ondersteunen zoals je een dierbare zou steunen en stoppen met jezelf onder druk te zetten om te voldoen aan een ideaalbeeld.

In dit blok mag je opnieuw thuiskomen in jezelf – in je waarde, je lichaam, je zachtheid en je kracht.

Thema's die we samen verkennen:

- Je innerlijke stem van mildheid en waardering activeren.
- Oude patronen van zelfkritiek of oververantwoordelijkheid herkennen.
- Ontdekken wat echte zelfzorg betekent voor jón.
- Je grenzen voelen en bewaken zonder hard te worden.
- Trots zijn op je eigen pad, precies zoals het is.

We vieren de zachte kracht die ontstaat wanneer je stopt met vechten tegen jezelf en leert rusten in wie je al bent.

Blok 3 Verbinding met Jezelf & de Wereld – Balans in een veranderende tijd

 Voorjaar 2026

Dieper perspectief

We leven in een wereld die snel verandert.

Velen voelen zich opgejaagd, vervreemd of leeggezogen door verwachtingen, technologie of onduidelijke richtlijnen.

In zo'n wereld is verbinding geen luxe, maar noodzaak. Maar echte verbinding vraagt ook om bewustzijn van invloeden die subtiel aan je trekken: sociale media, algoritmes, systemen en overtuigingen die ons – vaak ongemerkt – vormen.

Soms merk je dat je niet meer past in oude vriendschappen of vertrouwde kringen. Niet omdat er iets mis is, maar omdat je groeit en je trilling verandert. Dan is het de kunst om trouw te blijven aan jezelf, zonder in verzet te gaan en tegelijk ruimte te laten voor wie de weg met je mee wil lopen.

Verbinding met jezelf betekent: luisteren naar je innerlijk kompas, blijven voelen wat kloppend is en trouw blijven aan je eigen waarheid – ook als de wereld iets anders vraagt.

Verbinding met anderen ontstaat pas echt wanneer we ons durven tonen. Niet perfect, maar écht. En verbinding met de wereld... dat is waar jouw unieke zijn resoneert met iets groters.

Wat wil jij bijdragen, belichamen, uitstralen?

Thema's die we samen verkennen:

- Contact maken met je innerlijk weten (intuïtie en hartsbewustzijn)
- Relaties verdiepen door echtheid en aanwezigheid
- Omgaan met ruis, overprikkeling en subtiele beïnvloeding
- Je unieke bijdrage ontdekken zonder prestatiedruk
- Vanuit zachtheid iets in beweging zetten – eerst in jezelf, dan om je heen

Je hoeft geen grote missie te hebben. Maar wat jij bént, draagt al bij. En dat bewustzijn is helend – voor jou én de wereld.

Slotreflectie – Je wordt niet ‘iemand anders’. Je komt dichterbij wie je in essentie al was.

Deze drie blokken vormen samen een energetische leerlijn:

- Eerst leer je wat je voelt,
- Dan wat je bent,
- En tenslotte wat je uitdraagt.

Praktisch

 **Locatie:** Balance2Balance – Toekomststraat 2A, 8020 Hertsberge

 Op dinsdagavond van 19u30 tot 21u00 - “Blok 1” start op 25 november 2025 (2-wekelijks, niet in schoolvakanties)

 Max. 6 deelnemers

 **Prijs per blok (3 lessen)**

€99 |  -26 jaar: €85

 **Voordeeltarieven**

• 2 blokken → €185 |  -26 jaar: €160

• 3 blokken → €255 |  -26 jaar: €225

 *Zo kies je zelf hoe diep en hoe lang je wilt meereizen.*

Elke reeks vormt een afgerond geheel, maar samen bouwen ze verder aan jouw proces.

Indien gewenst, kan tussendoor een persoonlijke sessie ingepland worden om dieper op jouw proces in te gaan.

Een warme uitnodiging

Je hoeft niets te ‘fixen’ aan jezelf. Dit traject is er om je te herinneren wie je al bent.

Om alles in jezelf ruimte te geven – je licht én je schaduw zodat je steviger geworteld raakt in wie jij bent en van daaruit bewust, liefdevol en in vertrouwen jouw leven verder vormgeeft.

Met heel veel Hart,

Franciska – Balance2Balance