

HOE HET PRAKTISCH WERKT

Het materiaal

Vanaf nu kun je direct bij al het materiaal van het programma. Je kunt dus kriskras door de modules heen werken of je volgt de volgorde waarin het programma is opgebouwd. Aan jou de keuze.

Volg je de stappen waarin het programma is opgebouwd, weet dan dat ieder thema (land in je lijf | ontwaak je sensualiteit | voed je vuur | heel je hart) bestaat uit twee modules. De eerste is een wat meer naar binnen gekeerde module. De tweede een wat meer naar buiten gekeerde.

Werk je iedere week een module door, raad ik je aan desbetreffende visualisatie en grote oefening aan het begin van de week of als eerste te doen. De quicky's kun je dan mee nemen in je dagelijkse ochtendritueel. De damantra zet je als afbeelding op je telefoon en neem je tot dat je naar de volgende module door gaat met je mee als geheugensteuntje.

De damantra's

Een damantra (dame + mantra) is een helende spreuk, woord of zin met een vrouwelijke vibratie. Je ontvangt haar als een plaatje in je wekelijkse vrijdagmail en ze staan op de weekpagina's.

Je zet het plaatje met de damantra op de beginscherm van je telefoon (zie voor uitleg hieronder). Iedere keer dat je je telefoon pakt, adem je de desbetreffende woorden helemaal in en uit. Dat duurt 3, 4, 5 seconden... En dan ga je doen wat je wilde doen met je telefoon.

In die paar seconden dat je de vibratie van de spreuk inadement, doet de damantra haar werk in de diepere lagen van je brein en lijf. Ze reset in die paar seconden je fysiologisch systeem (je ademt rustiger, ontspant je spieren en voedt je para-sympatisch systeem uit) én activeert de diepere bewustzijnslagen in je brein. Door de damantra regelmatig tot je te nemen in woord en beeld ondersteunt ze je helingsproces.

Zo stel je de damantra als screensaver / beginscherm in:

- ♥ Open de webpagina van het programma op je telefoon
- ♥ Klik de damantra aan en dan 'bewaar afbeelding'
- ♥ Ga naar instellingen > achtergrond > nieuwe achtergrond
- ♥ Kies uit je opgeslagen afbeeldingen de desbetreffende damantra
- ♥ stel in als toegangsscherm / beginscherm / beide

Janneke Robers

De kunst van het vrouw-zijn

Geen internet of liever een andere foto op je telefoon? Print de damantra uit en plak haar op een plek waar je haar veelvuldig tegenkomt (op de wc, aan de koelkastdeur, in je agenda...), zodat je er telkens weer aan herinnert wordt.

Werkboek

Iedere module heeft haar eigen werkboek. Met de vragen hierin nodig ik je uit dieper je eigen wijsheid in te duiken. De vrije reflectie ruimte is er om je eigen inzichten, herontdekte kennis en ervaringen in te beschrijven. Dit doen, zorgt ervoor dat de gedachte uit je hoofd zich ook daadwerkelijk manifesteren in de materiële wereld. Daarmee bekrachtig je het proces en kun je later terug lezen hoe het verloop ging, wat er anders is geworden en hoe je bent gegroeid.

Geen schrijver? Gebruik steekwoorden, staccatozinnnetjes of maak tekeningetjes. Het maakt niet uit hoe je je ervaringen vorm geeft, als je het maar doet. Om je de ruimte te geven het op je eigen manier te doen, kun je haar digitaal invullen of uitprinten. Wat jij het prettigst vindt.

Vragen?

Dit is een zelf-studie programma. Je volgt het dus op je eigen tempo en eigen tijd. Er zit geen coaching van mij bij. Ik geef ook geen 1-op-1 sessies. Maar natuurlijk kan het voorkomen dat je iets niet snapt, dat er een vraag opborrelt of dat je ergens tegenaan loopt. Reik gerust even naar me uit via de mail dan kan ik altijd even kijken wat ik voor je kan betekenen.

Als laatste: copyright

Dit programma is mijn lust en mijn leven. Daar heb ik veel tijd en geld in geïnvesteerd. Niet alleen tijdens het maakproces, maar ook in de jaren hiervoor (internationale opleidingen, trainingen en zelfstudie). Ik wil je daarom verzoeken dit materiaal niet met anderen te delen en je inloggevens privé te houden. Dan kan ik het werk blijven doen dat ik met zoveel liefde doe. Daarnaast zit er ook gewoon copyright op dit materiaal. Het is dus illegaal iets er van te delen met anderen in welke vorm dan ook.