

Denk je ook weleens: 'Wie ben ik nou eigenlijk echt?', 'Wat wil ik?', 'Waarom loop ik steeds tegen hetzelfde aan?' of 'Is dit het nou? Voel je je soms leeg of heb je te maken met bijvoorbeeld het verlies van je baan of een dierbare? Zoek je hulp bij het vinden van antwoorden?

Van overleven naar voluit leven

Yolande van Wijk runt samen met Wendy Smit De Broedplaats, dat opleidingen biedt op het gebied van psychosynthese. Yolande: 'Het mooie van psychosynthese is dat de hele mens centraal staat. We kijken dus niet alleen naar jouw problemen, maar vooral ook naar jouw kwaliteiten, dromen, verlangens en mogelijkheden. Psychosynthese helpt je te ontdekken wie je werkelijk wilt zijn, wat je potentieel is en hoe je hier concreet vorm aan kunt geven in je leven en werk. Kortom: psychosynthese helpt je om voluit te leven. Door in contact te komen met een stevige basis in jezelf, ontstaat inzicht in wat je beweegt en wat bij je past. Hierdoor zie je nieuwe mogelijkheden en kun je jóuw keuzes maken. Zo ervaar je steeds meer emotionele, mentale en lichamelijke vrijheid en balans in je leven.'

Praktisch en effectief

'Bij De Broedplaats ga je heel concreet aan de slag met vooral veel praktische oefeningen, waaronder meditaties, bewegen en creatieve opdrachten. Ook de verbeelding speelt een grote rol. Uit ervaring blijkt dat hierdoor de antwoorden vanzelf komen. En je staat er niet alleen voor: met ons team van ervaren trainers staan we je bij in je ontdekkingsreis.'

Jezelf en de ander

'Behalve naar jou als individu kijkt psychosynthese verder. Je leeft als mens nu eenmaal niet op een eiland. Psychosynthese richt zich ook op jou als mens binnen het grotere geheel van familie, liefdesrelaties, collega's, de natuur en de wereld om jou heen.'

Invloedrijk

De grondlegger van de psychosynthese was de Italiaanse psychiater Roberto Assagioli (1888-1974). Het mensbeeld, het belang van verbeelding en de technieken die Roberto ontwikkelde, hebben grote invloed gehad op de ontwikkeling van de hedendaagse psychologie. Het bijzondere is dat ze meer dan ooit actueel zijn door de combinatie van psychologie, spiritualiteit en het belang van synthese.

Hiermee wordt een spirituele kant belicht die ervan uitgaat dat alles met elkaar verbonden is en dat ieder mens een unieke potentie heeft. Net zoals bij een bloembol waaruit, met de juiste hoeveelheid water en licht, een prachtige bloem ontkiemt. Ook bieden wij de trainingen bewust aan in de vorm van groepsbijeenkomsten, zodat je als het ware kunt oefenen met relaties en zo samen kunt groeien. Hierin zit een belangrijke meerwaarde, want samen kom je verder.'

Synthese

'In het woord 'psychosynthese' zit niet voor niets 'synthese', wat betekent dat er iets nieuws ontstaat uit een samenvoeging van verschillende kenmerken of delen van jouw persoonlijkheid. Misschien herken je het wel dat er soms in jou een innerlijke strijd woedt of dat je jezelf op je kop zit. Het lijkt dan soms net alsof er twee of meer tegengestelde stemmen in jezelf strijden om aandacht of gelijk. Door te luisteren naar de stemmen, ze allemaal te erkennen, kun je vervolgens een keuze maken die bij je past. En vaak blijkt dat iets heel anders te zijn dan wat een van de stemmen je vertelt. Door ruimte te maken om te luisteren naar wat er in jou speelt, kunnen verschillende delen in jezelf samenkomen en tot een nieuw perspectief leiden.'

Yolande besluit: 'Psychosynthese is gewoon een fijne en concrete methode om in kleine stapjes te herontdekken wie je bent, zodat je nieuwe betekenis kunt geven aan je leven!'

Hoe vind je de balans weer?

Concreet aan de slag met theorie en praktische oefeningen

Thuis aan de slag

Ook nu je wat vaker thuis bent dan je zou willen, kun je met psychosynthese aan de slag, namelijk met de online cursus 'Sterren kijken'! Deze bijzonder laagdrempelige cursus (slechts 50 euro) bestaat uit kleine stukjes theorie in combinatie met korte opdrachten die je gemakkelijk thuis kunt doen. Je krijgt alles wat je nodig hebt in je mailbox. Ook leuk om cadeau te doen aan bijvoorbeeld een vriendin!

Speciaal voor lezers van ForYou Magazine
Schrijf je uiterlijk 31 december 2020 in en krijg gratis toegang tot het 'Sterren kijken' life event op 23 januari 2021 in Amersfoort. Dit is een bijzondere middag om samen met de andere deelnemers ervaringen uit te wisselen en te verdiepen.

De Broedplaats

Windsteeg 4, 3817 CS Amersfoort
06-11205821 • info@broedplaats.academy
www.broedplaats.academy

Een cadeautje voor jezelf

Nieuwsgierig? Geef je dan op voor de beginnerscursus 'De Sprong': een drie-daagse retraite met een klein groepje op een mooie plek in Nederland.

In deze drie dagen zet je de eerste stappen op je persoonlijke reis. De Broedplaats zorgt voor een veilige sfeer, zodat je uitgenodigd wordt om jezelf verder te ontdekken en met waardevolle inzichten en een concrete stap weer naar huis te gaan. Een cadeautje voor jezelf!