

OUDER COACHTRAJECT

HELP JE KIND VAN ANGST NAAR BETER

WERKBOEK

Introductie



TERRA NOVA ACADEMY

— Een nieuwe wereld vol oude wijsheid —



INTRODUCTIE

Welkom lieve ouder,

Wat super goed dat jij wilt werken aan het beter begrijpen van jouw emoties en belevingswereld en die van je kind. Je mag erg trots zijn op jezelf voor het maken van deze keuze. Probeer dit ook even te voelen. Die trots voor jezelf, omdat **JJ** actie hebt ondernomen. Niemand anders heeft deze stap voor jou gemaakt, dat heb je helemaal zelf gedaan.

Merk je dat... Het gevoel wat je nu krijgt. Die lichte glimlach op je gezicht, of misschien voelt het wel alsof er een wolkje verdwijnt uit je hoofd. Mogelijk voel je wel weerstand, omdat deze gedachte niet lijkt te kloppen en ben je dit gevoel aan het tegenwerken.

Wat je ook voelt, er is geen goed of fout. Onthoud dat, alles wat jij voelt mag er zijn! Het is juist heel erg behulpzaam. Deze gevoelens zijn er maar met één reden, en dat is om jou te helpen. Nou kan het zijn dat jij denkt ' Mij helpen? Het zit me juist enorm in de weg.'

Deze gedachte begrijp ik goed. Mijn emoties hebben mij ook enorm in de weg gezeten. Op mijn 7e begon ik voor het eerst depressieve gedachten te ervaren. Ik voelde me een slecht persoon door de emoties die ik ervaarde. Ik werd angstiger en was steeds vaker ziek en afwezig van school. Op mijn 13e ging zich dit uiten in suïcidale gedachten. Dalen van depressie en extreme angst wisselden zich af met groot plezier en enthousiasme. Ik vond het verwarrend en voelde me onstabiel. Ik heb hier lang mee geworsteld en er waren weinig mensen die mij hiermee konden helpen. Ik ben bij verschillende therapeuten geweest, en ook hun konden mij weinig hulp bieden. Ik voelde me vooral niet veilig om te delen wat erg echt in me omging. Dus ik leerde nog beter te maskeren.



TERRA NOVA ACADEMY

— Een nieuwe wereld vol oude wijsheid —

Lange tijd was ik in staat de hoop op te geven. Er was toch niemand die mij begreep en zag voor wie ik echt was. Ik bleef in deze slachtoffer rol omdat ik niet echt verantwoordelijkheid durfde te pakken. Tot ik op een moment besloot, dat als niemand mij goed kon helpen, ik dit toch echt zelf zou moeten doen. Ik ben ondanks alle negatieve adviezen een coachingstraject in gegaan. Waarom? Ik kreeg vanuit haar erkenning en begrip, veiligheid en vertrouwen. Dat gene dat ik al zolang naar opzoek was. Dit kostte mij behoorlijk wat geld en mensen om mij heen waren bang dat ik opgelicht zou worden en dit mij ook niet verder zou helpen.

Het tegendeel was waar. In een paar weken tijd ben ik 180 graden gedraaid. Ik heb super snel geleerd hoe ik met mijn emoties om moest gaan, wat voor invloed ik hierop heb en hoe ik dit kan toepassen in mijn leven. Ik had mijn leven weer een boost gegeven en alles was ineens mogelijk.

Ik vroeg mezelf af, hoe kan het dat niemand mij dit ooit zo geleerd heeft. Hoe kan het dat mijn ouders mij dit niet konden vertellen. Het antwoord is, mijn ouders hadden deze informatie nog niet. En toen ik dit met hen ging delen, vielen er ook bij hun ineens dingen op hun plek.

We leren door onze voorbeelden, en al gauw kwam ik erachter dat een heleboel mensen deze begeleiding en kennis nooit aangeleerd hebben gekregen. Toen ik een verandering in mezelf heb kunnen maken, kon ik deze begeleider rol aannemen. Met alleen de kennis red je het niet, jouw eigen inzichten en ervaringen zijn juist het aller belangrijkste. Daarom ga jij als ouder ook eerst met jezelf aan de slag. Zodat jij ook vanuit deze belichaamde wijsheid een begeleider voor jouw kind kan zijn.

Ik heb meerdere mensen hele mooie stappen zien maken en gelukkig zien worden na het krijgen van deze kennis en het toepassen ervan in hun leven. Daarom wil ik jou nog eens een extra complimentje geven en een bedankje. Jij hebt ervoor gekozen om mijn traject aan te schaffen. Ondanks de twijfels en meningen van anderen. Jij hebt dit gedaan voor jezelf. Jij hebt mijn traject gevonden omdat jij dit nodig had in je leven. Daar geloof ik in.

Ik heb met veel liefde en plezier dit traject geschreven voor jou. Zodat jij net als ik weer kan gaan leven vanuit je hart, je gevoel mag gaan vertrouwen en meer rust in je leven mag gaan ervaren. En vanuit hier dit vertrouwen ook kan doorgeven aan je kind. Zonder dat dit jaren kost, hier is het leven namelijk veel te kostbaar voor. Ik weet zeker dat je na het afronden van de oefeningen en opdrachten veel tools hebt gekregen om beter om te kunnen gaan met je emoties en gedachten. En dat je mag gaan ervaren dat je emoties vóór je werken in plaats van tegen jou. Ik hoop ook dat je mensen in je omgeving deze tools ook kan leren als ze hiervoor open staan. Zo kunnen we allemaal wat bijdragen aan een mooiere wereld met meer liefde en begrip.

In dit traject wordt een holistische aanpak omarmd, waarbij alle aspecten van jou als individu worden erkend - je fysieke, mentale, emotionele, energetische en spirituele welzijn. Door een mix van theoretische inzichten, praktische oefeningen en mindfulness-technieken, zul je op een dieper niveau leren begrijpen hoe je jouw emoties kunt omarmen en ermee kunt werken. Als jij jezelf op al deze niveaus kan voeden, zal je merken dat dat er nog meer liefde naar je kind kan stromen vanuit jouw.

Jij gaat de aankomende weken aan de slag met de volgende onderwerpen:

Fase 1: Persoonlijk Inzicht

- Week 1: Zelfreflectie
Vaststellen van het probleem en maken van een doel
- Week 2: Bewustzijn vergroten
Bewuste en onbewuste patronen herkennen
- Week 3: Voel ik of denk ik?
Het verschil leren tussen emoties en gedachten
- Week 4: Het doel van emoties
De functies achter de emotie
- Week 5 : Rollen
- Tussen-evaluatie

Fase 2: Emotieregulatie en sociale vaardigheden

- Week 6: De emotieladder
Jouw innerlijke alchemist ontwaken
- Week 7: Emoties en lifestyle
Hoe je met simpele acties meer rust in je leven brengt
- Week 8: Egoposities
Het kiezen van gedachten
- Week 9: De 3'Vs: Vertrouwen, Veiligheid en Verbonden
Van aannames en oordelen naar nieuwsgierigheid en liefdevol
- Week 10: Zelfliefde en compassie
Hoe je jezelf onvoorwaardelijke liefde geeft
- **Bonus les: Secundaire emoties**
Trauma's loslaten

Fase 3: Relaties en omgeving

- Week 11: Conditionering
Invloed van de omgeving op jouw ontwikkeling
- Week 12: Human Design
Kennismaken met jouw energetische blauwdruk
- Week 13: Familiedynamiek
Harmonieus leren samenleven
- Week 14: Persoonlijke leiderschap
Verantwoordelijkheid en keuzes maken
- Week 15: Plan van aanpak
Hoe ga jij verder na dit traject?
- Week 16: Eindevaluatie

Om goed bij je gevoel te kunnen komen heb ik ook bij elke les een audio-opname toegevoegd van een begeleide meditatie, die ik speciaal heb gemaakt aansluitend aan de les. En om jezelf elke dag nog meer een boost te geven heb ik ook affirmaties toegevoegd. Tip: Schrijf deze op en hang ze op een plek waar je elke dag langsloopt.

De opdrachten die je maakt mail je naar info@terranova-academy.nl . Of je werkt met Google Drive. Instructies hierop volgen nog. Ik kan je dan feedback geven of ik stel je nog een paar vragen om net iets meer bij de kern te komen. Een blik van een ander kan soms een hele mooie aanvulling geven. Ik stel daarom ook voor om te praten met mensen om je heen waar je je goed bij voelt en te delen waar je mee bezig bent. Loop je vast of heb je tussendoor andere vragen dan mag je ook altijd even contact met mij opnemen.

Veel succes en plezier met deze mooie reis!

Liefs,

Esmee Veldhuis

Oprichtster Terra Nova Academy



*Your
Journey
Starts
Here*



TERRA NOVA ACADEMY

— Een nieuwe wereld vol oude wijsheid —