

Stil

Is een training. Een synthese van een jarenlange persoonlijke zoektocht in een verlangen om stil te worden vanbinnen.

Ervaringen die ik, Meindert, telkens maar weer op praktische waarde en houdbaarheid heb getoetst. In mezelf doch ook in het werken met mensen binnen mijn werkzaamheden als therapeut.

Door het voortdurend schaven aan deze methode is de geboorte van STIL ontstaan.

Stil is een training die zich richt hoe je op een gezonde wijze om kunt gaan met je zelf. Een training waardoor je gezonder in jouw leven komt te staan.

Gezondheid

De methode werkt diep door in je gezondheid. Er gaat meer rust in je ontstaan. Deze rust werkt diep door in je perifeer- en autonoom zenuwstelsel, omdat:

- Er niet meer de neiging is om oordelend aanwezig te zijn
- Je jouw overtuigingen doorziet
- Je destructieve gedachten niet meer voedt
- Je gevoelens en emoties gezond kunt reguleren
- Je Ego minder vat op je krijgt
- Gewoonte patronen uitdoven

Door de stilte die geleidelijk aan in je ontstaat reageert je lichaam. Je organen, je brein gaan gezonder functioneren waardoor enerzijds meer ontspanning ontstaat. Anderzijds destructieve gehechte behoeften gaan daardoor afnemen.

Stil laat je ervaren hoe gezond stil kan zijn. Stil laat je weer de stilte ervaren zoals je dit eens hebt ervaren. Echter ben je het contact ermee verloren.

De dagelijkse realiteit

Je ervaart stilte niet meer omdat er in jou een sterke ongezonde gehechtheid is ontstaan aan in- en externe prikkels (stimuli). Deze voortdurende, vaak onbewuste, onrust en ruis zorgen voor een ongezonde uitwerking in je zelf.

Je autonoom zenuwstelsel wordt daardoor ongezond belast. Je organen eveneens omdat door die overbelasting ze ongezonder gaan functioneren.

Klachten die daaruit ontstaan zijn o.a.

- Darmklachten
- Diabetes
- Hartklachten
- Hoge bloeddruk
- Fibromyalgie
- Nek- en schouderklachten
- Ontstekingen
- Rugklachten

De training

De training is opgebouwd in 5-wekelijkse bijeenkomsten. Elke avond wordt ingeleid met een korte theoretische verhandeling. Daarna ga je praktisch aan de slag. Ervaren dus. Aan het einde van de avond is er een plenaire uitwisseling.

Naast het praktisch ervaren tijdens de avonden ga je dit ook thuis doen. Doe je dit niet dan gaat er weinig veranderen. Ongetwijfeld krijg je te maken met weerstanden. Iets in jou gaat dit niet leuk vinden. Omdat dit iets in jou al heel erg lang onbewust zorgt voor die voortdurende onrust en ruis.

Mijn persoonlijke ervaring daarmee is dat deze weerstand vaak hardnekkig, slim en sluw is. Maar.....

Wat is de uitwerking van de training?

In het begin van de training kom jij jezelf ongetwijfeld tegen. Je gaat meer ervaren omdat je aandacht gericht wordt. Je bewustzijn gaat zich gezond uitkristalliseren.

Daardoor kun je, zeker in het begin, wat meer mentale en lichamelijke sensaties ervaren. Sensaties in de vorm van onrust maar ook irritaties, boosheid of verdriet.

Maar vooral zie ik de blijdschap en vreugde toenemen. Dit omdat je iets gaat doorzien. Waardoor er plotselinge uitbraken ontstaan van genoemde gevoelens en je het gevoel krijgt dat je intenser leeft.

Je hart gaat zich op termijn meer en meer openen. Daardoor kun je ook wat sneller ontroerd raken.

Wanneer je kampt met bepaalde lichamelijke klachten dan zul je op termijn ervaren dat de klachten gaan afnemen of zelfs kunnen uitdoven.

Voor wie is deze training geschikt

Voor jou wanneer je kampt met gezondheidsklachten. Maar ook voor jou wanneer je de stilte in jezelf weer wilt ervaren. Eveneens voor jou wanneer jij je vaak laat leiden in oordelen en worstelt met je gedachten, emoties en gevoelens.

Vanuit mijn praktische ervaring is deze training ook erg geschikt indien je leidinggeeft of dit binnenkort gaat doen.

Meer informatie?

Bel ons daartoe gerust of stuur een bericht.