

## ONTDEK DE SCHOONHEID EN KRACHT IN JOUW PERFECTIONISME

### **Ben jij iemand die het graag heel goed doet?**

Het streven naar perfectie kost veel tijd en energie. In de veelheid van zaken waar je op wilt letten, die je goed wilt doen, kun je het gevoel hebben dat het teveel wordt en dat je de controle dreigt kwijt te raken. Dat gaat vaak gepaard met een gevoel van gespannenheid en stress en dat kan zich ook uiten in lichamelijke klachten.

Waarschijnlijk hoor je van je omgeving ook wel eens dat het een tandje minder mag. Dat het niet tot in de puntjes hoeft te worden geregeld of uitgewerkt. Dat het wel fijn is dat je het zo goed wilt doen, maar dat je het ook kunt overdrijven.

### **Welke kwaliteiten kun je ontdekken in jouw streven naar perfectie?**

Zit er in jouw perfectionisme niet ook een groot gevoel voor schoonheid, kracht, zorg en precisie? Dat is misschien een ongebruikelijke manier om er naar te kijken. En toch, hoe is het om zo vriendelijk en waarderend te zijn naar je eigen perfectionisme? Juist dit is een belangrijke stap om meer op je gemak te raken met je perfectionisme. En daarmee kan je ook op je gemak raken met imperfectie. Kan je gaan zien dat het imperfecte al perfect is. Daar te vertrouwen en los te laten.

### **Hoe zou het zijn om vanuit vrijheid vorm te geven aan deze kwaliteiten en aan wie jij bent?**

In de training of in 6 individuele sessies gaan we verkennen wat jouw patronen van perfectionisme zijn, welke kwaliteiten er in jouw streven naar perfectie schuil gaan en hoe deze in vrije vorm er uit zien. We werken onder andere met meditatie, visualisatie, verschillende reflectie- en praktische oefeningen. We gaan tijdens deze dagen ook in op de vraag hoe je jezelf kunt begeleiden, zodat je in het dagelijks leven meer vanuit jouw eigen kracht en met meer plezier leeft en werkt.

In de training komen de volgende onderwerpen aan bod:

- vriendelijk kijken naar jouw streven om het goed te doen;
- de kwaliteit in jouw perfectie;
- vertrouwen en basale goedheid;
- op je gemak zijn met perfectionisme en imperfectie;
- herkennen van je wensen en grenzen;
- hoe vanuit vrijheid vorm te geven aan wat jij wilt;
- je oefent met concrete praktijksituaties.

## Trainers



Bart Schipmölder begeleidt mensen die met meer inspiratie en energie in hun werk en leven willen staan, die hun kracht willen ontdekken en bereid zijn om naar zichzelf te kijken. Hij ziet scherp waar mensen uit hun kracht gaan, en kan ze op dat punt nabij en met humor begeleiden.

Jacqueline Vader volgt de vakopleiding aan de School voor Zijneriëntatie en is gestart met een praktijk voor levenskunst. Zij heeft oog voor authentieke kwaliteiten van mensen en het integreren daarvan in het dagelijks leven. Zij is een toegewijde, nabije begeleider die op een vriendelijke lichte toon mensen uitnodigt te leven wie zij zijn.



Wij zijn geïnspireerd door de Zijnsoriëntatie waarin eeuwenoude boeddhistische tradities met westerse psychologische inzichten zijn samengebracht en uitgewerkt tot een toegankelijke benadering van spiritualiteit die goed aansluit bij onze westerse cultuur.

### Praktische informatie

Locaties: Ubbergen (Nijmegen)

Landsmeer (Amsterdam)

Tijd: 9.30-17.00 uur

Kosten: training, 2 dagen, € 195,-

Individuele begeleiding 6 sessies nabij Amsterdam of Nijmegen

Data: data van de eerstvolgende training vindt u op onze websites.

Informatie: [www.focusopkracht.nl](http://www.focusopkracht.nl) en [www.zo-wil-ik-leven.nl](http://www.zo-wil-ik-leven.nl)