



*Every1Free organiseert
activiteiten omtrent
transformatie en bewustzijn,
geleid door **Sonja Verberne***

Workshop dinsdag 18 december

Overwin je Angst met EFT en wordt de vrije versie van jezelf!

Gevoelens zoals angst, oververmoeidheid, je intens verantwoordelijk voelen met daarbij het gevoel dat snel en vaak alles te veel is, lijkt normal te zijn geworden in deze tijd. “Zo is het nou eenmaal,” vertellen wij onszelf.

We gaan door totdat we bijna geen adem meer kunnen halen.....
en dan slaat vaak de angst toe.

Deze avond wil Sonja jullie kennis laten maken met hoe snel EFT hier een einde aan kan maken.

Data: dinsdag 18 December van 19.30 tot 21.45 uur
Bijdrage: 15,-
Locatie: Westerweg 14, Alkmaar
Aanmelden: T: 06 22741509, E: sonjaquiet@gmail.com

Kijk voor meer info: www.every1free.nl



Alleen in America zijn er al meer dan 40 miljoen mensen die aan een angststoornis of een gerelateerde mentale aandoening lijden.

Ben jij één van die mensen die constant iets aan je hoofd hebt en je gedachten niet stil kunt zetten?

Gevoelens zoals angst, oververmoeidheid, je intens verantwoordelijk voelen met daarbij het gevoel dat snel en vaak alles te veel is, lijkt normaal te zijn geworden in deze tijd. “Zo is het nou eenmaal”, vertellen wij onszelf.

“Het is gehaast, het is druk, het een na het ander, alles stapelt zich op, tot een punt dat het moeilijk wordt om nog vrij adem te halen.”

Wij hebben patronen ontwikkeld en een manier waarop we voelen en denken, die ons gewoon niet dienen en ook niet duurzaam blijken te zijn.

Deze patronen leiden tot onbekende pijnen in ons lichaam; evenals medische aandoeningen waarbij we de neiging hebben om de schuld te geven aan virussen, bacteriën of andere externe factoren.

Deze patronen zorgen ervoor dat we gestrest, angstig en niet lekker in ons vel zitten en toch lopen we dagelijks zo rond. Zij zijn het waardoor we slecht slapen en niet het gewicht verliezen wat we willen. Zij laten ons voelen dat er veel te veel op ons bordje ligt en er nooit geen einde komt aan de stress! Zij voorkomen dat we in het moment aanwezig zijn en kunnen genieten van ons leven.

Maar er is een manier om deze patronen te veranderen en onze stress en angsten los te laten, om onze negatieve emoties te verwerken, en het herhalen van negatieve patronen te stoppen. Uiteindelijk is dit niet onze natuurlijke staat van zijn.

Als jij jezelf in het bovenstaande herkent, zorg dan dat je erbij bent! Ik kijk er naar uit om samen met jou op ontdekkingsreis te gaan.

“Groeien doe je samen.”