

# De Zandloper

Jan Mikolajczak

COACHING EN TRAINING VAN BEWUSTZIJN

---



## TIP & Tricks voor de Trainingen van De Zandloper

### Hoe haal je het meeste uit de trainingen?

De Zandloper heeft als belangrijkste doel het helpen van cursisten met het vergroten van hun zelfbewustzijn. Om via een scala aan trainingen te komen tot een beter begrip van hun Totale Zelf. Enkele tips vooraf kunnen je daarbij helpen.

- Wees ontspannen. Forceer het niet, laat het toe!
- Draag gemakkelijke, vrije tijds kleding en lichte schoenen. Een favoriet kussentje?
- Ga niet analyseren tijdens een oefening, dat kan later! Luister ontspannen naar de aanwijzingen en volg de stem. Ervaar wat in je opkomt aan gevoelens, beelden, sensaties, kleuren ...
- Soms dwaal je af in je spirit of gedachten, of val je in slaap. Of je hebt een click-out, de verbinding met je bewustzijn daar valt even weg. Dat is heel natuurlijk en normaal!
- Gebruik geen alcohol drugs of zwaar voedsel (vlees) direct voor of tijdens de trainingen. Volg wel zo veel mogelijk je normale routine, een kop thee of koffie is prima. Drink vooral water, je zult merken dat de behoefte aan toilet voor en na een training groot is.
- Soms lukt het tijdens een training even niet spontaan iets waar te nemen. Probeer dan met je imaginatie iets voor te stellen, 'doe alsof', dat brengt het proces weer op gang. Let ook op andere manieren van waarnemen zoals beweging, energie, geluiden, emoties of een gevoel van weten!

- Omgevingsgeluiden, licht, en geuren zijn soms onvermijdelijk. Geef jezelf de suggestie dat zij erbij horen en bijdragen aan je ervaringen.
- Zet je headset/ koptelefoon niet te luid, maar op een prettig hoorbaar geluidsniveau.
- Blijf aan het einde van een oefening rustig liggen en maak direct aantekeningen in je speciale schrift voor de trainingen. Herinneringen aan ervaringen vervagen snel!
- Heb geen verwachtingen ... en dat gaat dus niet lukken! Maar wees realistisch, sta open, onbevooroordeeld, er is een weg naar de sterren maar die bewandelen vraagt om een beetje stilte, geduld en doorzettingsvermogen.

#### VERWACHTINGEN: de saboteurs van de ervaringen van de cursisten bij de oefeningen en trainingen:

1. **Superman:** je wilt supersnel direct op je doel af .. en dan gebeurt er even niets. Dan ben je ontmoedigd en stopt ermee terwijl je er zo dicht bij was.
2. **Magiër:** Met een toverspreuk naar directe manifestatie, is een snelle weg naar frustraties. Kan een kikker met één kus een prinses worden?
3. **Cinderella:** Kan Hemi-Sync mij perfect bewust maken, zoals een toverfee? Helaas, een belofte van vrijheid om je zelf te kunnen worden, dat misschien wel.
4. **Goeroe:** Ik heb er alles aan gedaan, geld betaald, mij opgeofferd voor vele uren, een lange reis gemaakt. Nu moet jij leveren, regel het! Helaas, een trainer weet inmiddels wel dat we alleen ons zelf iets kunnen leren, en veranderen!
5. **Paarse Hart:** Heroïsche mislukkingen maken succesvolle drama's! Soms is succes meer beangstigend dan falen. Dan werken de oefeningen opeens niet meer, je voelt je zwak en gebroken, het gaat nooit werken! Glimlach om de tegenslagen en hobbels, dan ben je op weg om je zelf te bevrijden van angsten en blokkades.

# De Zandloper

Jan Mikolajczak

COACHING EN TRAINING VAN BEWUSTZIJN

---



## Inschrijving voor Trainen Bewustzijn

**Voor welke training wilt u zich inschrijven:** .....

Waarom wilt u deelnemen? .....

Wat verwacht u te ervaren/ ontvangen? .....

.....

Datum van deelname: .....

Voor- en Achternaam: .....

Adres en Plaats: .....

Telefoon: ..... Email: .....

Geboortedatum ..... Geslacht: man ... vrouw ... anders....

Contact bij ongeval: naam ..... mobiel .....

**Medische gegevens: zet een kruisje onder JA of NEE**

Heeft u ooit een beroerte gehad?.....

Heeft u epilepsie? .....

Gebruikt u drugs, amfetamines, marihuana o.i.d.? .....

Gebruikt u medicatie die u hier zou kunnen hinderen?.....

Heeft u angsten die u in de trainingen kunnen hinderen?.....

Heeft u psychische of mentale problemen?.....

Heeft u andere klachten die u trainen kunnen hinderen? .....

**Stuur uw Inschrijving per mail aan [info@dezandloper.nu](mailto:info@dezandloper.nu).**

**U ontvangt een bevestiging!**