



corepower

leiderschap vanuit je kern

VAN KORST NAAR KERN, ZELFHYPNOSE PROGRAMMA

VAN KORST NAAR KERN, ZELFHYPNOSE PROGRAMMA:

Door dit zelfhypnose programma ga je moeiteloos en comfortabel de weg van Korst naar Kern. Je maakt door de instructies op de zelfhypnose opnames te volgen contact met jouw essentie: de kern van je wezen. Hierdoor ga je, automatisch, authentieker handelen.

Lees voor je de opnames beluisterd eerst deze tekst. Als je echt niet kunt wachten kun je al opname nummer 1 beluisteren en daarna deze tekst lezen.

VAN KORST...

Korstgedrag is alle gedrag dat je hebt ontwikkeld om je kwetsbare, echte zelf te beschermen: emo-drama, slachtofferspelletjes, intellectualisten, mentaal zijn, te hard werken, agressie, spirituele of religieuze verslaving, humor, drank, drugs, te veel eten, je aanpassen... en alle gedrag waarbij je niet echt bent.

Het meeste korstgedrag was oorspronkelijk authentiek gedrag: je hebt dit ontwikkeld om jezelf te beschermen. Waarschijnlijk was dit passend bij de situatie, maar omdat het toen zo effectief was, is dit gedrag erg hardnekkig geworden. Dus handel je vanuit een onechte laag in je persoonlijkheid.

...NAAR KERN

Vanuit je kern handelen (of authentiek zijn), is eerst en vooral echtheid en eerlijkheid. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je al je impulsen volgt en iedereen ongevraagd je ongezouten mening geeft. Het betekent wel dat je heel goed verbonden bent met jezelf en dus eerlijk tegenover jezelf kunt zijn. En vandaar uit verbinding maakt met de anderen.

Vanuit deze verbinding met jezelf én met de ander kun je kiezen wat je echt wil doen.

Vanuit je kern handelen vraagt moed. Eerst en vooral moed om de patronen waar je door de jaren heen gehecht bent aan geraakt, te doorbreken. Daarnaast zal authenticiteit je niet in dank afgenomen worden door degenen die angst hebben voor de eigen kern.

Echt kerngedrag is voelbaar en merkbaar. Het voelt tegelijk als zeer krachtig en tegelijkertijd als open en kwetsbaar aan. Dat kan confronterend en beangstigend zijn voor anderen.

Tegelijk kan het ook een opluchting zijn en voor echt contact en diepgang zorgen.

DIT KAN JE VERWACHTEN DOOR HET PROGRAMMA TE VOLGEN.

- Je maakt moeiteloos contact met je kern
- Minder stress, meer rust
- Meer wilskracht
- Grotere assertiviteit
- Meer emotionele balans
- Makkelijkere emotionele connectie
- Meer helderheid
- Meer focus
- Spirituele connectie
- Meer creativiteit
-

Dit programma helpt je om contact te maken met de kern van je wezen. Vanuit die kern ontwikkel je vervolgens zelfsturing van een hoge kwaliteit. Hierdoor kunnen de oude gedragspatronen snel en effectief omgeuild worden voor beter passend gedrag.

Het programma werkt op het onbewuste en vaak zijn de veranderingen in je gedrag, je emoties of mentale toestand, al voltrokken voor je je daar bewust van wordt. Het zal vaak gebeuren dat je je plots realiseert dat je dingen automatisch (dus gestuurd uit het onbewuste) anders doet. Dat kan echt van alles zijn.

Zo realiseerde ik (Baud - degenen die dit programma ontwierp en insprak) me plots dat ik in een situatie waar ik me voorheen heel ongemakkelijk zou voelen gewoon plezier had. Ik had de weken voordien met een zelfhypnose programma gewerkt dat ik gekocht had. Ik voelde me algemeen meer ontspannen zonder veel concreet resultaat, dacht ik. Tot ik me plots net in die sociale situatie bevond waar ik angst voor had en ik, automatisch, vol plezier en met innerlijke vrijheid deed wat het beste paste. Mij hoefde je nadien niet meer te overtuigen. Ik heb nadien nog meer effecten op die manier gezien bij mij en bij anderen.

ZO WERKT DIT PROGRAMMA

Door de instructies van de opnames te volgen breng je jezelf in een hypnotische staat. In die staat is het makkelijk om contact te maken met de diepere lagen van je onbewust. In je onbewuste zitten al de hulpbronnen en kwaliteiten die je nodig hebt om echt vanuit je kern te leven. Deze hulpbronnen en diepe onbewuste krachten krijgen meer ruimte om gepast zich te uiten in je gedrag en je leven. Je laat op deze manier relatief makkelijk al de 'korsten' en niet meer passende overlevingspatronen los die je weerhouden om te genieten van leven vanuit je wezenlijke kern.

Je zult automatisch (gestuurd vanuit het onderbewuste dus) andere keuzes maken, ander gedrag stellen en je in het algemeen véél beter voelen.

Bij iedereen zal dit proces anders verlopen. Bij iedereen zullen sommige positieve verandering pas echt merkbaar zijn na jaren, zelfs als je al een hele tijd niet meer met deze opnames werkt. Het onbewuste evolueert op de manier die het beste is voor jou. Heel veel positieve veranderingen zul je vrijwel onmiddellijk ervaren.

Er is een kleine kans dat je zeer tijdelijk enige emotionele onrust of levendigere dromen zult ervaren doordat je onbewuste diepe veranderingsprocessen aan het doorvoeren is. Dit gaat vanzelf over, mocht het al zo gaan voor jou. Het programma is zo ontworpen dat je zo weinig mogelijk onaangename effecten zult ervaren.

HOE GEBRUIK JE DIT PROGRAMMA - LUISTERINSTRUCTIES

Let op: beluister deze opnamen nooit wanneer je auto rijdt of op een andere manier alert moet blijven.

Bij dit programma zitten 6 opnames van ongeveer 20 minuten. Luister naar de opname, liefst met koptelefoon of oortjes, (maar zonder gaat ook). Ga op een comfortable plek zitten of liggen. Het is oké als je tijdens het beluisteren in slaap valt of wegdroomt: jouw onbewuste neemt de informatie en de instructies op de juiste manier op. Soms zelfs meer als je er niet te bewust mee bezig bent.

Je gaat tijdens het beluisteren in een zachte hypnotische staat komen. Tegelijk kun je erop vertrouwen dat jouw onbewuste op het juiste moment actie zal nemen en je 'wakker' zal maken als dat nodig is voor je veiligheid of voor die van anderen. Je kunt je dus in alle vertrouwen helemaal laten 'gaan' tijdens het beluisteren.

Aan het einde van elke opname krijg je de keuze om tot 5 te tellen en jezelf zo uit de hypnotische staat te halen of gewoon te blijven liggen en in slaap te vallen. Dat laatste zodat je dit kunt beluisteren als je in bed ligt voor je gaat slapen. Je kan deze opnames op elk moment van de dag beluisteren, dat zal op geen enkele manier de effectiviteit beïnvloeden.

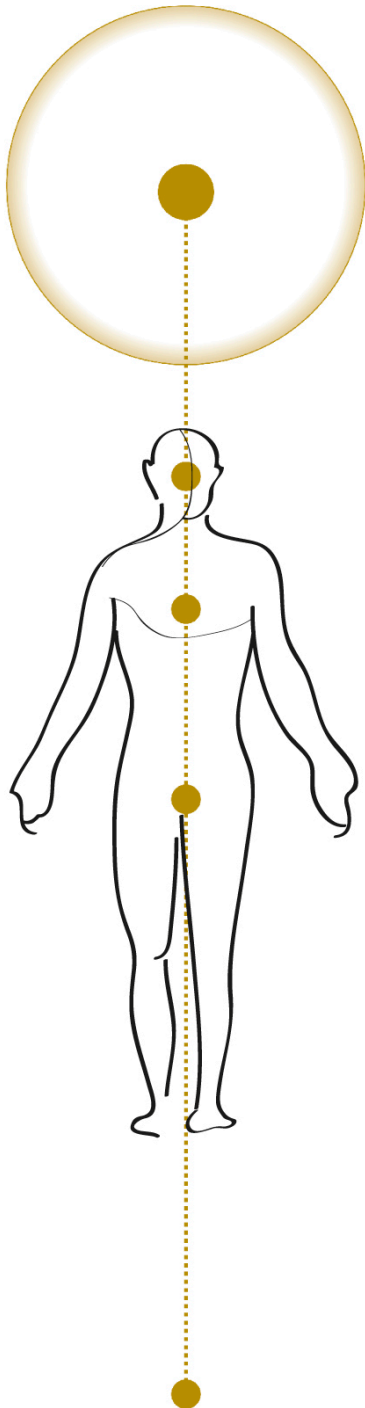
Beluister deze in de juiste volgorde. Verander deze niet zelf! De opnames zijn zo ontworpen dat deze op elkaar verder bouwen. Je zal minder effect hebben als je de volgorde verandert. Je kunt elke opname best minimum een 7 dagen na elkaar beluisteren voor je naar de volgende gaat. Meer dan 7 dagen is aangeraden. Het is geen probleem om voor een opname tot 3 weken (21 dagen) of meer de tijd te nemen om het goed te laten doorwerken. Elke opname werkt op een andere laag van je bewustzijn en zal daarom een ander effect hebben. Per opname zijn er kleine oefeningen die je kunt doen. Die staan hier beneden beschreven. De laatste opname is een kortere opname. Dit is een 'corepowerboost' die je heel snel en krachtig bij de diepste kern van je wezen brengt. Dit kun je blijven gebruiken nadat je het hele traject hebt doorlopen.

Wanneer je het hele traject hebt doorlopen kun je zonder enig probleem de opnames in een andere volgorde beluisteren, zonder enig negatief effect. bijvoorbeeld, wanneer je meer rust wil hebben in een stressvolle periode of na een schok gebruik je opname 1. Wanneer je meer emotionele balans wil kun je de derde opname gebruiken. Tijdens een examenperiode is opname 4 dan weer een heel goede,... Wat je best wanneer kunt inzetten word je wel duidelijk na het beluisteren van de opnames.

DE INHOUD VAN DIT ZELFHYPNOSE PROGRAMMA EN DE BIJBEHORENDE OEFENINGEN.

Let op: beluister deze opnamen nooit wanneer je auto rijdt of op een andere manier alert moet blijven.

1. Van overleven naar leven



Inhoud: Deze opname heeft twee grote luiken: Het eerste luik is het 'uitzetten' van de overlevingsmodus. Bijna iedereen leeft vanuit teveel stress en adrenaline. Dat zorgt ervoor dat je teveel adrenaline in je systeem hebt, met nefaste gevolgen. De gevolgen kunnen chronische ziektes zijn, psychisch on-welzijn en uiteindelijk burn-out, uitputting,... Door deze opname regelmatig te beluisteren zal je heel snel merken dat je minder reflexmatig en meer vanuit innerlijke rust handelt. Het tweede luik gaat over vergeven: door te vergeven, ook mensen die dat misschien niet verdienen, bevrijd je jezelf. Je stopt met het onbewust of half bewust herhalen en herbeleven van de pijn die je ervoer door acties of nalatigheid van de ander. Jezelf vergeven is een belangrijk onderdeel hiervan: je vergeeft jezelf dat je zolang hebt vastgehouden aan deze pijn. Door die laatste keuze te maken erken je ook de realiteit dat jij de pijn ook kunt loslaten. Daar heb je de dader niet voor nodig. Dit is overigens een mentale keuze, niet perse een emotionele. Je hebt natuurlijk gewoon recht op je emoties. Tegelijk: als je vergeeft zullen de emoties heel vaak automatisch volgen. Door te kiezen om te vergeven ga je heel snel meer innerlijke rust en emotionele vrijheid ervaren. Overigens: vergeven wil niet zeggen dat je opnieuw je kwetsbaar moet opstellen tegenover mensen, situaties of organisaties die bewezen hebben dat ze onbetrouwbaar zijn. De wijsheid die je vergaart door in pijnlijke situaties terecht te komen hou je gewoon bij.

Oefening:

Heel simpel: door je aandacht te brengen in de fysieke gewaarwording in je voeten, vooral de onderkant van je voeten waar je de grond mee raakt, zet je automatische je 'adrenaline pomp' minder en zul je je gelijk rustiger, stabiel en steviger in je schoenen voelen staan.

Letterlijk en figuurlijk. Dit effect wordt véél krachtiger door het beluisteren van de opname.

2. Pure kracht

Inhoud: Pure kracht is zuivere kracht. We kennen allemaal onzuivere kracht: geweld, machtsmisbruik, negatieve manipulatie, slachtoffer spelletjes,... Door deze opname te beluisteren ga de de diepe bron van innerlijke echte kracht in jezelf meer ruimte kunnen geven. Dat is de oerqualiteit van waaruit je weerbaar bent, veerkracht ontwikkeld, krachtige lichaamstaal heb, van waaruit je woorden power krijgen,....

Oefeningen: Elke keer wanneer je meer kracht wil voelen of uiten breng je kort de aandacht naar de onderbuik (hara) en dan merk je vanzelf dat je je krachtiger zult voelen. Oefening twee: wanneer kracht nodig is, wees moedig en doe wat je te doen hebt. Overwin je angst en wees écht sterk, in woord en daad. Door actief te zijn en ook door ervoor te kiezen om te negeren of te laten passeren.

3. Pure liefde

Inhoud: tijdens het beluisteren van deze opname werkt je onbewuste op minstens drie niveau's. Het eerste is dat je makkelijker en makkelijker gewoon liefde zult voelen. En het vermogen om liefde te voelen stelt je in staat om je gelukkig te voelen. Het is niet ingewikkeld. Het tweede niveau is het loslaten van oude patronen en pijntjes: je laat de 'korsten', pijn en hardheid rond je hart los, dat gaat per keer dat je de opname beluistert. Het derde niveau is dat je hart en hara verbindt en daardoor oude patronen en energieën kunt transformeren. Hier horen ook energetische en emotionele connecties die niet meer goed voor je zijn.

Oefening: De eerste oefening is simpel: ga met je aandacht naar het midden van je borstkas en voel de emotie liefde. Dat wordt per keer makkelijker en mooier. Na verloop van tijd zul je ervaringen hebben van spontaan, intens en gelukzalige liefdesgevoelens.

De tweede oefening is de transformatie oefening. Elke keer als je een emotie, gedachte, patroon of zelfs een fysiek spanning wil loslaten volg je deze stappen:

- **Open hart-hara lijn**
- **Vraag hulp aan iets dat groter is dan je ego**
- **Benoem wat je wil transformeren en observeer het met liefde/acceptatie**
- **'Ik vraag perfecte transformatie van**
- **Vergeef alle betrokkenen inclusief jezelf**
- **Vraag dat de vrijgemaakte ruimte gevuld wordt met de best mogelijke kwaliteiten en energie.**

4. Pure wijsheid:

Inhoud: Tijdens het beluisteren van deze opname werkt je onbewuste vooral aan mentale rust. Vanuit deze mentale rust creëer je meer helderheid in je missie: hetgeen je de wereld te bieden hebt. Ook krijg je meer focus, creativiteit, helderheid en een beter geheugen.

Oefening: breng de aandacht naar het midden van je hoofd en laat het daar rusten. Merk dat de gedachten minder effect op je zullen hebben. Uiteindelijk ga je van denken naar puur bewustzijn.

Oefening twee: ga op een neer met je aandacht van kruin tot stuit en terug. Ga telkens door de 3 centra: buik, hart, hoofd. Hierdoor balanceer je kracht, liefde en wijsheid en ga je veel makkelijker gebalanceerd en stabiel in het leven staan.

5. Spirit:

Inhoud: Tijdens heb beluisteren van deze opname maak je een grote sprong. Je verbindt jezelf en je drie centra eerst met je hoger zelf, of je Ik Ben bewustzijn. Daarna ga je nog een stap verder en zink je helemaal in de energie van pure eenheid. Dit gelukzalige en energieke gevoel neem je mee in jezelf. Uiteindelijk ga je nog eens

Eerste oefening: Gebruik de woord en Ik Ben heel bewust en zorgvuldig: De creatieve kracht van deze woorden is door het beluisteren van de opname toegenomen. Zeg of denk deze woorden alleen maar als je wil wat je na deze woorden zegt. Zeg dus niet Ik ben ziek, verlegen, verkouden,... zeg wel ik voel me ziek maar ik ben iemand met een sterke weerstand en ik ben snel weer gezond. Corrigeer jezelf indien nodig. Je gaat merken dat dit uiteindelijk een heerlijk positief effect heeft.

Tweede oefening: Leer deze mantra van buiten en gebruik deze eenheid mantra als je jezelf wil inspireren, als je positiviteit wil brengen, om mee in slaap te vallen, om een gevoel van veiligheid en harmonie te creëren. Je kunt hier niets mis mee doen, alleen maar goed.

“Wan you fei shen, wei you ben shen, (3 maal) Kayla (3 maal), layla (3 maal) Tungle (3 maal)” De klanken kun je leren door de opname te beluisteren. De betekenis is: het ene is echt. Het vele is illusie.

Volg hierin vooral je gevoel.

6. Corepowerboost

Inhoud: Deze opname is voor wanneer je de hele reeks hebt afgemaakt. Het is een kortere opname dan de andere opnames. Luisteren naar deze opname zet je gewoon en moeiteloos terug in je Kern.

Oefening: Na een paar keer luisteren kun je de oefening van de opname ook zonder te luisteren doen. Met focus op de juiste plekken in je lichaam zeg je met je innerlijke stem: **Ik ben vol vertrouwen (voeten), Ik ben pure Kracht (hara), Ik ben pure Liefde (hart), Ik ben pure Wijsheid (hoofd).** Ga dan op en neer door de centrale as. Als voorlaatste stap ga je naar de plek in je buik tussen navel en rug en dan zeg je met je innerlijke stem: **Ik ben wat ik ben.** Je sluit dan af met de eenheidsmantra.

REDENEN OM DIT PROGRAMMA NIET TE GEBRUIKEN

Dit programma is zo ontworpen dat het, in principe, toegankelijk en veilig is voor iedereen. Wanneer je in een psychose zit zijn meditatieve en zelfhypnose oefeningen waarschijnlijk niet het beste hulpmiddel. Ga in dat geval naar een psycholoog, psychiater of arts. (evident, toch?)

Indien je hersen beschadiging of epilepsie hebt kun je in principe deze opnames zonder enig probleem gebruiken. Je kunt dit voor alle zekerheid best even afstemmen met de arts waar je hiervoor in behandeling bent, of je huisarts.

Indien je twijfelt of deze opnames goed voor je zijn: ga naar je huisarts of een andere gekwalificeerde medicus.

Gebruik je gezond verstand: als het niet goed voelt, stop dan met het beluisteren van deze opnames. Tegelijk: Dit laatste is vooral een theoretische mogelijkheid, dat heb ik na al die jaren nog nooit meegemaakt. Zo goed als iedereen voelt zich beter door het werken met dit soort opnames.

DE LINK MET HET ANDERE COREPOWER AANBOD

Corepower jaartraining: als deze opnames je goed doen dan kun je er zeker van zijn dat het jaartraject je een veelvoud van de positieve effecten zal geven. Hier vind je meer informatie over het jaartraject.

<https://corepower.be/corepower-jaartraject>

In het Corepower boek staan al de oefeningen én de achterliggende theorie en wetenschappelijke fundamenteën van de Corepower methode uitgewerkt. De hoofdstukken van het boek komen overeen met de opnames. Ik raad je aan om je het boek aan te schaffen als je verdieping wil en meer oefeningen om nog meer positief effect te hebben. Meer informatie over het Corepower boek vind je hier.

<https://corepower.be/boeken>

Tijdens het Personal Power Programma doorloop je een vergelijkbaar traject maar dan worden de opnames specifiek voor jou ontworpen, gelinkt aan jouw persoonlijk verhaal en jouw thema's en uitdagingen. Dit in combinatie met caching en individuele hypnotherapie en oefeningen op jouw maat. Hier vind je meer informatie over het Personal Power Programma.

<https://corepower.be/Personal-Power-Programma-voor-particulieren>

De rest van ons aanbod kun je via de agenda vinden. <https://corepower.be/agenda>

Veel plezier

Baud Vandenbenden,

www.corepower.be