**Dokter in Balans©**

Donderdag

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tijd | Specificatie | Opmerkingen |
| 1830-2000 | Inloop | Diner op aanvraag |
| 2000-2005 | **MUZIEK** |  |
| 2005-2025 | Inleiding: Overzicht van de dag   * Film * Relatie met jezelf * Positieve energie * Oordeelmechanisme * Hoe waar is het? * Gedachtes en Gevoelens * Weerstand * Belemmerende overtuigingen * Waarden in jouw leven   In hoeverre draagt deze actie of gedachte bij aan de relatie tussen jou en jouzelf? Je lijf geeft je de richting aan | Huisregels:  Goed voor jezelf zorgen  Focus op jezelf  Eén aan het woord  Hand opsteken  Privacyregel  Telefoon, horloge weg |
| 2025-2030 | Film |  |
| 2030-2055 | Realiteit en Visie  Realiteit met jezelf Gebeurt het wel eens…  Oordeelmechanisme: betrouwbaarheid Loyaliteit: gevoelens: het komt door… Heel veel werkt niet doordat we de afspraken met onszelf niet nakomen!  Zijn-regels, gedrag, gewoontes etc  Doel: verbinding met jezelf weer helder Identiteit belangrijker dan ons ZIJN  ZIJN  Deelname als speler, coach, supporter etc | Speler: evalueert zichzelf, loopt een risico, kwetsbaar, eerlijkheid, ervaren en eigen resultaten.  Creëren van een doorbraak voorbij gedachten en gevoelens! Verbeteren van de kwaliteit van leven in werk en privé  Creëren van resultaten door deelname en commitment  Geen doel om leuk gevonden te worden, ook geen doel om te schuren. Gedachte? Stuur je gedachte naar huis en blijf zelf zitten! |
| 2055-2105  2105-2115  2115-2130 | Meditatie: Wat brengt JOU hier?!  **MUZIEK**  Wat werkt er wel? Wat werkt er niet?  Welke prijs betaal je daarvoor?  Voorbeeld.  Twee-tallen: 7 min persoon A, 7 min persoon B Welke prijs betaal je en wat wil je uit de training halen? | **FIA: A Journey Unfolding**  Lijstjes : who is in charge? |
| 2130-2135 | **MUZIEK** | **Is dit nu later (Stef Bos)** |
| 2135-2145 | Geleide stiltemeditatie en afronding |  |

Vrijdag

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 700-800 | Stiltewandeling duinen | En / of Yoga |
| 830-930 | Ontbijt |  |
| 930-935 | **MUZIEK** | **Morning has broken** |
| 930-1030 | INTERACTIE I NAV WAT WERKT en WAT NIET |  |
| 1030-1038 | PAUZE |  |
| 1038-1108 | Gedachten en Gevoelens  Realiteit en werkelijkheid  Verleden-heden-toekomst  JIJ bent in controle JIJ bent de creator van je geluk en ongeluk  **Filter:** verantwoordelijkheid etc |  |
| 1108-1145 | Opdracht: Confrontaties: iets wat je een naar gevoel gaf  Confrontatieschema  INTERACTIE II |  |
| 1145-1150 | **MUZIEK** | **Ken je mij (Trijntje Oosterhuis)** |
| 1150-1255 | Belemmerende overtuigingen  INTERACTIE III |  |
| 1255-1300 | **MUZIEK** | **The art of letting go (FIA)** |
| 1300-1430 | Lunch |  |
| 1430-1515 | Er is een gevoel van 2-tallen | Met nabespreking |
| 1515-1600 | Vriendelijkheid | Met nabespreking |
| 1600-1605 | **MUZIEK** | **Be as you are (Mike Posner)** |
| 1605-1615 | PAUZE |  |
| 1615-1745 | 5 instanties | Met nabespreking |
| 1745-1750 | **MUZIEK** | **Spirit Bird (Xavier Rudd)** |
| 1750-1800 | PAUZE |  |
| 1800-1900 | YIN Yoga |  |
| 1900-2100 | Diner |  |
| 2100-2130 | Meditatie | Facultatief |

Zaterdag

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 700-800 | Stiltewandeling duinen | En / of Yoga |
| 830-930 | Ontbijt |  |
| 930-935 | **MUZIEK** | **Survivors (Passenger)** |
| 935-1015 | INTERACTIE IV |  |
| 1015-1100 | Boosheid en positieve ramp INTERACTIE V |  |
| 1100-1105 | **MUZIEK** | **Laat me (Ramses)** |
| 1105-1115 | PAUZE |  |
| 1115-1215 | Vrij en willend wezen INTERACTIE VI |  |
| 1215-1230 | **Afronding en MUZIEK** | **Die taal van my hart (Bos)** |
| 1230-1330 | Lunch |  |
| 1330-1430 | Attached en Detached  INTERACTIE VII |  |
| 1430-1435 | **MUZIEK** | **Shedding skins (FIA)** |
| 1435-1445 | PAUZE |  |
| 1445-1530 | Waarden en Symbolen |  |
| 1530-1615 | Tijdlijn |  |
| 1615-1645 | Bespreken tijdlijn INTERACTIE VIII |  |
| 1645-1715 | Afronding | Clearing en afsluitende meditatie |
| 1715-1730 | **MUZIEK** | **Mooi (Borsato)** |