

# Programma Kernmodule

De LOVE Method is een bijzonder krachtig instrument om gemakkelijk en effectief allerlei vormen van stress weg te nemen en in vrede te zijn met jezelf, met je omgeving en met wat er in je leven gebeurt.

## Vorbereiding op de Kernmodule

Je bereidt je voor op de Kernmodule door een Introductiedag te volgen en/of je via de website voor te bereiden. Binnenkort vind je het volgende op de uitgebreide website:

### INTRODUCTIEVIDEO'S

- 'Wat is stress en wat is stressgedrag?'
- Wat is het verschil tussen een verbonden brein en een brein in stress?
- 'Hoe onze geest ons lichaam bestuurt': bewust en onderbewust
- Hoe kan je communiceren met het onderbewuste? Leer zelf spiertesten!
- 'Het ABC van ontstressen': op een gezonde manier, snel en efficiënt. Je kan het helemaal zelf en samen met anderen

### EXTRA'S

- Wetenschappelijke onderbouwing van de LOVE Method
- Voorbeelden uit het leven gegrepen
- Getuigenissen

### PRIJS

De prijs voor een workshop bedraagt €175 per dag, dat is €700 voor de vierdaagse kernmodule. Wie de afgelopen jaren twee verschillende workshops bij Marina heeft gevolgd, betaalt €300 voor de vier dagen.

## Opvolging van de Kernmodule

De opvolging van de Kernmodule van de LOVE Method gebeurt door video's op de website, extra documentatie (literatuur en bronnen) en oefendagen.

Wie de Kernmodule volgt, krijgt gedurende een jaar toegang tot de video-opnames van de vier workshopdagen, zodat je ze opnieuw kunt bekijken. Vragen met betrekking tot het geleerde kunnen via de website gesteld worden.

## Praktisch voor workshop Bornem

Tijdens deze workshop wordt er ter plaatse geen eten voorzien. Je kan zelf je lunchpakket meebrengen. Er is wel een taverne tegenover de workshopruimte, waar je alvast kunt reseveren voor 12.30 u. (en evt. al het dagmenu kunt opvragen en bestellen); [www.dezandstuiver.be](http://www.dezandstuiver.be)

## Thematische module

Je wordt op de hoogte gebracht wanneer er een nieuwe thematische module van de LOVE Method beschikbaar is. Dit zijn telkens twee dagen waarbij we ingaan op specifieke thema's zoals gezin, familie, relaties, gezondheid, werk, leerstoornissen, verslaving, trauma's, business, spiritualiteit, communicatie, hoogsensitiviteit,...

## Praktisch voor workshop Pellenberg

Voor deze workshop kan je intekenen voor een vegetarische broodjesmaaltijd met soep en salade (gluten- en lactose vrij is mogelijk) aan 10 euro per dag. Indien je dit wenst, neem dan contact op via het contactformulier op [www.thelovemethod.com](http://www.thelovemethod.com). Je kan ook zelf je lunchpakket meebrengen.

*Typisch aan de LOVE Method is de grote praktische toepasbaarheid: je leert niet alleen een methode, maar ook hoe ze te gebruiken in alle levenssituaties.*

# Programma Kernmodule

Dag  
1

## VOORMIDDAG

- Waarom deze upgrade? De cruciale rol van liefde in het proces van ontstressen en herprogrammeren.
- Hoe kan je (nog) beter stressgedrag herkennen en ontmantelen?
- Verder aan de slag met (zelf) spiertesten en 'Het ABC van ontstressen'.

## NAMIDDAG

- Hoe werkt 'de wet van aantrekking' écht? Uitdieping van de werking van onderbewuste programma's en patronen.
- "Wat wil je wél?" Hoe je bevorderende programma's in het onderbewuste kan activeren op een concrete, eenvoudige, efficiënte en liefdevolle manier. Uitleg en demonstratie.
- Eigen ervaringen delen in de groep en inspiratie opdoen bij elkaar helpt om verder aan de slag te gaan.
- Inoefenen en feedback

Dag  
2

## VOORMIDDAG

- Zowel bevorderende als storende onderbewuste programma's werken als reactieketens of 'patronen': je herhaalt ze. Hoe herken je dit?
- Hoe kunnen opmerkingen uit je omgeving een aanzet zijn om te groeien? Welke zelfreflectie helpt om jezelf te bevrijden van storende patronen?
- Leer de meest werkzame manier om storende patronen te doorbreken en ervaar waarom dit beter werkt dan andere manieren.

## NAMIDDAG

- Hoe gaat het *resetten* van storende patronen in zijn werk? Uitleg en demonstratie
- Inoefenen, feedback en inspiratie opdoen bij elkaar.

Dag  
3

## VOORMIDDAG

- Wat is ethisch correcte plaatsvervangings? Uitleg, demonstratie en inoefenen.
- Hoe kan je 'Relaties verhelderen en verdiepen' met familie, vrienden, collega's en met jezelf? Uitleg, demonstratie en inoefenen van plaatsvervangings.
- Hulpmiddelen om destructieve patronen in relaties te herkennen en te doorbreken.

## NAMIDDAG

- 'Relaties verhelderen': inoefenen en feedback.
- Welke patronen belasten onze relaties? Aantrekken en afstoten, straffen, negeren, weglopen,...
- Hoe kan je relaties verdiepen voor een specifiek doel, vb. vrede, dieper verbinden, kunnen loslaten, vlot samenwerken, open communiceren...
- Inoefenen, feedback en inspiratie opdoen bij elkaar.

Dag  
4

## VOORMIDDAG

- In welke situaties kan je de LOVE Method allemaal inzetten?
- Hoe kan je je eigen blokkades en onderbewuste programma's nog beter herkennen?
- Hoe haal je het meeste uit wat je hier heb geleerd?

## NAMIDDAG

- Waar vind je inspiratie en bronnen om nog diepere transformatie te bewerkstelligen? Werken met 'lijsten' die behulpzaam zijn in jouw proces: uit boeken, van het internet, uit spirituele tradities, eigen ideeën,...
- "Ik kan meer dan ik dacht!" Integratie van al het geleerde.