



# Testimonials

## **Sanne**

*Deze krachtige, intense, wonderlijke prachtplek. Een plek waar je jezelf zult leren kennen als nooit tevoren. Een plek die je de schoonheid van en in jouzelf laat zien, jouw intrinsieke waarde, het leven dat door je stroomt, pulseert, en dat herken je overal om je heen.*

*Op de dag dat ik hier aankwam, op deze magische plek, moest ik een paar keer naar adem happen. Wat een intensiteit, wat een oerkracht. Het voelde alsof elke cel in mijn lichaam werd wakker geschud; alles wat niet 'echt' is, wat niet werkelijk bij mijn diepste kern hoort, werd zichtbaar. Confronterend, soms pijnlijk, maar uiteindelijk verhelderend.*

*Hier, in Arteara, speelt het leven zich vooral buiten af, met elkaar en met de aarde. Als één geheel, geborgen in de machtige bergen. Hier wordt eenheid voelbaar.*

*Ik geloof niet dat ik alle delen in mezelf ooit zo ben tegengekomen als hier. Alles wilde aangekeken worden en dat is niet makkelijk. Maar wat in het licht verschijnt, verdwijnt. En wat overblijft, is steeds meer rust, ruimte, steeds meer jij zonder al die dingen die je ooit zijn opgelegd of aangeleerd.*

*Een omgeving die je onvoorwaardelijk ondersteunt maar je ook op de knieën dwingt, liefdevol! Een omgeving die je aandacht brengt naar het leven dat voor en naast en achter je beweegt.*

*Je kunt onderweg veel moois vinden om mee te nemen naar het atelier en er daar iets leuks van te maken, zoals een dromenvanger of iets anders wat in je opkomt. In dat atelier zul je hoe dan ook geïnspireerd raken!*

## **Anna**

*De kunst van het niets-doen! Gewoon lekker de dag laten gaan zoals die gaat, zonder plannen, zonder 'moeten'. Ik vond het heerlijk om op een grote steen in de opkomende zon op de Necropolis te zitten. Of om in Paradise op het matras te liggen op de veranda, kaarsjes aan en wat wierook, en lekker staren naar de berg en de maan en de sterren. Je laten vallen, samenvallen, met alles om je heen.*

*Als ik zou samenvatten hoe ik me hier heb gevoeld, is dat; rauw, levend, uitgedaagd en de lichtste en donkerste plekken in mezelf ontmoet.*

*Ik voel me intens dankbaar voor deze tijd hier, voor de prachtige hartverwarmende mensen die er onvoorwaardelijk zijn en alles vanuit zoveel liefde en oprechtheid doen, voor de bergen die ons hier dragen,*

*voor de bewoners die eenvoud tot levenskunst hebben gemaakt, voor alles dat hier mijn pad heeft gekruist. Alles precies zoals het moest zijn. Een stukje meer thuis in mezelf, een hart dat hier even open heeft mogen gaan. Verliefd op deze plek.*

### **Claire**

*De keuze die jij hier maakt voor jezelf neemt niemand meer van jou af, alleen daarvoor kun je al onwijs trots op jezelf zijn!*

*Iedereens pad zal anders lopen hier en wellicht gevuld met andere hoogte- en dieptepunten, maar wat wij allen gemeen hebben is dat er iets magisch bevindt hier tussen deze bergen; een punt van rust, confrontatie en gevoelsopeningen.*

*Sta open voor de schoonheid die zich hier aandient en laat je meeslepen in het onbekende. Deze plek - en de mensen die het hier zo bijzonder maken - zullen ons verbinden en in ons manifesteren. Terug naar de basis in de natuur en in onszelf.*

*Verlies jezelf in het zonlicht dat de bergtoppen dagelijks anders verlicht, verlies jezelf in de verhalen en de connecties met de mensen om je heen, verlies jezelf in onontdekte plekjes en het geritsel tussen de cactussen. En verlies jezelf bovenal in jouw eigen creatie.*

### **Gerrit**

*Ik spreek uit eigen ervaring als ik zeg dat ik zeker weet dat jij jezelf (her)vindt in wat jij altijd al was en in jouw eigen kracht. Ik ben alle mensen die onderdeel hebben uitgemaakt van mijn reis eeuwig dankbaar. Ik kijk terug op één van mijn mooiste ervaringen uit mijn leven. Zonder jullie allen (inclusief kleine Destiny) was dit nooit op deze manier gelukt! Ik sluit jullie allemaal voor altijd in mijn hart, ook iedereen die deze reis nu gaat beginnen. Zoek, laat je verdwalen en vindt. Het wordt een beeldschone reis, laat je maar verdwalen: wij vinden elkaar.*

### **Koen**

*Het valt voor mij moeilijk in woorden te bevatten wat ik hier geleerd heb. Zodra we ergens woorden aan willen geven, proberen we het te snappen. Het gaat er hierom dat je leeft uit gevoel. Je leert hier zelf te voelen hoe je dag eruit gaat zien, op basis van energie en intuïtie. Zoveel liefde en aandacht, het is ongelooflijk. Wat een ervaring. Ik ben heel blij en dankbaar dat ik hier heb mogen verblijven. Ik ga alle kennis en inzichten toepassen en meenemen.*

### **Elvira**

*De tijd die ik hier doorbracht zie ik als een waanzinnige ontdekkingsreis, waarin ik veel nieuwe kennis en inzichten heb opgedaan. Het samenzijn met gelijkgestemden maakte het helemaal af! Ondanks alle mooie levenslessen en de vooruitgang die ik geboekt heb, is het toch iets anders dat ik als de waardevolste boodschap van mijn tijd op dit pracht eiland en haar trillingsfrequentie beschouw, namelijk dat ik het als opstapje mag zien naar een multidimensionale levensstijl waar hartwerk centraal staat en het uitdrukken van diensten en geld geen belang meer heeft. Naast de hechte band met jullie die echt tegen het familiegevoel aanzit, is de verbinding met de geitenboer hier een heel mooi voorbeeld van. Wij helpen Rafaël en Teresa met poepscheppen en van hen krijgen we geregeld wat groente en mest als bedankje. Acties die vanuit het hart komen en creaties stimuleren.*

### **Robin**

*Mijn dankbaarheid is niet in woorden te omschrijven. Wat een bijzondere tijd heb ik hier morgen ervaren. Dat wij in 2,5 week tijd, zo'n prachtige verbinding met elkaar hebben gecreëerd, had ik me nooit kunnen voorstellen. Dank je wel voor alle liefde! Dank je wel voor alles!*

### **Koen W.**

*De edele kunst van not giving a fuck is deze week herschreven; "de edele kunst van not giving a fuck about the what the fuck ". Uiteindelijk wilden wij dat monstertje/demoon bestrijden en weer dicht bij onszelf komen te staan. Deze week heeft ons nog zoveel meer gebracht; liefde, warmte, oprechte aandacht, traumaverwerking, het geven aan je ziel vanuit de natuur, het (h)eerlijke eten. Wij zijn onszelf gaan zien. Wij hebben opnieuw leren voelen. Jullie hebben met mij vele mensen geraakt. Je hebt een steen verlegd op deze aarde (en in mij), het zal nooit meer zo zijn als voorheen. Ik kan je niet genoeg bedanken! Laat al je verwachtingen los achter elke extreme uiting zit iets als angst*

### **Ronald**

*Liefde, Volharding, Puurheid, Warmte, Dankbaarheid, Geborgenheid, Visie, Verwarring, Acceptatie, Geboorte Deuren die sluiten en een nieuw begin, Overwinning!*

*Een ongelofelijke uitdaging waren de eerste drie dagen, geen internet!!! Maar gelukkig, zoals de handleiding beschreef was dit onbestemde lege, gemis gevoel weg en ontstond er ruimte en meer rust, dit al na de derde dag waar het hele gevoel van MOETEN reageren, wegebt! Het bracht een opgelucht gevoel. Ik had voor het eerst minder behoefte aan verbinding met de digitale wereld en voelde na lange tijd innerlijke rust en een open hart verbinding.*

### **leo**

*Ik heb gezien en gevoeld hoe intens verslaafd ik was, zonder hiervan echt bewust te zijn van de gevolgen maar hoe ik door een digitale detox week dagelijks bewust schermtijd verminder en veel meer rust voel in mijn denken en doen. Even afschakelen mensen, gewoon UIT zetten en aandacht richten op werkelijke tastbare en voedende zaken. Deze week heeft mijn inzicht gegeven daarna is mijn wereld veranderd en maak ik bewust andere schermtijd keuzes. Dit geeft zoveel mentale rust en ik nu meer tijd hebt voor echt belangrijke zaken in het leven.*

### **David**

*Confronterend, inzichtelijk en open hartig. Het waren intense dagen waar ik mezelf tegenkwam en schrok van het beeld waar ik aan vast had gehouden. Het persoonlijke traject heeft mij zowel mijn hardnekkige en vaste overtuigingen laten zien en voelen en ook mij verborgen verlangens kwamen in het licht te staan. Doordat ik geen afleiding had van internet en weer bezig ging met ritmische bewegingen en gezond eten, me weer kon vervelen (wat erg naar was in het begin) kwamen delen van mij zelf naar voren die ik nooit eerder ook niet in andere therapieën. Waar ik de afgelopen jaren er veel van had doorlopen maar niets hielp voor lang. Kwam ik hier in deze omgeving met deze mensen en gidsen mezelf vol tegen. In het begin wilde ik schreeuwend wegrennen maar naar een tijdje wilde ik voor altijd blijven. De rust, de liefde, de natuurlijkheid en de ongelofelijke kracht van de mensen en begeleiders hier zullen me voor altijd bij blijven. Ik heb mijn geluk gevoeld, gezien en weet waar ik op in kan checken. De oefeningen en het werkboek zijn mij leidraad geworden. Ik kan het elke jongere aanbevelen om te beginnen met vervelen en los te komen van digitale afleidingen en weer te voelen wat echt belangrijk is. Hartwerk noemen jullie het en dat is pure liefde. Mijn dankbaarheid is niet*

*in een verhaal uit te drukken en ik weet het zeker ik ga vaker terugkomen. Gewoon even inchecken en bij tanken. DANKJEWEL TEAM R66!*

### **Mark**

*Ik kan niet genoeg benadrukken hoeveel het programma heeft bijgedragen aan mijn persoonlijke groei. Ik heb geleerd om mijn innerlijke kompas beter te volgen en mijn eigen waarheid vanuit het hart te spreken. Het ware zware dagen maar nu ik erop terugkijk waren ze heel erg waardevol. Met de extra steun van Anton heb ik geleerd om mijn angsten onder ogen te zien en mijn eigen waarde meer ruimte te geven.*

### **Bianca**

*Ik ben maar 11 dagen geweest maar dit waren onvergetelijke dagen. De digitale detox icm de dagelijkse coachende wandelingen waren verassend, ontdekkend en spiegelend. Ik heb voor het eerst mogen voelen wat hartwerk is, zoals jullie dat benoemen 'leven vanuit het hart is hartwerk en verbonden met alles wat leeft'. Een ervaring die ik niet meer snel zal vergeten. Het waren emotionele dagen van afkicken en openheid. Gelukkig kan ik elke week nog inchecken met een gids om hoofdzaken (zoals jullie ook zeggen 😊) beter te leren inzien.*

### **Jelle**

*Ik zit hier aan het einde van de 66 dagen en kijk terug op een enorme mooie, zware, inspirerende, motiverende en leuke ervaring. Enorme stappen heb ik gezet, ik ben zoveel energieke, vrolijker, luchtiger, rustiger en relaxter, dit had ik niet verwacht. Het was een magische reis en transformatief proces, waarbij woorden niet volstaan om de ervaring te beschrijven. Bedankt voor de mooie gesprekken, inzichten, plezier, spelletjes, knuffels, wandelingen en nog veel meer.*

### **Kaya**

*Wat een ongelooflijke mooie plek is Arterara, Fataga ook. Het is alleen maar voelen en beleven hier, steeds weer nieuwe ervaringen, geuren, dingen die je ziet etc. Paradise, wat een knusse plek, elke dag genoten met de jongens. Voor mezelf was dit project van 66 dagen zowel zwaar als leuk. Ik heb mezelf momenten gegund om te mogen ontwikkelen, om die ene stap naar het duister te nemen, kiezen voor verandering, het oude achterlaten en een nieuwe ik beginnen. Een ik die geniet van het leven met volle teugen. Ik neem zoveel dingen die ik hier geleerd heb mee. Bedankt allemaal.*

### **Merlijn**

*De 66 dagen hier gingen soms sloom en soms snel. Ik ben mezelf hier zo tegengekomen op goede en slechte manieren. Uiteindelijk kijk ik hier positief op terug. Ik ga met een licht gevoel naar huis, met toch wat extra kilo's. Bedankt voor het geloven in mij toen ik dat zelf niet deed, bedankt voor me terug in mijn lijf komen, bedankt voor de activiteiten, de ervaringen, de inzichten en voor nog veel meer.*

### **Nathan**

*Het traject is heel goed voor je ontwikkeling en emotie. Start aan dit project met een open hart en laat alles dat je hier gaat meemaken gewoon op je afkomen ook al lijkt het niet leuk het zal nuttig zijn. Iedereen bedankt voor alle leuke momenten ik zal ze niet vergeten en koester ze in mijn hart. Het is een hele positieve rollercoaster en het blijft één van mijn leukste ervaringen en lessen. Het is geweldig om al dat moois met iedereen te delen en*

*het zal vast nog heel veel mensen helpen blijf zo bezig echt geweldig. Iedereen bedankt voor al deze prachtige herinneringen, moment uitzichten en eten.*

### **Anton**

*Als jeugdbegeleider en jongvolwassenen waren de lesdagen in Arteara erg bijzonder. De andere zienswijze op onderwijs en begeleiding was zeker wennen in het begin. Ik was gewend om te sturen in plaats van als deelnemer mee te bewegen en te zorgen voor veiligheid door aanwezigheid. Deze nieuwtijdse ontwikkeling werd door de groep als vriendelijk en gezellig ervaren. De gewone deelname aan activiteiten en zelf als leerling/deelnemers naast elkaar te staan was nieuw maar een aanrader voor de aankomende nieuwe begeleidingsvormen en voor de jeugdzorg hoog noodzakelijk. Ik heb geleerd dat jongeren zelf al heel veel weten maar dat het belangrijk is dat de juiste context en afgestemde begeleiding/gidsen hen helpt als een reisgenoot en niet als een beterveter omdat hij of zij een studie achter zich heeft. Ik heb hier mogen leren dat het altijd gaat om een nieuwe ervaring en dat er geen minder of meer is maar we allen gelijk zijn in ervaring. Ik hoop dat deze nieuwe aanpak geïntegreerd gaat worden in bestaande begeleidingsvormen want daar is nog veel nieuw te leren en af te leren.*

### **Joep**

*In oktober 2022 ging ik naar Gran Canaria voor een week social media detox. Deze ervaring opende mijn hart en bracht een rust die ik niet kende in mijn drukke leven in Amsterdam. Na deze week verviel ik weer in mijn onbewuste routine, tot ik in juni 2023 belde voor hulp omdat ik mijn leven wilde veranderen. Ik werd uitgenodigd voort voor een intensief individueel traject. Ik begon aan een detox om mijn lichaam zo schoon mogelijk te krijgen. Ondanks mijn twijfels verzekerde ze me dat alles goed zou komen. De voorbereidingen en rituelen waren magisch en spiritueel, professioneel begeleid. De intensive natuur detox was intens maar voelde als een diepgaande reiniging. Het hielp me familie-gerelateerde trauma's te verwerken en mezelf te accepteren zoals ik ben. Deze persoonlijke en intense detox transformeerde me, bevrijdde me van ego en onzekerheid, en liet me inzien dat ik goed ben zoals ik ben.*

### **Koen**

*Dit is mijn derde keer dat ik terugkom in Arteara, Gran Canaria. De eerste keer was een intensieve 11 daagse midden in de bergen waar ik alleen met de gidsen het Ken je zelf pad volgende. De dagelijkse aandachtgerichte- en expressieoefeningen waren lastig om mijn aandacht erbij te houden en ik raakte met enige regelmaat gefrustreerd. De derde dag kwam er een omslag en had ik meer rust en verstillingsgevonden. Daarna gingen de oefeningen goed. Ik heb nog 7 weken een online training en ben hier wel blij mee.*

### **Marjolein**

*Het transformatietraject heeft mijn leven veranderd. Het programma heeft me geholpen om een diepere verbinding te maken met mijn innerlijke kracht en intuïtie. Ik geleerd om meer in harmonie te leven met mezelf en mijn omgeving. Ik voel me nu meer in balans. Dankzij de begeleiding heb ik een belangrijk deel mijn ware zelf herontdekt en voel ik me veerkrachtiger in staat om met meer vertrouwen het leven weer aan te zien. Het was niet altijd makkelijk ook het samenwonen met de andere deelnemers was uitdagend. Ik ben wel heel erg blij dat ik het heb volgehouden en nu kijk ik terug op een leerzame en bijzondere tijd.*

**Ton**

*De ervaringen die ik heb opgedaan tijdens het traject hebben me diepgaande inzichten gegeven over mijn relatie met de natuur en de wereld om mij heen. Het heeft me geholpen om uit mijn comfortzone te stappen en nieuwe mogelijkheden te ervaren. Het ervaren leren vond ik eerst niks, dat vallen en opstaan principe daar had ik niet veel mee. Hahaha. Het heeft me achteraf het meest geleerd over controle en nieuwe mogelijkheden. Dank je wel voor jullie enorme inzet en (eigen) wijze begeleiding.*