**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 zorgenFocus op jezelfEén aan het woordHand opstekenPrivacyregelTelefoon, horloge weg |
| 2025-2030 | Film |  |
| 2030-2055 | Realiteit en VisieRealiteit met jezelfGebeurt het wel eens…Oordeelmechanisme: betrouwbaarheidLoyaliteit: gevoelens: het komt door…Heel veel werkt niet doordat we de afspraken met onszelf niet nakomen!Zijn-regels, gedrag, gewoontes etcDoel: verbinding met jezelf weer helderIdentiteit belangrijker dan ons ZIJNZIJN 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 privéCreëren van resultaten door deelname en commitmentGeen doel om leuk gevonden te worden, ook geen doel om te schuren. Gedachte? Stuur je gedachte naar huis en blijf zelf zitten! |
| 2055-21052105-21152115-2130 | 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 BWelke 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 GevoelensRealiteit en werkelijkheidVerleden-heden-toekomstJIJ 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 gafConfrontatieschema INTERACTIE II |  |
| 1145-1150 | **MUZIEK** | **Ken je mij (Trijntje Oosterhuis)** |
| 1150-1255 | Belemmerende overtuigingenINTERACTIE 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 rampINTERACTIE V |  |
| 1100-1105 | **MUZIEK** | **Laat me (Ramses)** |
| 1105-1115 | PAUZE |  |
| 1115-1215 | Vrij en willend wezenINTERACTIE VI |  |
| 1215-1230 | **Afronding en MUZIEK** | **Die taal van my hart (Bos)** |
| 1230-1330 | Lunch |  |
| 1330-1430 | Attached en DetachedINTERACTIE VII |  |
| 1430-1435 | **MUZIEK** | **Shedding skins (FIA)** |
| 1435-1445 | PAUZE |  |
| 1445-1530 | Waarden en Symbolen |  |
| 1530-1615 | Tijdlijn |  |
| 1615-1645 | Bespreken tijdlijnINTERACTIE VIII |  |
| 1645-1715 | Afronding | Clearing en afsluitende meditatie |
| 1715-1730 | **MUZIEK** | **Mooi (Borsato)** |