

BERNADETTE BEKKERS

Yess.. je bent er!

Welkom!

We beginnen zo..

Masterclass Meer Energie



WWW.PUURVERBINDING.NL



BERNADETTE BEKKERS

|
Ervaar meer
energie

**Ervaar wat jou helpt om
jouw energie (wel) hoog te houden/ krijgen**

“

VEEL MENSEN ERVAREN
REGELMATIG OF LANGDURIG
EEN TEKORT AAN ENERGIE

*Welk cijfer zou jij
jouw energienivo nu geven?*

Meer energie,
en jouw leven —————
verandert !

Mijn doel:
inzichten
vanaf vandaag
energie
duurzame
verandering!

Meer energie;
het verandert —
jouw leven!

Wat ga je ervaren:

- Meer energie en je weet waardoor..
- De relatie tussen energie en ons systeem/lichaam
- Welke tips veel mensen hielpen, en welke jou past

STROMENDE ENERGIE

Meer energie;
het verandert —
jouw leven!

- Bewustzijn
- Voelen en ervaren
- Communicatie met jezelf

Transformatieprogramma energiek jouw impact maakt
door vanuit je hart, unieke talent en goede balans
anderen te helpen naar meer zelfstandigheid in 6 maanden



PERSOONLIJKE ERVARING: TEKORT AAN ENERGIE

*Eigen ritme, voeding, redderen,
hormoonhuishouding, zorgen voor,
overal actief, veel inspiratie, tekort
de oorzaak?*

Marion:

Leerkracht
basisonderwijs

Mindfulness coach

Moeder van 2 pubers :
ADD en Anorexia



Ik heb **helemaal geen energie.**

Ik zit helemaal vast.

Ik voel **spanning in mijn lijf.**

Regelmatig **druk** op de **borst.**

Pijnlijke **knie.**

ENERGIE :

Neurowetenschap
Quantumfysica
Wet van
aanrekkning *



Wat is energie?

Alles is trilling en energie.
Hele kleine deeltjes trillen,
de waarnemer ze kan op
eigen wijze zien en
ervaren.

OEFENING:

"De waarnemer bepaalt wat hij
/zij ziet"



Welke kleuren zie jij?

Diverse belevingen met energie

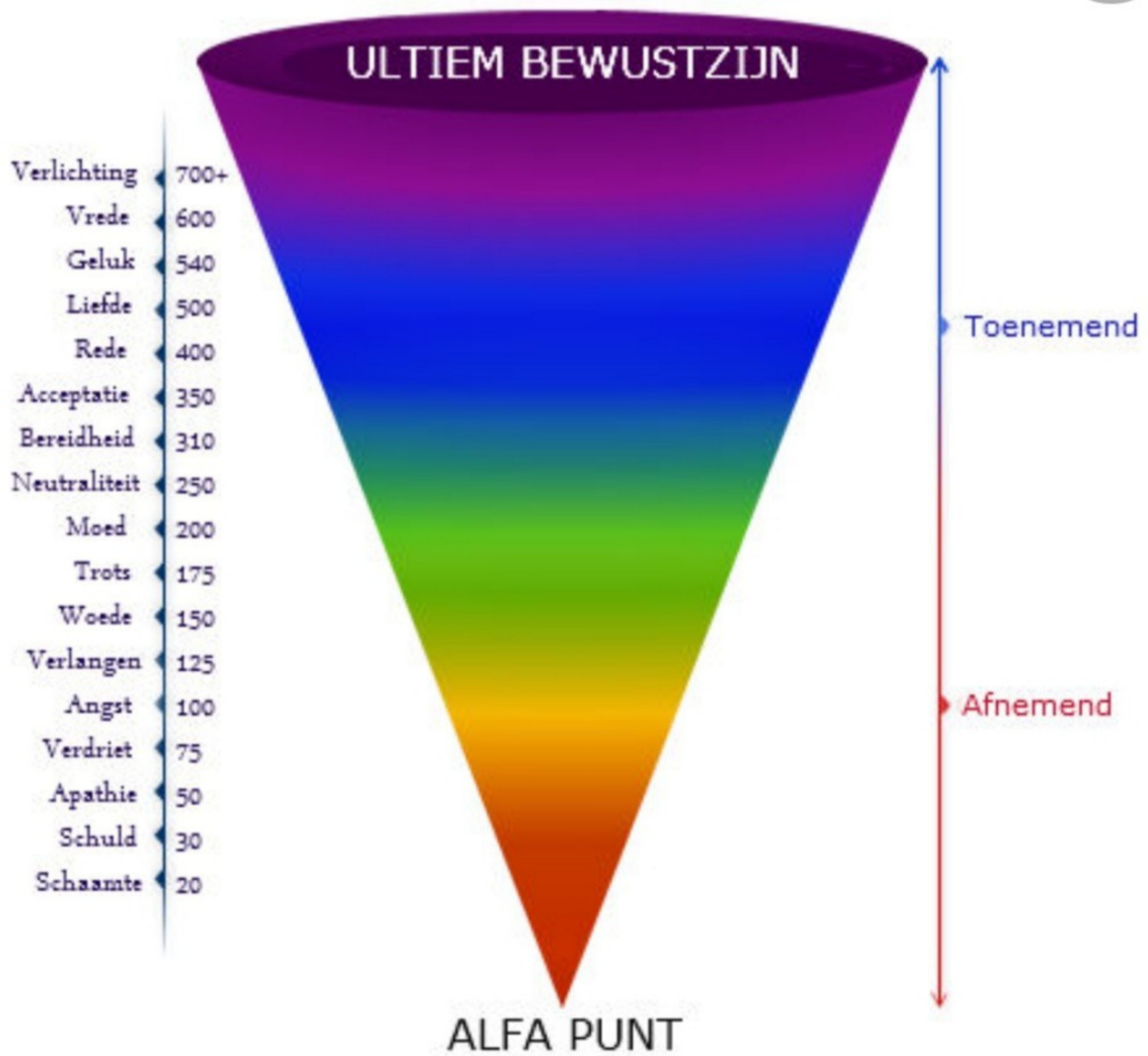


1. Ik weet echt niet hoe..

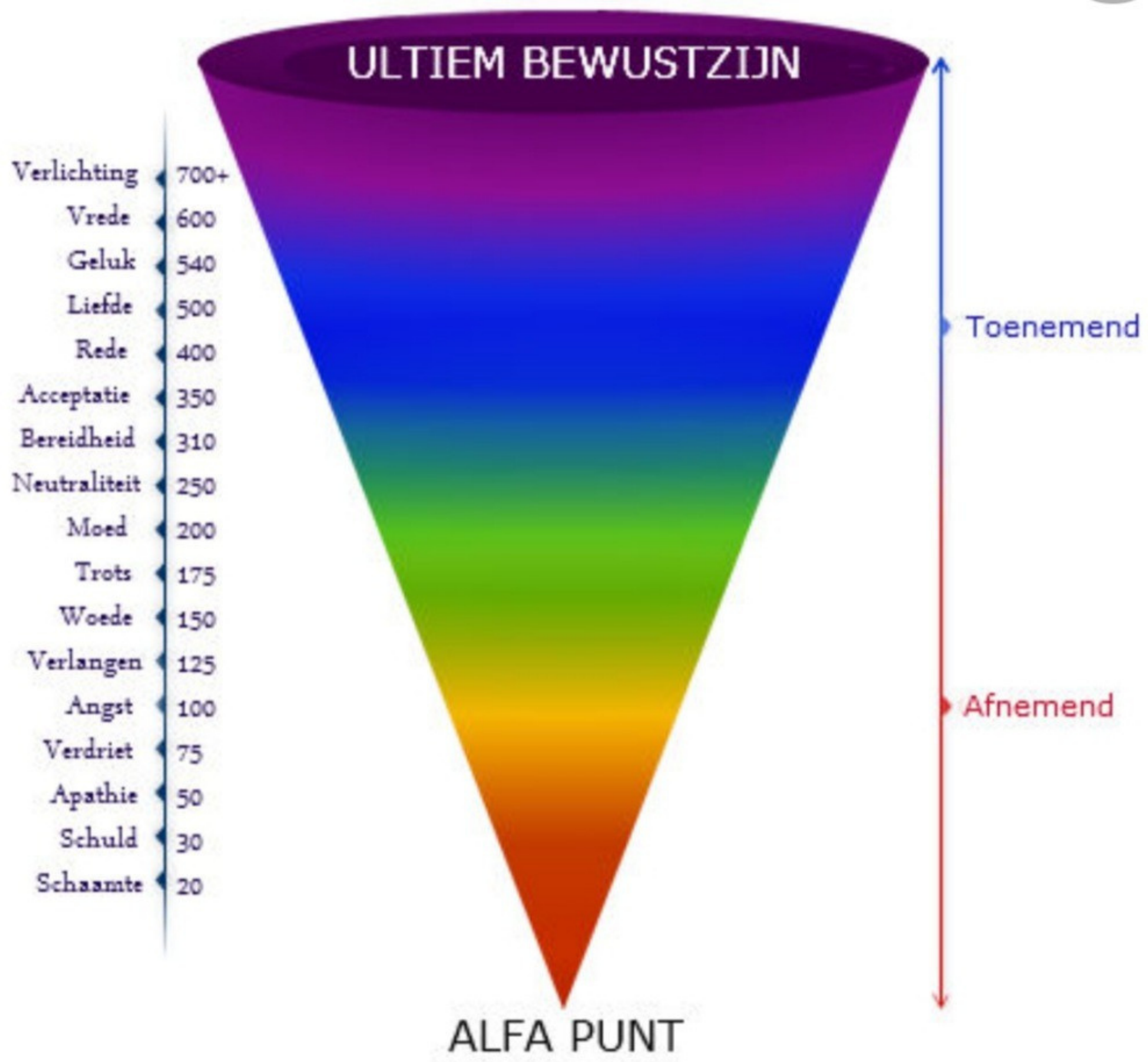
2. Ik heb van alles gedaan, maar niets helpt (of steeds maar even, ik hou het niet vol) of het lukt niet door...

3. Ik wil me over een half jaar zo energiek voelen dat ik met plezier leef en mijn keuzes maak.

Wat past bij jou?

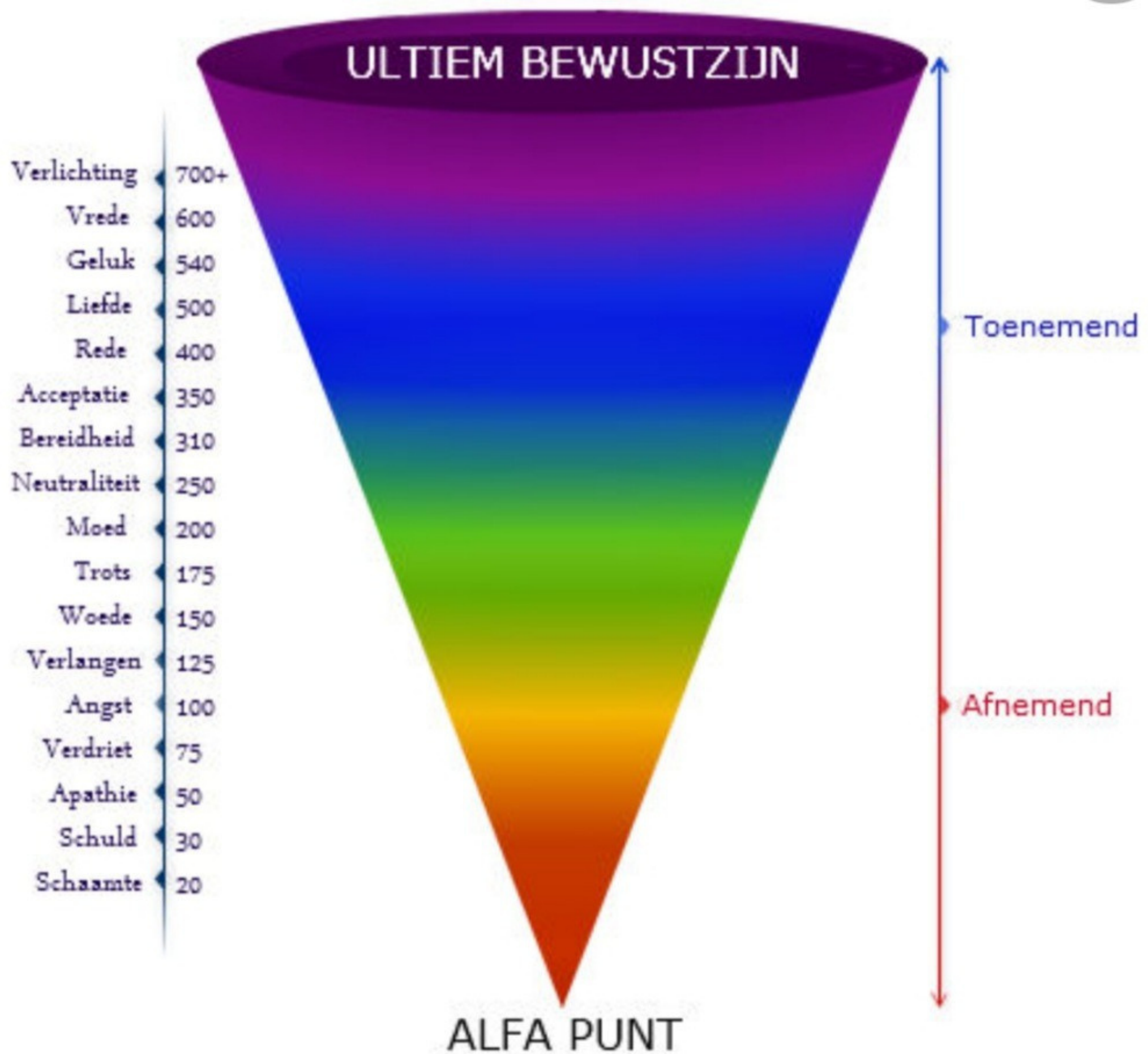


Welk gevoel roept het bij je op als je denkt aan jouw beleving van jouw energienivo?



Dr David Hawkins

Hoe hoger het energie niveau, hoe gezonder, veerkrachtiger, gelukkiger



Quantum fysica en
Wet van Aantrekking:

Gelijke deeltjes trekken
gelijke energie aan.

Verband tussen ons
bewustzijn,
perceptie
en energieniveau

Meer
energie, het
brengt je
zoveel!

- Meer **veerkracht**
- Zelfverzekerder
- Meer **plezier** om leuke en minder leuke dingen te doen, meer in flow
- Meer **vertrouwen**
- **Ruimte voelen** om bewust voor jouw **gezondheid** en **impact** te kiezen
- Meer **rust en zachtheid** voor jezelf en omgeving
- Aantrekken van **leuke dingen / energie**

Yvonne:
Leerkracht
basisonderwijs



Weerbaarheidstraining

Moeder van 3, vriendin
/ mantelzorger

Ik geniet meer van de **ruimte** die ik **voor mezelf** pak. Ik maak **bewuster keuzes** voor mijn **welbevinden**. Hoofdpijn is niet meer teruggekomen.

Ze hebben me nu zelfs gevraagd of ik **meer trainingen** kan geven.



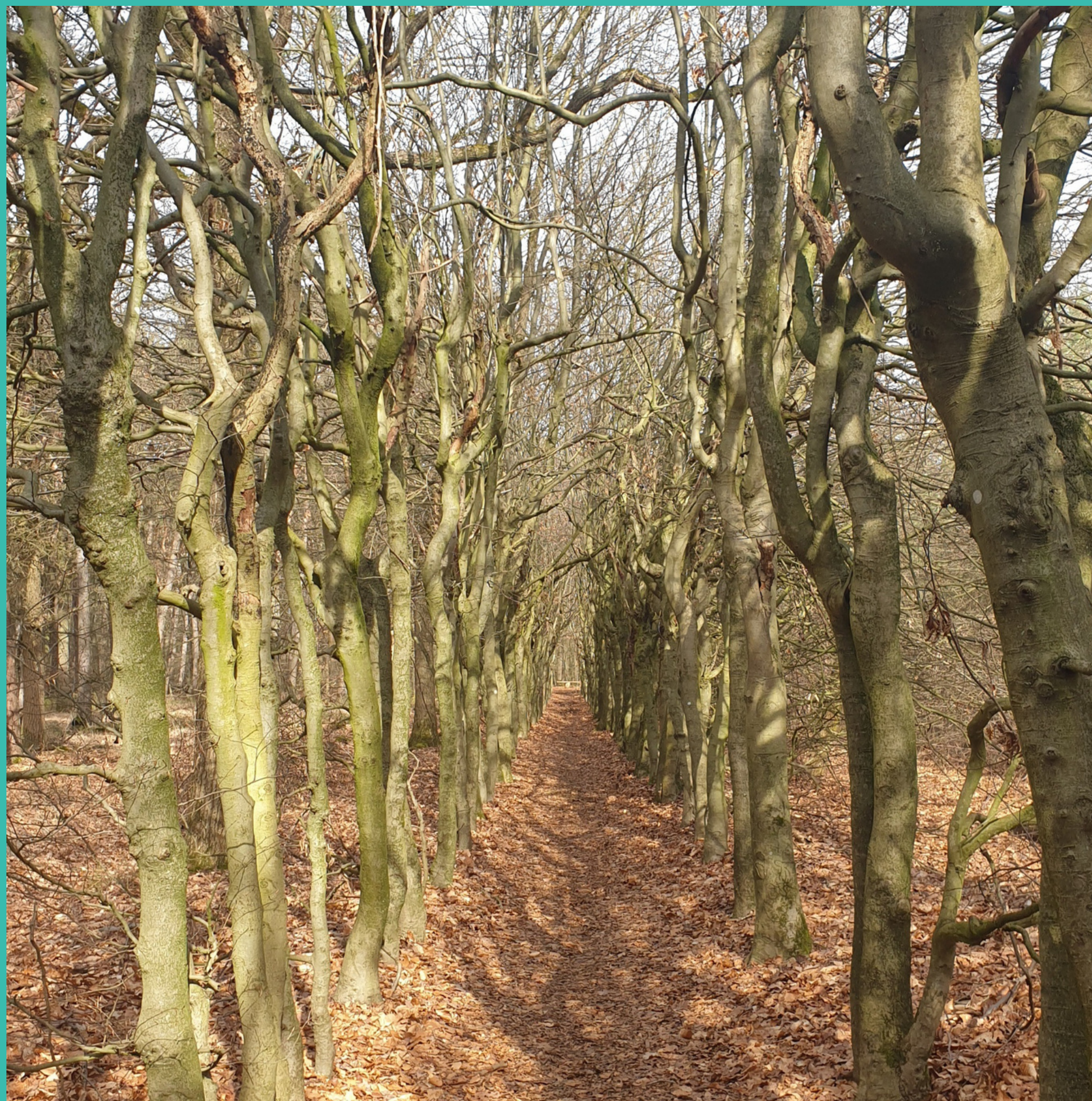
Wat zie jij hier?

Welk gevoel geeft het je?

Welke gedachte herken jij?



- A. Het systeem, omgeving waarin ik leef / werk vraagt teveel van me
- B. Mijn lichaam geeft me teveel last
- C. Eigenlijk geen idee wat het is, maar ik wil het echt anders.



Wat zie jij hier?

Welk gevoel geeft het je?

Welke gedachte kan jou helpen?



A. Het systeem, omgeving waarin ik leef /
werk vraagt teveel van me -> Ik MOET

Ik moet veel van iedereen.

Wat wil ik zelf?

Ik mag ... (kiezen / grenzen aangeven / mijn
ruimte nemen)

Marion:

Leerkracht
basisonderwijs

Mindfulness coach

Moeder van 2
pubers :
ADD en Anorexia

Het meest trots ben ik dat ik
de **controle** heb omgebogen
naar **vertrouwen** en dat ik me
bewust ben van mij **keuze**.



Welke gedachte kan jou helpen?



B. Mijn lichaam geeft me teveel last - >

Wat vertelt mijn lichaam me? / Wat wil het zeggen?

Paracetamol nodig / pleister ??

Wat kan ik doen om meer naar mijzelf te luisteren?

Hoe kan ik beter voor mijn gezondheid zorgen?





Anne-Marie:

Zorgprofessional

Burn-out gehad, en
nu?

Gescheiden, Moeder
van 2

Elke keer voelde ik me een **stukje
lichter**. Het heeft me **inzichten
gegeven en handvaten** hoe het
anders kan. **Heel praktisch**, maar
ook **magisch**.

Welke gedachte kan jou helpen?



C. Eigenlijk geen idee wat het is, maar ik wil het echt anders. ->

Wat heb ik hier al voor gedaan?

Of wat maakt dat ik niet in beweging kom?

Waar ben ik bang voor?

Als ik het echt wil, mag ik iets anders gaan doen.

Als ik het echt wil, mag ik toestaan dat ik leer.

Ingrid:



Specialistisch
Verpleegkundige
en ook
opgeleid als
Systemisch coach

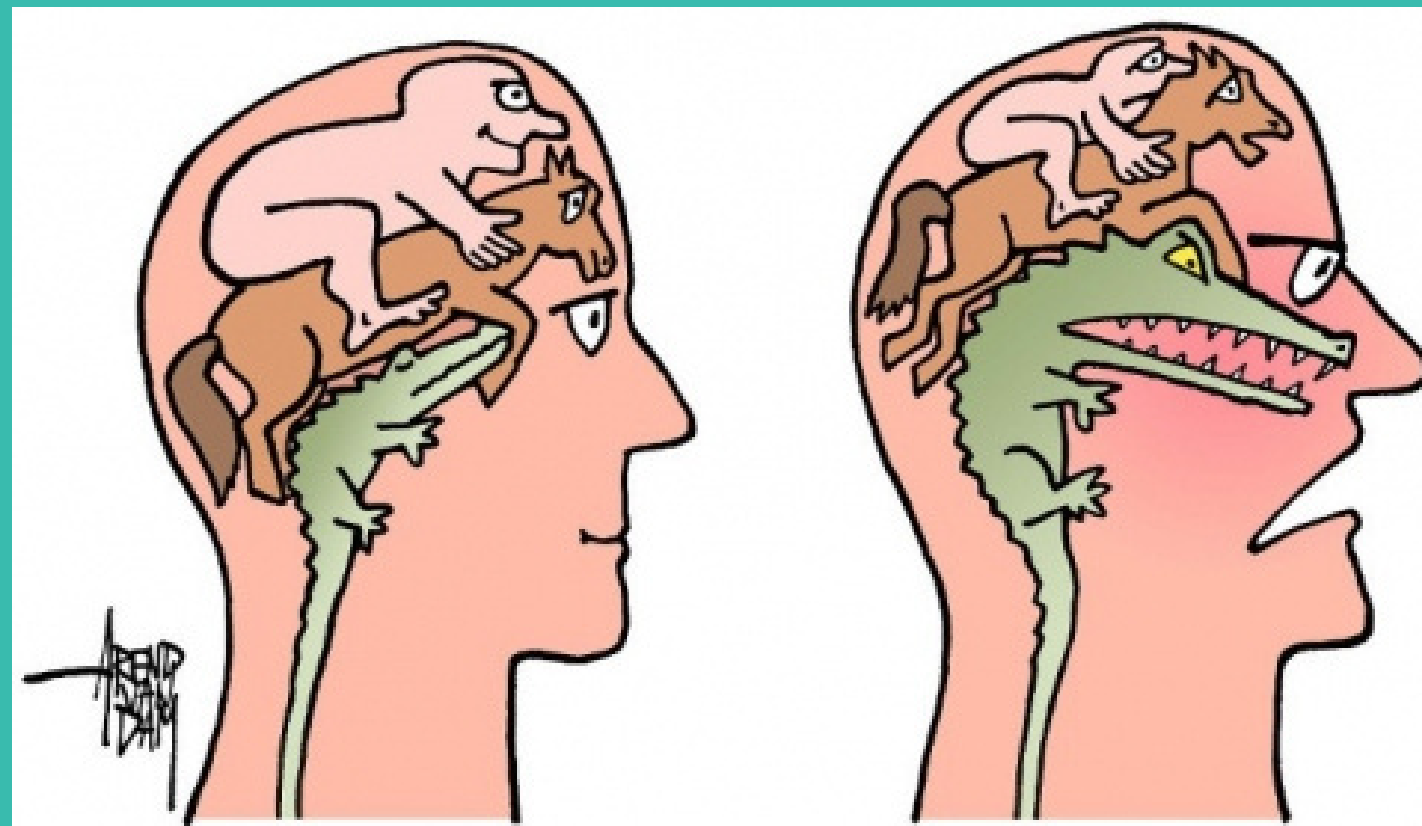
Ik was me steeds aan het **aanpassen** aan iedereen. Ik voelde dat het **nooit goed genoeg** was wat ik deed. Ik liep **compleet leeg**, terwijl ik wist dat ik echt mijn vak en mensen begreep. Ik **zat echt heel diep**. Geen energie over, depressief. Ik ging toch maar steeds meer doen **wat niet goed voelde**. Het voelde **ontzettend alleen**.

Wat is onze eerste neiging
als we last hebben?



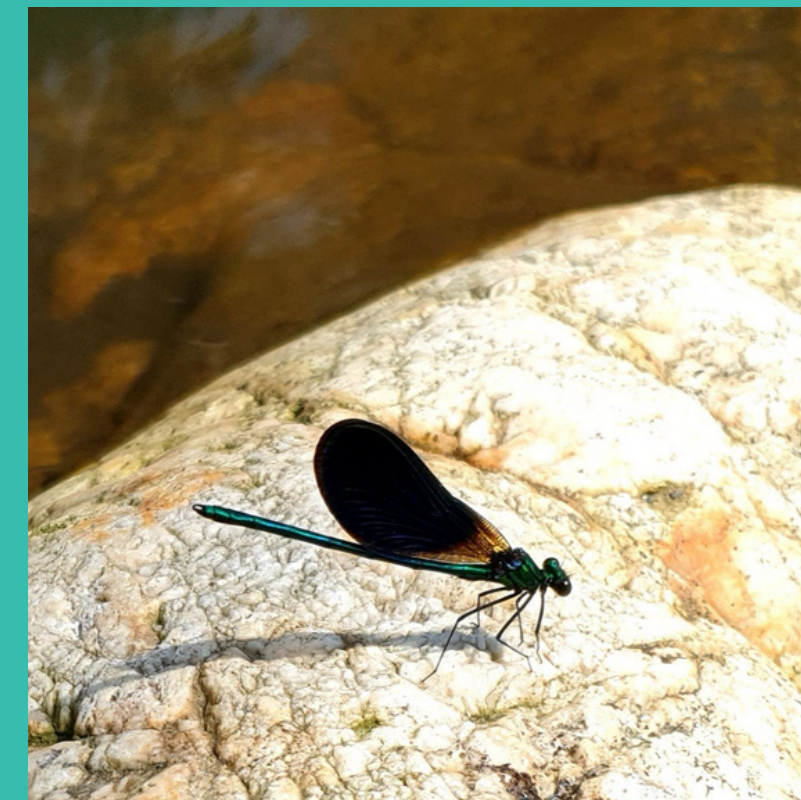
Korte termijn:
Snel
wegstoppen

Lange termijn:
Oorzaak
verholpen?



Korte termijn:
Herkenning emoties, korte
pauze
Mogelijk kies je ander gedrag..

Lange termijn:
Oorzaak verholpen?



Korte termijn:
Tranen, verbazing,
lichtheid
Lange termijn:
Trauma / niet helpende
ervaringen /
onderliggende
oorzaken weg -
klachten verholpen

Meer
energie, het
brengt je
zoveel!



Waarom wil je echt
meer energie?

“

Ruimte in jou maken

Laten we het eens ervaren

Meer
energie, het
brengt je
zoveel!

- Meer **impact** voor anderen
- Hogere trilling, meer vrolijkheid
- Meer en fijnere **verbinding** met anderen
- Meer doen wat je blij maakt en zinvol vindt
- **Tijd, energie en eigen ruimte wordt beter besteed**
- Je wordt **meer gewaardeerd** voor jou jou zijn.

Marion:
Leerkracht
basisonderwijs
Mindfulness coach
Moeder van 2
pubers :
ADD en Anorexia

Mijn slaapritme is super goed
geworden. Ik **gun mezelf** dingen.
Ik voel dat het **naar me toekomt**.
Thuis benoemen de kinderen ook dat
ze het **veel fijner** vinden samen thuis.
Zelfs **mijn cyclus** is **regelmatig**
geworden.



3 MEEST VOORKOMENDE FRUSTRATIES BIJ TERUGVALLEN IN ENERGIE



1. *Over eigen grenzen gaan*

*Fysiek, mentaal, emotioneel,
tijd/ruimte/activiteit, sociaal*

3 MEEST VOORKOMENDE FRUSTRATIES BIJ TERUGVALLEN IN ENERGIE



2. *Blijven twijfelen, opnieuw
bedenken en uitstellen*



Twijfel in de natuur...

In het moment

Ruimte

Helderheid

Het is..

Keuze

Besluit

3 MEEST VOORKOMENDE FRUSTRATIES BIJ TERUGVALLEN IN ENERGIE



*3. Balen van alles wat niet is gelukt
(Hoge lat? Rupsje nooit genoeg? Focus?)*

WELKE HERKEN JIJ HET MEEEST ??



1. *Over eigen grenzen gaan*

Fysiek, mentaal, emotioneel, tijd/ruimte/activiteit, sociaal

2. *Blijven twijfelen, opnieuw*

bedenken en uitstellen

3. *Balen van alles wat niet is gelukt*

(Hoge lat? Rupsje nooit genoeg? Focus?)

Nicole:
Ondernemer-
Energetisch
therapeute



Ik voel dat **alles op zijn plek** zakt. Ik voel me **voldaan**. Ik kies er nu vaker voor bewust de tijd voor mezelf te nemen en de **boel de boel te laten**. Dit heeft me voor mezelf en anderen al zoveel gebracht. Ik kan hierdoor echt **al mijn aandacht** geven aan waar ik bij kan helpen.



"Als je doet wat je deed,
Krijg je wat je kreeg"

(Einstein)

**Energie in ons lichaam
wordt aangestuurd door**

Hersenen

Hart

Darmen

en..



Welke signalen krijg jij ?

Fysiek | Mentaal | Emotioneel
Energetisch | Spiritueel

"Emotie betekent letterlijk
energie in beweging "
(vertaling ook gebruikt door
Vilna van Betten, HEEL)

"Emoties ontstaan waar je geest en
lichaam elkaar ontmoeten"

(Eckart Tolle)



Verandering:

Energetisch / Systemisch

Begint vaak in je hoofd

(met een signaal vanuit het lichaam)

Gedachten - Overtuigingen -

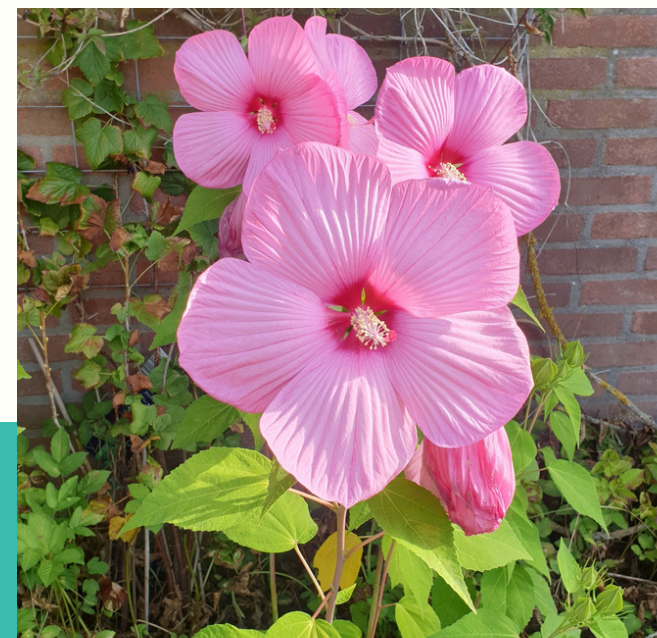
Ervaringen - Emotie

Marion:
Leerkracht
basisonderwijs

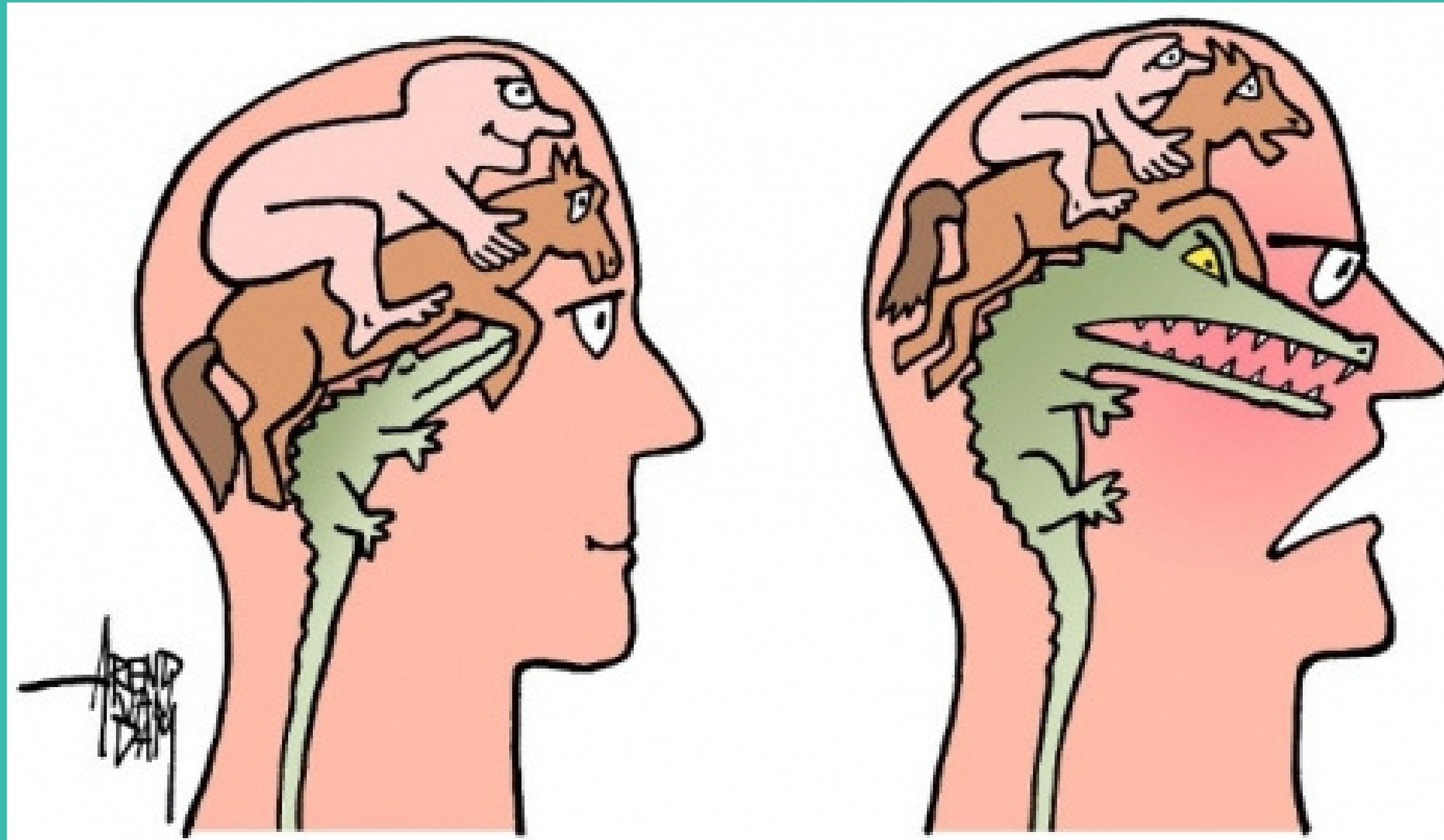
Mindfulness
coach

Je leert **hoeveel kracht** je zelf hebt. En hoe je dit kunt **aanwakkeren**. Innerlijke kracht wordt **geactiveerd**.

Je kunt zoveel meer dan je denkt.



Hoofd - Hart
Bewust / doordacht - gevoel



Onderzoek Heartmath - USA

“

Erwaren van energie

Een oefening voor nu ..

Ingrid:

Specialistisch
Verpleegkundige
en ook
Systemisch coach



Ik waardeerde enorm **de mens** die ik in Bernadette ontmoette. Ik heb mogen ervaren hoe ik **op mijn manier mijn stappen** kon zetten. Ik voelde hoe ik **oude overtuigingen en ervaringen** losliet.

Er ontstond **in mezelf weer ruimte en energie**. Mijn leven is **compleet veranderd**. In hetzelfde team en werk voel ik me nu als een vis in het water. Ik **geniet van de vernieuwing** waar ik aan bijdraag. Ik voel me nuttig EN in balans.

Ik weet hoe ik mijn balans kan blijven bewaken, zie het **positieve** weer in de collega's en hoor ook terug dat ze **fijner met me samenwerken**.

Energiegevers



Energie vreters

Van bewustwording naar de praktijk

Datgene wat jou voor
langere termijn energie
geeft

Datgene wat jou voor
langere termijn energie
kost



EN NU...



Echt luisteren naar jezelf

Wat wil je nog vragen?

“

JOUW ENERGIE GAAT NOG MEER
STIJGEN KOMENDE TIJD

STROMENDE ENERGIE

Zodat je binnen 6 maanden
vanuit je hart energiek en met jouw talent bijdraagt

Meer energie;
het verandert
jouw leven! —

- Bewustzijn
- Voelen en ervaren
- Communicatie met jezelf

STROMENDE ENERGIE

Zodat je binnen 6 maanden
vanuit je hart energiek en met jouw talent bijdraagt

Een unieke
kans!



- Bewust groeien
- Voelen en ervaren
- Communicatie met jezelf

STROMENDE ENERGIE

Zodat je binnen 6 maanden

vanuit je hart energiek en met jouw talent bijdraagt

3 individueel

3 in groep

6 Groeiversnellers

BONUS: ebook iedere dag
meer energie

BONUS: training ONT-moet
jezelf

BONUS: training liefdevol
Nee- zeggen

Marion:



De **nuchterheid** in het **spirituele werk**, met humor en **speelsheid** vond ik super. Bernadette maakte het heel **toegankelijk**. Het is niet kei hard werken, mag **eenvoudig**. Maar je moet wel iets doen. Het vindt plaats in je lijf **in plaats van in je hoofd**.

1-Stralend jezelf zijn:

3 sessies
individueel
+ tools voor meer
bewustzijn en
energie
+ inzicht in
lichaamstaal

997 euro

2-Stromende energie:

Transformatie 1
+3 groep
+ online
+ Ebook ledere dag
meer energie
+ ONT- moet jezelf
+ Liefdevol Nee zeggen

1111 euro

3-Stromende energie VIP:

Transformatie 2
+ BONUSSEN
+ persoonlijke energie
advies
+ wekelijks buddy
contact

1497 euro

1-Stralend jezelf zijn:

3 sessies
individueel
+ tools voor meer
bewustzijn en
energie
+ inzicht in
lichaamstaal

~~997~~ euro

287euro / maand
847euro in totaal

2-Stromende energie:

Transformatie 1
+3 groep
+ online
+ Ebook ledere dag
meer energie
+ ONT- moet jezelf
+ Liefdevol Nee zeggen

~~1111~~ euro

159 euro / maand
957euro in totaal

3-Stromende energie VIP:

Transformatie 2
+ BONUSSEN
+ persoonlijke energie
advies
+ wekelijks buddy
contact

~~1497~~ euro

217euro / maand
1297 euro in totaal

Lefgozers, die nu gevoel volgen voor
STROMENDE ENERGIE:

Ontvangen een extra individuele
energetische coach sessie ter
waarde van 150 Euro

“

JOUW ENERGIE GAAT NOG MEER
STIJGEN KOMENDE TIJD

Wat zou meer energie jou gaan brengen?

Twijfels

WAT IS GOED
VOOR JOU?

- Voor iedereen? NEE
- Afstand ? Minimaal 1 sessie live advies, afstandssessies zeker ook extreem effectief
- Geen geld? Werkgever?
- Financiële zorg: effect op jouw energie?
- Past dit echt bij mij? Hoofd-hart -> groeigesprek!



Meld je direct aan voor
jouw Energiestromer
naar keuze, en geniet
van die extra sessie!

Ik wil graag een groeigesprek



BERNADETTE BEKKERS



Jouw lichaam weet het antwoord

Welke stappen ga jij nu zetten?

PRAKTISCHE TIPS

ENERGIE GEVERS

- Dankbaarheid
- Voldoende goede slaap
- Ochtendritme (voor jou!)
- Jouw intentie, visualisatie en affirmaties
- Sport + beweging (voldoende inspanning)
- Regelmatige ontspanning (lummeltijd)
- Water drinken

PRAKTISCHE TIPS

ENERGIE GEVERS

- Voeding : fysiek en mentaal, kwaliteit en kwantiteit
- Focus op jouw keuzes
- Uitdaging
- Sociale contacten
- Eigen energiepoteel gevuld houden *
- Buitenlucht- natuur
- Bewuste Glimlachmomenten
- Een eigen ritme

PRAKTISCHE TIPS

ENERGIE GEVERS

In het
moment

- Muziek
- Moment van rust
- Kort stil staan, aarden, bevragen
- Zet jezelf in beweging *
- Dansen, zingen
- Inspiratie
- Contact opzoeken met ..
- Tools Access Bars /Touch of Matrix
- Ruimte creëren, plannen, keuzes
- Hulpbronnen benutten (partner, kinderen, vrienden, huisdieren, tuin, natuur, fiets)

PRAKTISCHE TIPS

ENERGIE VRETERS

- teveel suikers, alcohol, koffie
- geen eigen focus (doel, missie, intentie)
- negativiteit
- afleiding (tv, social media)
- vergelijken met anderen
- dingen doen die niet goed voelen
- teveel voor anderen klaarstaan, te weinig voor jezelf
- jezelf overvragen, betwijfelen, naar beneden halen, bekritisieren