INFORMATIE
TRANSFORMATIE & BRILLIANCE
TRAJECTEN

Wat je onderbewust gelooft, bepaalt wat je dagelijks ervaart.

Jolijne
BRILLIANCE WORKS

WELKOM

Wat leuk dat je interesse hebt in het Transformatie- of Brilliancetraject.

Stress, onrust, zelftwijfel, jezelf aanpassen, moeite met grenzen of steeds terugkerende reacties kunnen op verschillende plekken in je leven steeds weer opnieuw zichtbaar worden.

Tegelijkertijd kan er een verlangen zijn naar meer rust, vertrouwen, vrijheid, overvloed en verbinding in je leven. Naar keuzes die bij jou passen en een leven dat steeds meer klopt met wie jij bent en wilt zijn.

Deze informatiegids geeft je inzicht in de invloed van gedachten, overtuigingen en automatische patronen op wat je voelt, doet en ervaart. Je leest hoe je deze patronen leert waarnemen en hoe we binnen de trajecten werken aan verandering.

Ook ontdek je wat het verschil is tussen Transformatie en Brilliance, zodat je kunt voelen welke route het beste aansluit bij jouw verlangen en bij de ontwikkeling waar jij nu tijd en ruimte voor wilt maken.

Laat de informatie rustig tot je komen en merk op welke vragen, inzichten of verlangens er bij jou ontstaan.

Liefs,

Jolijne



DE KRACHT VAN JE GEDACHTEN

GEDACHTEN WORDEN OVERTUIGINGEN

Je gedachten hebben invloed op hoe je jezelf, anderen en de wereld om je heen ervaart. Ze geven betekenis aan wat er gebeurt en beïnvloeden wat je voelt, hoe je lichaam reageert en welke keuzes je maakt.

Een gedachte die regelmatig terugkeert, wordt steeds vertrouwder. Door herhaling kan deze uitgroeien tot een overtuiging: een innerlijke waarheid van waaruit je naar jezelf en je leven kijkt.

Ik ben niet goed genoeg.

Ik moet alles onder controle houden.

Ik mag geen fouten maken.

Ik moet eerst iets bewijzen voordat ik waardevol ben.

Deze overtuigingen ontstaan vaak uit wat je hebt gezien, gehoord en ervaren. Na verloop van tijd werken ze op de achtergrond mee.

WAT JE GELOOFT, BEÏNVLOEDT WAT JE ERVAART

Een overtuiging roept gedachten en gevoelens op. Je lichaam reageert en vanuit die innerlijke staat maak je keuzes. Je houdt jezelf in, past je aan, stelt iets uit of zoekt bevestiging.

Gebeurtenis → Gedachte → Gevoel → Gedrag → Gevolg

Het gevolg wordt een nieuwe ervaring die de oorspronkelijke gedachte of overtuiging opnieuw kan bevestigen. Zo ontstaat een zichzelf versterkende cirkel.

JE GEDACHTEN GEVEN VORM AAN JE REALITEIT

Je gedachten bepalen de bril waardoor je naar de werkelijkheid kijkt. Vanuit die innerlijke werkelijkheid voel, kies en handel je. Zo geven je gedachten mede vorm aan de realiteit die je ervaart.

"A thought is harmless unless we believe it."

Byron Katie

WAT VERTROUWD IS, BLIJFT ZICH HERHALEN

EEN VERTROUWDE CIRKEL

Je brein gebruikt eerdere ervaringen om betekenis te geven aan wat er nu gebeurt. Gedachten helpen je die betekenis onder woorden te brengen. Gevoelens laten merken hoe je lichaam daarop reageert.

Wanneer dezelfde gedachten regelmatig terugkeren, ontstaan vaak ook dezelfde gevoelens en reacties.

Dezelfde gedachten → dezelfde keuzes → hetzelfde gedrag → vergelijkbare ervaringen → dezelfde gevoelens

Wat je herhaalt, wordt vertrouwd. Wat vertrouwd is, kan al snel als normaal en waar gaan voelen.

JE VERLEDEN IN HET HEDEN

Een herinnering of levendige voorstelling kan in je brein en lichaam opnieuw een reactie oproepen. Je kunt spanning, angst of onzekerheid voelen, terwijl de oorspronkelijke gebeurtenis op dat moment niet plaatsvindt.

Zo kan een eerdere ervaring blijven doorwerken in hoe je vandaag denkt, voelt en handelt.

BEWUST WORDEN VAN JEZELF

Verandering begint met waarnemen:

- Wat denk ik?
- Wat zeg ik tegen mezelf en anderen?
- Hoe gedraag ik mij?
- Wat voel ik in mijn lichaam?

Door bewust te worden van wat automatisch in jou gebeurt, ontstaat er ruimte voor een andere gedachte, overtuiging of reactie.

Wat je bewust verandert, kan steeds vertrouwder worden.

VAN WAARNEMEN NAAR VERANDEREN

DE AUTOMATISCHE CIRKEL ZICHTBAAR MAKEN

Tijdens jouw traject kijken we naar concrete situaties en vertragen we wat normaal gesproken automatisch gebeurt.

- Wat gebeurde er?
- Welke betekenis gaf ik eraan?
- Wat voelde ik?
- Hoe reageerde ik?
- Wat was het gevolg?

Door deze stappen in volgorde te bekijken, wordt zichtbaar waar een oude overtuiging meespeelt en waar ruimte kan ontstaan voor een andere keuze.

VERANDEREN WAT JE BLIJFT HERHALEN

We onderzoeken welke overtuiging of eerdere ervaring de gedachte en reactie voedt. Vervolgens formuleren we wat jij wel wilt geloven en ervaren.

Met een passende methodiek werken we aan de onderliggende overtuiging en stress. Daarna breng je de verandering in je dagelijks leven met een concrete keuze, grens, actie of nieuwe manier van reageren.

Nieuwe keuzes geven nieuwe ervaringen. Daarmee krijgt je brein actuele informatie: een andere reactie en een andere uitkomst zijn mogelijk.

Welke uitkomst wil jij niet langer bevestigen?

Wat wil je voortaan ervaren?

"The truth will set you free, but first it will piss you off."
Joe Klaas

ZO WERKEN WE AAN VERANDERING

Tijdens ieder traject gebruiken we hetzelfde vijfstappenproces. Zo blijft helder waar je staat, waar je naartoe wilt en wat nodig is om de verandering ook werkelijk te leven.

1. BEWUSTWORDING – WAAR STA IK NU?

We onderzoeken wat er gebeurt, wat je denkt en voelt, hoe je reageert en welk gevolg dit heeft.

2. VERLANGEN – WAT WIL IK WEL ERVAREN?

Je geeft woorden aan de gedachten, gevoelens, keuzes en ervaringen waar je naartoe wilt bewegen.

3. ONDERBEWUSTE – WAT HOUDT MIJ NOG TEGEN?

We maken zichtbaar welke overtuiging, stressreactie of bescherming het huidige patroon in stand houdt.

4. TRANSFORMATIE – WAT MAG VERANDEREN?

Met een passende methodiek werken we aan wat jouw verlangen nog in de weg staat en formuleren we wat je wel wilt geloven en ervaren.

5. INTEGRATIE – HOE GA IK DIT LEVEN?

Je brengt de innerlijke verandering naar je dagelijks leven met een concrete stap, nieuw gedrag en actuele ervaringen.

Inzicht helpt je begrijpen. Transformatie en integratie helpen je om het ook anders te gaan ervaren en leven.

HOE IK JOU BEGELEID

We volgen geen vast programma. We stemmen samen af welke thema's aandacht vragen, welke ingang passend is en welk tempo bij jou past.

PSYCH-K® - OVERTUIGINGEN EN STRESS TRANSFORMEREN

PSYCH-K® vormt de basis van de trajecten. Met behulp van de spiertest onderzoeken we welke onderbewuste overtuigingen of stress rond een thema meespelen. Met een balans werken we aan een ondersteunende overtuiging die aansluit bij wat jij wilt ervaren.

COACHING EN SYSTEMISCH ONDERZOEK

We kijken naar terugkerende patronen, je zelfbeeld, relaties en wat je vanuit je opvoeding of familiesysteem hebt meegekregen. Dit om te begrijpen wat vandaag nog invloed heeft.

LICHAAM- EN TRAUMASENSITIEF

We letten op stressreacties, lichamelijke signalen en wat jouw systeem nodig heeft om een andere beweging als veilig en mogelijk te ervaren.

AANVULLENDE INVALSHOEKEN

Wanneer het bij jouw vraag past, kunnen onder andere de Emotiecode®, Body Code®, Human Design of Gene Keys als aanvullende methodiek of reflectiekader worden gebruikt.

Alles wat we inzetten staat in dienst van jouw verlangen en jouw proces.

JOUW LEVEN IN BEELD

De thema's waarmee je binnen een traject werkt, staan zelden los van elkaar. Meer vertrouwen in jezelf kan invloed hebben op je relaties. Grenzen aangeven kan ruimte creëren voor gezondheid, ontspanning of werk dat beter bij je past.

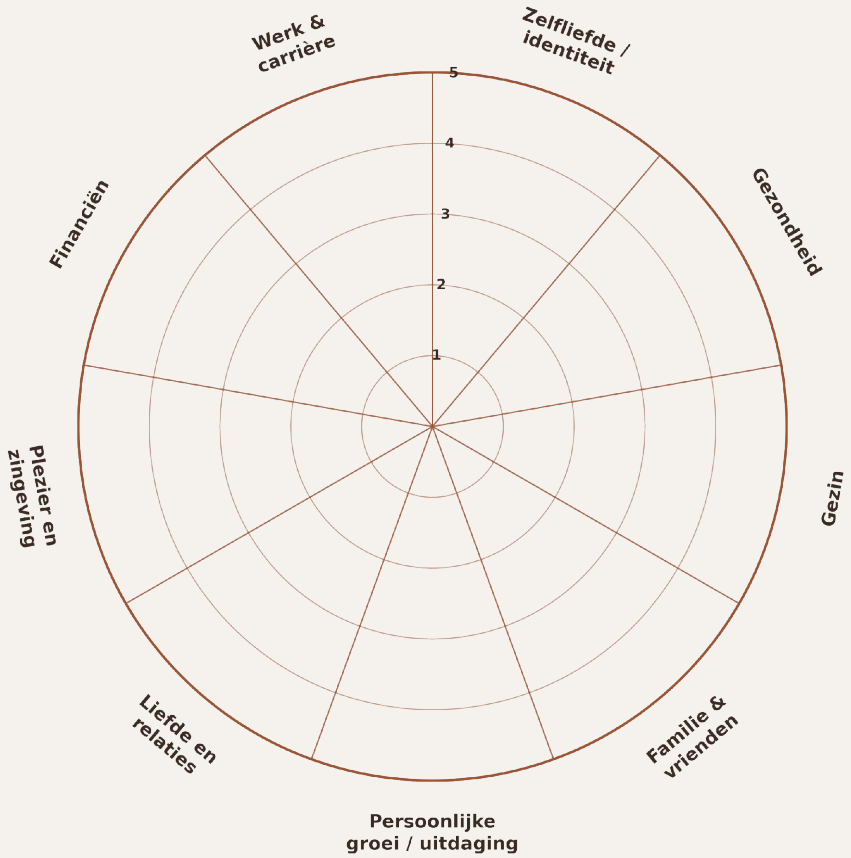
Het levenswiel brengt negen levensgebieden samen:

Zelfliefde en identiteit · Gezondheid · Gezin · Familie en vrienden · Persoonlijke groei en uitdagingen · Liefde en relaties · Plezier, ontspanning en zingeving · Financiën · Werk en carrière

EEN EERSTE VERKENNING

Welke twee of drie gebieden vragen nu het meest om aandacht? Zijn deze thema's duidelijk afgebakend, of merk je dat meerdere gebieden elkaar beïnvloeden?

Bij Transformatie kiezen we twee of drie samenhangende thema's als gerichte focus. Brilliance geeft een jaar lang ruimte om breder te kijken, verbanden te volgen en verschillende lagen te verdiepen.



TRANSFORMATIE OF BRILLIANCE?

EEN PERSOONLIJK TRAJECT OP MAAT

Transformatie en Brilliance zijn persoonlijke begeleidingstrajecten voor wie bewust wil werken aan verandering in zichzelf en in het dagelijks leven.

We beginnen bij wat er in jouw leven speelt en bij wat je wilt ervaren. We onderzoeken welke gedachten, overtuigingen, patronen, stressreacties of eerdere ervaringen daarop van invloed zijn. Met een methodiek die past bij jouw vraag werken we aan de onderliggende laag.

De verandering krijgt ook tussen de sessies vorm. Je oefent met andere keuzes en nieuw gedrag en merkt wat er verandert in hoe je denkt, voelt, reageert en leeft.

Op de volgende pagina's lees je wat Transformatie en Brilliance je kunnen bieden in jouw proces.

Jouw verlangen vormt het vertrekpunt voor de verandering die je wilt leven.

TRANSFORMATIE – 4 MAANDEN

GERICHTE VERANDERING ROND TWEE OF DRIE THEMA'S

Transformatie geeft je vier maanden de ruimte om te werken met wat op dit moment het meest om aandacht vraagt. Samen onderzoeken we welke thema's verbonden zijn met jouw verlangen en kiezen we twee of drie thema's als uitgangspunt voor het traject. Deze focus geeft richting en kan meebewegen met wat tijdens het traject zichtbaar wordt.

WAT VIER MAANDEN MOGELIJK MAAKT

Vanuit deze richting brengen we helder in kaart wat je ervaart, waar je naar verlangt en welke overtuigingen, patronen of stressreacties jouw gewenste verandering nog in de weg staan.

Tijdens de sessies werken we aan de onderliggende laag. Tussen de sessies oefen je met concrete keuzes en nieuw gedrag. Vier maanden geeft ruimte om een gerichte verandering in beweging te brengen en in je dagelijks leven te ervaren.

DIT TRAJECT PAST BIJ JOU ALS...

Je gericht wilt werken aan twee of drie samenhangende thema's.

Je een afgebakende periode wilt gebruiken om een duidelijke beweging te maken.

Je na vier maanden opnieuw wilt afstemmen wat je nodig hebt.

NA VIER MAANDEN

We kijken samen terug op wat er is veranderd en wat nog aandacht vraagt. Je kunt afronden, nog vier maanden verdergaan met andere thema's of verdieping zoeken vanuit nieuwe invalshoeken. Wanneer een breder proces beter aansluit, kunnen we bespreken of Brilliance passend is.

BRILLIANCE – 12 MAANDEN

EEN JAAR VOOR BREEDTE, VERDIEPING EN INTEGRATIE

Brilliance past wanneer meerdere levensgebieden elkaar beïnvloeden en je jouw ontwikkeling gedurende een volledig jaar in samenhang wilt volgen. De focus beweegt mee met wat zich in jouw leven aandient en belangrijk wordt.

WAT EEN JAAR MOGELIJK MAAKT

Er is tijd om verschillende thema's te verbinden, veranderingen in echte situaties te volgen en terug te komen op wat vanuit een nieuwe ervaring opnieuw aandacht vraagt. Je krijgt ruimte om inzichten te verdiepen en nieuwe overtuigingen, keuzes en gedrag steeds verder te integreren.

HETZELFDE THEMA, EEN NIEUW PERSPECTIEF

Stel je voor dat je via een pad rondom een berg omhoog wandelt. Onderweg kom je opnieuw langs dezelfde zijde. Het uitzicht voelt vertrouwd, terwijl je hoger staat en vanuit een ruimer perspectief kijkt.

Zo kan een thema rondom zelfwaarde, grenzen, relaties of zichtbaarheid later opnieuw naar voren komen. Een nieuwe situatie maakt een andere laag zichtbaar. Binnen Brilliance is er tijd om die laag te onderzoeken, te transformeren en verder te integreren.

DIT TRAJECT PAST BIJ JOU ALS...

Je voelt dat meerdere levensgebieden om aandacht vragen.

Je terugkerende patronen in samenhang wilt begrijpen en transformeren.

Je verlangt naar continuïteit, verdieping en begeleiding terwijl de verandering steeds meer onderdeel wordt van hoe je leeft.

PRAKTISCH & INVESTERING

TRANSFORMATIE

DUUR
4 maanden

INVESTERING
€ 3.750

BRILLIANCE

DUUR
12 maanden

INVESTERING
€ 11.000

DIT IS INBEGREPEN

De investering geldt voor het volledige traject. Dit omvat iedere twee weken een sessie van 60 tot 90 minuten, in Sliedrecht of online.

Je ontvangt persoonlijke begeleiding op maat, opdrachten of concrete integratiestappen en tussentijdse afstemming via WhatsApp.

EERST EEN SESSIE ERVAREN?

Wil je eerst ervaren hoe een sessie verloopt en of mijn manier van werken bij jou past? Boek dan een losse sessie voor € 150.

Kies je daarna voor Transformatie of Brilliance, dan verreken ik dit bedrag volledig met de trajectprijs.

Betaling vooraf · Betaling in termijnen is in overleg mogelijk · Particulier incl. btw · Zakelijk excl. btw

ERVARINGEN VAN KLANTEN

ESTHER

“Dingen waar ik tegenaan liep, hadden na de sessies veel minder lading en patronen die steeds terugkwamen, waren ineens doorbroken.”

SUSANNA

“In korte tijd merk ik verschil in hoe ik met situaties omga en ervaar ik meer regie over mijn leven.”

MEER ERVARINGEN LEZEN?

Bekijk meer ervaringen op jolijne.nl/aanbod.

WELK TRAJECT PAST BIJ JOU?

KIES TRANSFORMATIE WANNEER...

Je vier maanden gericht tijd en ruimte wilt maken voor wat nu het meest om aandacht vraagt in jouw leven.

Je met twee of drie thema's als uitgangspunt wilt werken, waarbij de focus kan meebewegen met wat onderweg zichtbaar wordt.

Je na vier maanden opnieuw wilt afstemmen welke volgende stap bij jou past.

KIES BRILLIANCE WANNEER...

Je jouw ontwikkeling gedurende een volledig jaar in samenhang wilt volgen.

Je tijd en ruimte wilt voor meerdere levensgebieden, terugkerende thema's en de lagen die zich gaandeweg aandienen.

Je verlangt naar continuïteit, verdieping en begeleiding terwijl de verandering steeds meer onderdeel wordt van hoe je leeft.

EEN EENVOUDIGE RICHTINGWIJZER

Transformatie geeft mogelijkheden voor een gerichte beweging in vier maanden. Brilliance geeft de ruimte om een jaar lang meerdere thema's en levensgebieden te verbinden, verdiepen en integreren.

Merk in jezelf op wat jij nu wilt aangaan. Wanneer je twijfelt, stemmen we samen af wat op dit moment passend voor jou is.

LAAT HET EVEN BEZINKEN

Lees deze informatiegids nog eens rustig terug, merk op welke route het beste bij je past en wat jij de komende periode wilt veranderen en ervaren.

Wil je instappen, heb je nog vragen of wil je samen afstemmen welk traject aansluit bij jouw verlangen? Stuur mij dan gerust een bericht.

Ik denk graag met je mee over een passende volgende stap. We starten altijd met een gratis kennismakingsgesprek van 20 minuten, telefonisch of via Google Meet.



Liefs,

Jolijne

contact@jolijne.nl

06-16574994

Plan je gratis kennismaking

"Our deepest fear is not that we are inadequate."

Marianne Williamson

Als jij vanaf vandaag
bewust richting
mag geven aan jouw leven,
welk verhaal
wil je dan gaan leven?

Disclaimer
Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze guide (teksten, opdrachten, afbeeldingen en overige materialen) is auteursrechtelijk beschermd. Gebruik, kopiëren of verspreiden zonder schriftelijke toestemming is niet toegestaan. Interesse in het gebruik van (delen van) deze content? Neem contact op via contact@jolijne.nl

Jolijne - Brilliance Works werkt zorgvuldig aan de kwaliteit en actualiteit van deze guide en jolijne.nl. Toch kan de inhoud fouten bevatten, of kunnen links niet meer werken. Jolijne - Brilliance Works is hiervoor niet aansprakelijk.

Dit document is niet bedoeld om door te sturen. Wil je iets uit dit document overnemen of delen? Vraag eerst toestemming aan Jolijne.