

Workshop di 15 siman

## Emoshon kiko e ta? Ki efekto e tin?

START: DIASABRA 16 DI MEI DI 9 - 11.30 AM

Pa mas informashon i prijs:

Uplifting BV	+59996986437
Master Your Mind	+59995130409
Soul Garden Curaçao	+59995639848



Kontenido di e workshop-nan (e “personal journey”) di 15 siman di Emoshon kiko e ta? Ki efekto e tin? *“It isn’t about mindset, but it’s about mastery of our emotions”*:

1. **Mastery of emotions**
2. **How to release trapped emotions**
3. **How to best apply the power of Intention**
4. **How to improve your ability to listen to the Inner voice**
5. **How to uncover your purpose in Life**
6. **How, based on your imagination, to improve your creativity and the “how to”**
7. **How to make it stick**

Despues di a formulá por lo menos un intenshon personal i un intenshon professional, inkluso sierto resultado spesifiko;

i despues ku a formulá e emoshonan ku lo sinti ora a manifestá e intenshonan aki, a base di e tekniká di Dr. Joe Dispenza,

(Source: For Those Of You Feeling Stuck In Your Life – Dr. Joe Dispenza's Blog

<http://drjoedispenza.net/blog/change/for-those-of-you-feeling-stuck-in-your-life/>)

entre otro, partisipantenan lo sinja:

- kon di usa e tekniká aki i lo hanja komo enkargo pa traha intenshonan chikitu te ora maestro e tekniká;
- teknikánan pa nan jega na un integrashon personal entre nan mente, spiritu i kurpa, loke tambe lo halsa e efektivitat di nan intenshonan;
- kon pa dirigí un “group di 8”, pa manifestá intenshonan komo grupo i hasiendo uso di e forsa di un grupo, basa riba LynneMcTaggart’s su “The power of 8”, i duna mas forsa na intenshonan, gradisiendo na final di un seshon di un grupo di 8;
- kon pa deshásí di emoshonan atrapá atraves di: 1. “The Emotion Code” (inkluyendo “Sway test” pa aplika riba bo mes, “muscle testing”); 2. Integrashon personal (loLee) 3. dor di “tapping”, 4. “mirror work”, 5. Meditashon di 20 minut di “release” i 6. den un

seshon “One-on-One”- coaching lo krea “your best self” a base di NLP.

Pa e kustumber nan aki pega i pa por huzga progreso di manifestashon di nan intenshonan, partisipante lo mester:

- dokumentá diariamente nan ekperensha i emoshonan;
- i nan tin ku outo-reflekshoná i evaluá nan rutina di mainta, durante dia i di anochi;
- Sinja traha ku un “accountability partner” ku nan por komparti semanalmente kiko tabata na eksitonan, nan “les-nan” ku a sinja, i nan momentonan di iluminashon;
- Konfia riba e proseso pa progreso (“trust the un-known”).

Lo guia partisipantenan pa:

- eksperenshá kiko nan ta sinti inkluso kiko na ta sinti den nan kurpa, sea bon of mal sentimentu pasombra emshon ta un signal di bo sup-konsiensa;
- mehorá bo vokabulario emoshonal;
- lo stimulá nan pa analisá i deskribí kon nan a jega na e emoshonan ei;
- deskribí e patrontji-nan ku ta generá sierto emoshonan, basá riba sierto kerenshanan ku ta limitá nan;
- suavisá e efekto di sierto emoshonan negativo dor di hasi bofón di nan, na luga di konstatamente mira nan mes pa esun kulpabel pa e emoshonan negativo;
- rekonosé ora serka nan, nan ta “numb” (na hulandes: “verdoof”) nan emoshonan pa evitá ku nan ta sinti doló di sierto emoshonan negativo;
- komprondé, ki papel “emoshon” ta hunga ora nan ke bisa “no” pero nan ta bisa “si” i sinja nan pa sinti “OK” ora ta disapuntá hende tanten ku esei ta laganan keda nan mes, keda outentikamente nan mes relashoná ku sea berguenza of sinti nan mes kulpabel. Pone frontera;
- sinja nan skucha nan “intuishon” i sinja kon di skucha nan boz interno entre otro dor di hasi nan mes pregunta prome ku bai drumi i despues ku nan lanta for di sonjo;
- sinja dor di uso di “focus nan atenshon” e teknika di meditashon di Dr. Joe Dispenza i uso den nan mes imaginashon, krea loke ta kos nobo for di usual. Inkluyendo un checklist;
- sinja atendé ku nan mes i ku personanan difisil a base di un metodo yama “Meta-moment” den un situashon na kas of na trabou i kon di pordoná nan mes i otro persona (“Ho’opono-pono”).

Partisipantenan lo sinja:

- dor di un “shake up” di nan mundo di e kustumbenan no-deseabel, lo krea kondishonan pa kustumbenan nobo a base di nan propositó den bida i loke ta duna nan satisfakshon. Komo metodó lo usa “rollenspel” of “case study” of un “One-on-One”-coaching.
- kon por reprogramá nan mente supkonsiente (“anchoring”) pa desarojá kustumber nobo ku ta keda sostenibel;
- a base di un kaso konkreto i praktiko, lo laga e partisipante pasa i ekperenshá e siklo di pensamento, sintimiento i komportashon pa generá un otro siklo di pensamentu,

sintimiento i komportashon, (re-)programando kurpa i mente pa jega na un koherensha intelektual;

- maestrá kon di apliká dos manera: un di hala rosea i un otro dor di mishi ku sierto parti di nan kurpa pa subi nan energia, hasiendo mihó uso di nan barika i kurpa. Esaki ta bin ariba e teknika di “Pulling the mind out of the body” ku tambe ta subi e nivel energétiko.

Na final di e 15 simannan partisipante lo a maestrá nan emoshonan;

1. Lo a maestrá nan emoshonan (esta rekonose, ekspresa i transforma nan emoshonan) i
2. Lo a maestrá kon ta deshasí di emoshon atrapá;
3. Lo a maestrá kon pa formulá i manifestá nan “intenshonan”;
4. Lo a hanja mihó abilidadat pa skucha na intuishon;
5. Lo a jega nan mihó komprodemento di nan propósito di nan bida;
6. Lo ta mas komfortabel pa usa nan kreatividadat pa krea loke nan ta imaginá.
7. Lo a sinja kon pa laga loke na a sinja bira un kustumber.