



Inleiding



Dit ben ik, Brigitte Remmelts

Mijn doel is keuzevrijheid voor jou.

Als je anderen iets wil leren, moet je eerst zelf echt begrijpen waar het over gaat.

Het pad in mijn leven is begonnen met gedomineerd worden in traumatische omstandigheden. Geen keuzevrijheid dus.

Mijn beeld destijds was dat alles beter zou worden als mijn omstandigheden zouden veranderen.

Dat bleek een stuk ingewikkelder in elkaar te zitten dan ik dacht.

Hoe ik ook probeerde gelukkig te zijn en aan mezelf te werken, sommige patronen en gebeurtenissen bleven zich herhalen.



Ik ben een combinatie van een sterk gevoelsmens en een analyticus, gebeurtenissen en gedrag moeten een logica hebben.

In de loop van de tijd ben ik de puzzel gaan leggen om te begrijpen waardoor mijn leven in bepaalde opzichten vast leek te zitten. Dat moest toch ook iets met mij te maken hebben.

Het is zoiets als de code van je eigen leven kraken.

De onvrijheid die ik als kind in mijn omstandigheden heb ervaren, bleek ook aanwezig te zijn in mijn denken.

Dit was geen fijne conclusie, maar heeft me wel gemotiveerd om me los te maken van mijn eigen opgelegde onvrijheid, ook al was die onbewust.

Toen ik eenmaal gezien had op welke manier ik mijn keuzes maakte en vooral vanuit welke drijfveer, realiseerde ik me dat ik vast niet de enige was.

Natuurlijk zijn we stuk voor stuk uniek, maar we hebben wel allemaal gemeenschappelijke delers.

Vanuit mijn ervaring als lifecoach heb ik het antwoord gevonden op de vraag wat je er voor nodig hebt om de algemene code kunnen kraken van jouw leven en hoe je dit kunt vertalen in een stappenplan.



De moeilijkste factor was in mijn proces het zicht krijgen op wat er in mijn onderbewustzijn zat, want daar was ik me dus niet bewust van 😊

In 2016 heb ik de Tipping Point kaartset ontwikkeld als tolk van het onderbewustzijn.

Je kunt alleen maar contact maken met je onderbewustzijn door te voelen. In je onderbewustzijn zit je waarheid.

Je denken is de grootste belemmerende factor daarin. Je denken vertelt je namelijk regelmatig fabels.

Door op je gevoel kaartjes te trekken, zet je je denken even buiten spel en laat je je onderbewustzijn aan het woord.

Ik heb keer op keer gezien hoe goed we allemaal diep van binnen weten wat er dwars ligt en wat we nodig hebben om het op te lossen. Je moet er alleen weer naar leren luisteren en daarnaar gaan handelen.

Dat is niet simpel maar wel mogelijk.

Dit is het team dat in deze cursus samengesteld is om jouw pad te kunnen lopen:

- Jouw onderbewustzijn
- Mijn kennis om daar de brug naar toe te bouwen
- De Tipping Point kaartset als tolk
- Jouw vaardigheden
- Mijn vertrouwen in jouw waarheid.

Als ik het kan, kan jij het ook en ik weet hoe.



Overzicht lesinhoud

In deze online cursus ga je op een andere manier kijken naar jezelf met het doel om vanuit jouw waarheid keuzes te gaan maken.

Er zijn simpelweg twee paden die je kunt lopen: keuzes maken vanuit angst of vanuit liefde. Als je keuzes maakt vanuit angst, bewust of onbewust, blokkeer je in bepaalde onderdelen van je leven.

Iedereen heeft vanuit zijn of haar natuur het vermogen om keuzes te maken vanuit liefde, dat is onze ware natuur.

Door omstandigheden vanuit het verleden ben je het contact met deze natuur (deels) verloren. Je hoeft de vaardigheden niet aan te leren, het gaat er vooral om dat je weer contact kunt maken en houden met wat er in je natuur besloten ligt.

Dit zijn de stappen die je gaat maken:

Les 1 – Erkennen hoe het nu is

Les 2 – Erkennen wat je nodig hebt

Les 3 – (H)erkennen waar je jezelf tegenhoudt

Les 4 – Zien wat je nu (nog) niet ziet en wat er wel is

Les 5 – Het herkennen en transformeren van liefdeloze overtuigingen

Les 6 – Het loslaten van liefdeloze overtuigingen

Les 7 – Je eigen plek innemen

Les 8 – Blijven staan



Les 1

Erkennen hoe het nu is

Levensgeluk zit in je omstandigheden (extern), maar vooral ook in de mate waarin je dit geluk kunt ervaren (intern).

Het is dus niet alleen iets dat je hebt (of overkomt) maar ook de mate waarin je het kunt voelen. In deze cursus richten we ons vooral op de mate van het interne levensgeluk dat je ervaart.

We beginnen met het inventariseren hoe je verschillende aspecten van je leven nu ervaart. Je ontvangt daarvoor een opdracht.

Zo kun je meten waar je nu staat zodat je aan het eind van de cursus kunt zien welke stappen je hebt gemaakt.



Les 2

Erkennen wat je nodig hebt

In deze les gaan we dieper in op het belang van het erkennen van wat er is in jou en wat je echt nodig hebt.

Vaak laten we ons leiden door gedachten en meningen van anderen waardoor we niet weten wat we nodig hebben of we zetten deze behoeften opzij.

Dit zijn vaak gedragspatronen die je vanuit je jeugd hebt meegekregen.

Je gebruikt daarvoor de Tipping Point kaartset. Deze kaartset helpt jou om kennis vanuit jouw onderbewustzijn zichtbaar te maken.

In deze les ga je voor de eerste keer met deze kaartset werken en zien wat het verschil is tussen wat je denkt dat je nodig hebt en wat je werkelijk nodig hebt.



Les 3

(H)erkennen waar je jezelf tegenhoudt

In deze les ga je, vanuit het startpunt dat je in beeld hebt, gebracht dieper in op aanwezige stoorzenders en randvoorwaarden die je nodig hebt om nu stappen te gaan maken.

Vaak is onze kennis gebaseerd op denkbeelden en overtuigingen die we in de loop van ons leven hebben opgedaan. Deze overtuigingen zijn vaak niet liefdevol en brengen je verder bij jezelf vandaan.

Je gebruikt daarvoor de Tipping Point kaartset.

In deze les ga je uitgebreider met deze kaartset werken en in beeld brengen welke invloed jouw overtuigingen hebben op keuzes die je vaak onbewust maakt.



Les 4

Zien wat je nu (nog) niet ziet en wat er wel is

In deze les hebben we het over kanten van jezelf die je (nog) niet in beeld hebt en de behoeften die daarbij horen.

Juist dat gegeven zorgt er vaak voor, dat we hard werken aan doelen maar daarbij wezenlijke stappen overslaan, waardoor je het gevoel kan krijgen dat je vastzit.

Vaak zitten daar ook de repeterende gebeurtenissen in je leven waar je de vinger maar niet achter krijgt. Het zijn bijvoorbeeld situaties die je steeds overkomen terwijl je dat niet wil.



Les 5

Het herkennen en transformeren van liefdeloze overtuigingen

In deze les richten we ons op de liefdeloze overtuigingen die je hebt, of je daar nu bewust van bent of niet.

We gaan ook dieper in op het verband tussen jouw overtuigingen en je leefomstandigheden.

Je bent intussen al gewend om met de kaartset te werken.

Je gaat verdiepen in het werken met deze kaartset, omdat je steeds beter leert om niet je denken als uitgangspunt te nemen maar het luisteren naar jezelf in plaats van naar je gedachten.



Les 6

Het loslaten van liefdeloze overtuigingen

In deze les richten we ons op het loslaten van de beperkende overtuigingen die je hebt.

Afhankelijk van de mate waarin je het verband hebt herkend tussen je overtuigingen en je leefomstandigheden, kun je hier beginnen met de blokkerende factoren in je leven te gaan loslaten.

Dit is vaak ook een goed moment om je individuele coachingsgesprek te hebben, omdat dit het keerpunt is in de cursus om je keuzes op een andere manier te gaan maken.



Les 7

Je eigen plek innemen

Intussen heb je al een hoop geleerd over jezelf en ben je op een andere manier naar jezelf gaan kijken.

Door het gebruik van de kaartset ben je ook gaan leren om de omgang met jezelf te veranderen.

Deze verandering in jou heeft invloed op je omgeving.

In deze les hebben we het over de mate waarin je goed voor jezelf kunt zorgen, ook als je omgeving daar op wat voor manier dan ook weerstand in biedt.

We hebben het over het innemen van je eigen plek en grenzen.



Les 8

Blijven staan

In deze les kijk je terug op waar je stond in les 1 en krijg je handvatten mee om te zorgen dat je, nu je je eigen plek meer en meer inneemt, ook kan blijven staan.

In deze cursus heb je vooral de vaardigheid geleerd om zelf de leiding te nemen in je keuzes en de verantwoordelijkheid voor je eigen levensgeluk zelf te dragen, want dat kun je gewoon.

Je krijgt extra informatie, mocht dat nog niet eerder aan de orde gekomen zijn, om varianten aan te brengen in het gebruik van de kaartset.

Je bent vertrouwd geraakt met het gebruik van de kaartset, zodat je deze voortaan als hulpmiddel kunt blijven gebruiken.