

“Herberg” waar je kan inchecken

Emotionele en Mentale Fitness

30 minuten, in een vast kader, met gelijkgestemden, live of online

Om fit te worden maken we contact met wat er ongemakkelijk of spannend is. In plaats van het weg te stoppen, maken we ruimte. We lossen het vervolgens niet op, maar onderzoeken het met nieuwsgierigheid en eigenaarschap. Door het ongemak inclusief te maken en in te brengen, worden we fit.



30 minuten Check-inn LES 1



Iedereen doet een check-inn, in groepjes (of break-out-rooms) van 3-4 mensen (max 5)



De duur van de twee onderdelen is afhankelijk van aantal personen in jouw groepje.
Langste: 5 om 2 minuten. Kortste: 3 om 1 minuut.



Als de bel gaat maak je alleen je zin af. Vaak geeft niet iedereen een response.

De BASICS

“Wat gebeurt er in mij? En dan met name: Wat is ongemakkelijk en wil ik vermijden? Door het in te brengen word ik fit.”

De Basics: Inchecken (5 tot 3 min)

- > Wat gebeurt er in mij? Ik neem ruimte om mijzelf te ervaren met wat er is
- > Is er iets ongemakkelijk of spannend? Wat vermijd ik een beetje? LES 1a
- > Ik spreek over mijzelf, vanuit mijzelf LES 1a en niet over (wat) een ander (mij aandoet); ik neem eigenaarschap LES 1b
- > Advanced: Ik kies mijn eigen level: wat ik inbreng en hoe ik het inbreng LES 4
- > Advanced: Ik los het niet op maar neem eigenaarschap van Mijn stuk LES 1b LES 3

De Basics: De Response (2 tot 1 minuut)

- > Is optioneel. Als niemand een response geeft, is het even stil
- > Een kans om live te fitnessen, zoals in het dagelijks leven, in contact met een ander
- > Ik geef alleen een response om Mijn stuk te delen LES 2 en LES 3
- > De Response is dus hetzelfde als het inchecken, maar dan “Wat gebeurde in mij tijdens het luisteren?”
- > Ik breng alleen mijzelf en Mijn stuk in. Ik vermijd zo veel mogelijk om over de ander te spreken. Ik geef geen advies, analyse, aanmoediging of bewondering en ik zorg ook niet voor de ander. Het gaat om Mijn stuk LES 1a en LES 3

Fit zijn = jezelf zijn en inbrengen in ieder contact of iedere groep, ook als het gaat over iets ongemakkelijks of spannends.

Visie & Missie

Onze visie

Een wereld waarin therapeuten en coaches niet meer nodig zijn voor het merendeel van de mensen, omdat we als maatschappij geleerd hebben peer-to-peer voor onszelf te zorgen, op emotioneel en mentaal vlak.

Onze missie

Een super toegankelijk platform bieden om veilig emotioneel en mentaal te fitnessen, waarbij iedereen gelijkwaardig is, zonder leraar.



Check-Inn positionering

De vorm die wij doen met inchecken, ligt het dichtst bij de dagelijkse wereld en dus het verst af van therapie, coach of proceswerk.

Doelgroep - Veelal bewuste mensen, die al enige stevigheid hebben, verantwoordelijkheid nemen, en meedoen om fit en aanwezig te zijn/worden.

Emotioneel & mentaal fit

Je leert de basis van emotionele en mentale gezondheid, door in de praktijk te oefenen **bij jezelf te zijn, met andere mensen om je heen**. En dus ook, en juist, **met je ongemakken** en spanning, en daar **ook** plek voor te maken.

Gelijkwaardig - Iedereen checkt in, ook de host. We krijgen allemaal evenveel tijd. We lossen niks op, hebben geen doel. Er is slechts ruimte om te onderzoeken wat er in ons gebeurt.

Anders dan we gewend zijn **LES 2**

Niet adviseren, niet analyseren, niks oplossen, niet anderen verzorgen. Wel aanwezig zijn bij jezelf en dat delen, met eigenaarschap.

Fit worden door niks op te lossen - Als je van jezelf helemaal jezelf mag zijn, inclusief als het ongemakkelijk of spannend is, en dat kan inbrengen in de wereld, dan word je fit. Puur **het bewustzijn en het uitspreken zorgen daarvoor**. Je hoeft dus niks op te lossen. Sterker nog: met je hoofd te veel denken zit je emotionele en mentale gezondheid in de weg.

Mijn eigen stuk **LES 3**

Het kan zijn dat je geraakt wordt of ongemak ervaart: angst, boosheid, opinie, etc. In deze les leer je het verschil tussen geraakt worden door 'je eigen stuk', oftewel iets wat nog moeilijk is in jou, en 'iets van een ander', of-

tewel iets wat een ander nog niet kan inbrengen volgens de twee stappen, ondanks dat deelnemers samen die intentie wel gezet hebben. Je leert je bewust te worden van wanneer iets van jou is, en wanneer je het bij de ander kan laten.



Geen zorg, wel fitness

Gezonde deelnemers

Zieke ("diagnose") deelnemers



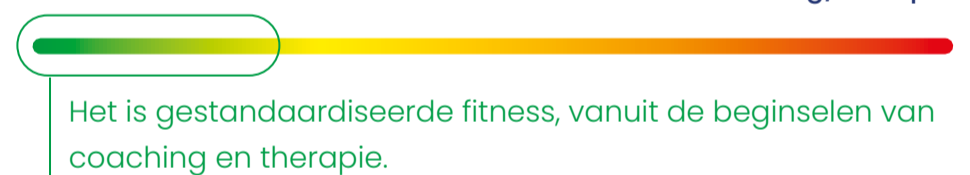
Geen hulp

Veel hulp



Fitness*

Coaching/therapie



* Fitness: om het positioneren als iets wat je in de gewone wereld zou doen, net zoals je fysiek zou gaan sporten, zou je dan emotioneel en mentaal gaan sporten.

Hoe werkt het conceptueel?

We oefenen om contact te houden met wat er in ons gebeurt. 30 minuten lang oefenen we dan ook: "Wat gebeurt er in mij?". Dit bewustzijn op onszelf, in het moment, met anderen erbij, is de basis voor fitness. Het tweede wat wij oefenen is om dit niet voor jezelf te houden, maar in te brengen, plek te geven. We lossen dus expliciet niks op, maar nemen eigenaarschap van hoe we ons voelen.

Wij geloven dat een mens zich grotendeels zelf kan helen 'als je van jezelf mag zijn wie je bent.'

"Bewustzijn als basis voor zelfheling en groei."

"Simply be", maar wel tijdens contact met anderen."

"Mindfulness 2.0 - nieuwsgierig onderzoeken wat er in jou aandacht wil, maar dit niet in je eentje doen"

Praktische zaken



Je leert alle levels beheersen; samen de basis voor level 5; level 4 is niet het beste; je oefent wat je die dag nodig hebt. **LES 4**

level
1

Je kiest om niet te diep te gaan: "containen".

level
2

Je kiest iets uit het verleden, met andere mensen.

level
3

Je kiest iets uit het nu, of de toekomst, met andere mensen.

level
4

Je kiest iets uit het nu, zojuist hier in deze groep ontstaan.

level
5

Level 5 doen wij hier niet. Dit is level 4, maar dan in je dagelijks leven.

Check-Inn = fitness

Andere vormen	Check-Inn
De coach helpt mij (mijzelf helpen)	Wij zien onszelf onszelf helpen/verzorgen/fit maken
Interventies en sturing	Vast kader zonder sturing: alles wat mij raakt, zegt iets over mij en mijn stukken
Mij richten op toekomst, anderen of oplossingen	Mij richten op wat zich nu aandient en wat gezien wil worden
Doelen stellen, probleem oplossen	Onderzoeken wat er is, zonder oplossingen; bewustwording tijdens interactie
Oplossingen door deze te (moeten) bedenken.	Vertrouwen dat ik mijzelf kan helen. Oplossingen komen als ik mijzelf alles kan laten zien/eigenaarschap daarover kan nemen.
Gehoord worden door anderen	Het mijzelf horen uitspreken, waar anderen bij zijn
Analyses en verleden	Het tot uiting brengen wat gezien wil worden + oefenen van eigenaarschap
Van een afstand benaderen, detached, analyseren	Oefenen, oefenen, elke dag, live, met anderen
Elkaar helpen, elkaar (onder)steunen, complimenten of meebewegen	Alleen voor jezelf zorgen. Niets voor de ander doen, behalve de intenties respecteren. We helpen elkaar door het te leven en ruimte te maken
Coach – coachee	Iedereen gelijk
Mijn gezondheid is met name een (biologisch of genetisch) proces waar ik niet veel invloed op heb.	Mijn gezondheid volgt met name mijn vermogen om "van mijzelf" mijzelf te mogen/kunnen zijn en die (zuiver/volwassen) in de wereld te brengen".
Ruimte voor positivisme: kom op! You can do it. Niet in ellende zakken. Schouders eronder.	"Ruimte voor ongemak" + die in eigenaarschap nemen. Dus juist het ongemak. Laat die maar eens aan mijzelf horen + die gaan dragen.
Niet bij de pakken neerzitten. De oude pijn geen ruimte geven, maar je richten op de toekomst.	Niet bij de pakken neerzitten, door je te richten op eigenaarschap te nemen van je ervaring

Online rooster Q3: 12 juli – 24 september

<u>ma</u>	<u>di</u>	<u>wo</u>	<u>do</u>	<u>vr</u>
9:00	9:00 (vanaf 30 aug)	9:00	9:00 (vanaf 30 aug)	9:00

Q4 = 27 september t/m 23 december (13 weken)

Gebruik onze gratis Timer-app

<https://timer.check-inn.nl>



Hoe kan je nu het beste fitnessen?

Nee... juist niet hard werken, maar:

0. Geef je over aan de meditatie, doe die stap 0.
1. Het is oké als je de rust niet vindt (stap 0) en ook stap 1 niet kan maken. Dat lukt ook de beste niet altijd. Soms is het zo.
2. Als je iets vindt waar wat ongemak op zit, stop dan even: wat wil zich tonen? Ga daar ruimte aan geven. Ga niet verder of probeer niet volledig te zijn of structuur na te streven. Je oefent het beste om bij 1 dingetje echt stil te staan. B.v. die brok in je keel toen je dat zei. Spreek het nog eens uit. Wat zegt die brok. Wat is er nu?

De 3 stappen **LES 5**

Vaak hebben deelnemers moeite met minimaal 1 stap:

0. Veilig **LES 5**

Je leert bewustzijn krijgen op wanneer het onveilig is, en hoe jij het jezelf veilig maakt + nieuwe manieren.

1. Mijzelf **LES 1a**

Je leert bewustzijn krijgen op wat er eigenlijk allemaal in jezelf afspeelt: gevoel, sensatie, impulsen etc.

2. Eigenaar **LES 1b**

Je leert jezelf zuiver en open inbrengen, door eigenaarschap te nemen, ipv b.v. over de ander te spreken.