

curriculum

LEKKER JEZELF

leef 100% jouw leven, schaamteloos
en zonder schuldgevoel





This is my life



LEKKER JEZELF

leef 100% jouw leven, schaamteloos en zonder schuldgevoel

Hi, ik ben Lola. Ik geloof dat de wereld nóg mooier wordt als meer mensen goed in hun vel zitten en hun creativiteit laten stromen. Daarom coach, train & cheerlead ik creatieve mensen.

Mijn coachees zijn meestal net een beetje anders. En dat is nou precies wat zo leuk aan ze is. Terwijl de maatschappij druk bezig is ze te bestempelen met ADHD/hoogsensitief/hoogbegaafd/ watnietmeer, zie ik bundels creatieve energie die al veel te lang klein gehouden worden. Tijd om daar verandering in te brengen!

Ik haat hokjes. Dus ik haat ook het hele idee van je klanten tot een hokje terugbrengen. Jij hoeft niet in een hokje, je bent je eigen hokje. Ik merk dat de mensen die zich vanzelf tot mij als coach aangetrokken voelen een aantal dingen overeen hebben:

- ze voelen zich niet altijd thuis in hun omgeving (omdat de omgeving niet klopt, niet omdat er iets mis is met hen)
- ze hebben een verzameling random hobby's: houten poppetjes schilderen, tekenen, aquarel gieten, stop motion maken met LEGO, paddenstoelen zoeken in het bos, met een glas wijn op een terras een boek lezen, motorrijden (en ze nemen hier te weinig tijd voor)
- ze zien er vaak heel cool uit met gekleurd haar, dreads, bloemenbloesjes, kreeftenoorbellen en glitternagellak (nadat we samengewerkt heb durven ze dat nóg meer te rocken!)
- ze voeren zeer uiteenlopend werk uit: ze zijn fashion designer, konijnen trimmer, zorgmedewerker, fotograaf, stemacteur, art director, jongerenwerker (vaak komen we er tijdens het traject achter dat hun maffe baantje eigenlijk helemaal niet past en maken ze een switch)
- ze zijn helemaal klaar met het GGZ-circuit en hebben genoeg van de psycholoog, verplicht mediteren en voldoen aan de regels van het persoonlijke-ontwikkel-wereldje (wat gewoon weer een ander hokje is).
- ze zijn vet aardig en zorgen heel goed voor hun vrienden en familie (maar ietsje minder goed voor zichzelf...)

Om deze mensen vooruit te helpen in het leven begeleid ik jaarlijks het groepsprogramma Lekker Jezelf. Hierin komen alle handvatten & tools uit mijn coaching praktijk samen. Het resultaat: een relaxter, lichter en nóg leuker leven!

30 lessen in de kunst van het lekker jezelf zijn

Het curriculum van Lekker Jezelf is opgedeeld in zes modules met 30 lessen. Ik zet je flink aan het werk: dit is een uitvoerig programma met veel info & een uitgebreid werkboek.

Alle lessen zijn er op gericht om jou te leren:

- aardig te zijn voor jezelf (terwijl je gewoon een fijne moeder/vriend/partner/collega blijft)
- tijd te nemen om te ontspannen (zonder schuldgevoel)
- zorgeloosheid te ervaren (net als vroeger, vóór alle shit die gebeurd is in je leven)
- zelfverzekerd keuzes te maken (ook als die tegen de maatschappelijke norm in gaan)
- hoe je omgaat met lastige situaties en tegenslagen (vanuit rust en vertrouwen)

Lekker Jezelf bestaat uit negen workshops. Tussen de modules door is er tijdens werksessies ruimte om met de stof te oefenen, te vallen en op te staan. Want zo leer je: niet door te lezen & luisteren, maar door te doen. Ik leer je dansen op het ritme van het leven met al haar ups & downs. En terwijl je dat doet, juich ik je van de zijlijn toe. Klinkt goed?! Lees dan snel verder voor de inhoud van het programma.

Liefs, Lola

YOU'RE 
AWESOME



de basis van lekker jezelf zijn

Les 1: Introductie & welkom

- Start van de cursus
- Uitleg over het curriculum
- Hoe je het meest uit deze cursus haalt

Les 2: Jouw verhaal

- Ontmoet je medestudenten
- Het verschil tussen leven naar een verhaal over jou en leven vanuit jezelf
- Hoe jouw verhaal je in de weg zit

Les 3: De vijf pilaren van Lekker Jezelf zijn

- Wat betekent 'lekker jezelf zijn' überhaupt?
- Het verschil tussen jezelf zijn en lekker jezelf zijn
- Welke vijf pilaren de basis vormen van lekker jezelf zijn
- Hoe je bij twijfel en lastige situaties altijd terug kunt vallen op die vijf pilaren
- Welke drie middelen je gebruikt om steeds meer lekker jezelf te zijn

Les 4: Innerlijke rust

- Over innerlijke rust
- Het verschil tussen interne en externe stilte
- Hoe je meer innerlijke rust kunt ervaren

Les 5: Innerlijk weten & bewust keuzes maken

- Hoe het innerlijk weten je helpt bewust keuzes te maken
- Hoe je dat innerlijk weten herkent
- Het verschil tussen ratio, gevoel, intuïtie en innerlijk weten
- Op welke drie plekken in je lichaam dat weten zich bevindt

de troep die in de weg zit

Les 6: Weerstand & vertrouwen

- Hoe je weerstand herkent en loslaat
- Hoe je vertrouwen houdt in je proces
- Het verschil tussen weerstand en een bewust 'nee'

Les 7: Over het ego

- Wat het ego is en waarom het belangrijk is dat te weten
- Hoe je ego je beschermt... en tegenhoudt
- Ego vs innerlijk weten: zo herken je wie er aan het woord is

Les 8: Innerlijke criticus en andere troep

- Over de innerlijke criticus
- Welke 'troep' er nog meer in de weg zit om lekker jezelf te zijn
- Hoe je van die criticus en troep af komt

Les 9: Onbewuste overtuigingen

- Over onbewuste overtuigingen: wat is het, hoe werkt het?
- Hoe onbewuste overtuigingen je tegenhouden
- Hoe je ze herkent en liefdevol onderzoekt
- Welke vier aspecten er nodig zijn om overtuigingen los te laten
- Hoe je zorgt dat nieuwe overtuigingen blijven hangen

Les 10: Lekker Jezelf met ADHD, hoogbegaafdheid, hooggevoeligheid, kanker

- Over vastgestelde en vermoede diagnoses zoals ADHD, hoogbegaafdheid, hooggevoeligheid, kanker (chemobrein)
- Hoe de maatschappij soms naar kan zijn en hoe je daar mee om gaat
- Het verschil tussen diagnose, stempels & onbewuste overtuigingen

weten
wie je
bent en
hoe je
jouw
leven wil
leven

Les 11: Onvoorwaardelijk van jezelf houden

- Kenmerken van onvoorwaardelijke liefde en hoe je voorwaardelijke liefde herkent
- Hoeveel tijd je nodig hebt om jezelf heel leuk te vinden
- Welke vijf talen van liefde er zijn en hoe je die inzet om meer lekker jezelf te worden
- Over #selflove maar dan echt

Les 12: Tijd & prioriteit voor jou

- Hoe je zorgt dat jij weer jouw prioriteit bent
- Hoe je meer tijd voor jezelf krijgt
- Minder online, minder bereikbaar, minder telefoon: hoe bereik je dat?

Les 13: Imago, identiteit & reputatie

- Waarom je het wel belangrijk zou moeten vinden wat anderen van je denken
- Het verschil tussen imago, identiteit & reputatie
- Hoe je weet of je imago, identiteit & reputatie met elkaar overeenkomen
- Hoe je zorgt dat ze meer overeenkomen en waarom je dat wil

Les 14: Actief & bewust leven

- Hoe je weer zelf gaat bepalen hoe jouw leven er uit ziet, ook in situaties waarin je denkt dat je niets kunt veranderen
- Hoe 'leven in het nu' niet iets zweverigs is maar juist heel praktisch en down to earth
- Hoe je van passief & reactief naar actief & bewust leven gaat

Les 15: Omgaan met emoties

- Wat emoties zoals woede, verdriet, onmacht je vertellen
- Hoe je met emoties om kunt gaan, zonder ze weg te stoppen of je te laten overnemen
- Ruimte creëren door opgekropte gevoelens los te laten

lekker jezelf in relatie tot de ander

Les 16: Omgaan met oordeel & verwijt

- De vier belangrijkste vragen om te stellen bij oordeel & verwijt
- Voorbeeldzinnen om ruimte te creëren tijdens situaties
- Hoe je zorgt dat je je niet dagen rot voelt na een discussie
- Hoe de vijf pilaren je helpen op elk moment jezelf te blijven

Les 17: Omgaan met verdriet & angst van een ander

- Het verschil tussen er zijn voor een ander en het verdriet van een ander overnemen
- Emoties van de ander bij de ander laten
- Waarom troosten soms asociaal is

Les 18: Complimenten en verbinding aanvaarden

- Hoe je complimenten in ontvangst neemt
- Wat je kunt doen als je dat nog lastig vindt
- Wat als je verbinding eng vindt

Les 19: Loslaten en aantrekken van mensen

- Wie zijn er in je leven en waarom?
- Hoe laat je mensen los die eigenlijk niet meer bij je passen?
- Hoe trek je nieuwe mensen aan?

Les 20: Verstoringen in interacties

- Veel voorkomende verstoringen in contact met anderen
- Onder andere: wegcijferen, pleasen, manipuleren, onwaarheden uitspreken, energie weggeven
- Hoe herken je deze verstoringen en wat veroorzaakt het?

omstand igheden en gebeurte nissen met impact

Les 21: Lekker Jezelf blijven bij tegenslag

- Je weet nu hoe je lekker jezelf bent wanneer je alleen bent en wanneer je bij anderen bent. Hoe ga je om met gebeurtenissen?
- Hoe blijf je jezelf *when shit hits the fan*?

Les 22: Betekenis geven aan gebeurtenissen

- Hoe oordeel over situaties los te laten
- Taalgebruik om omstandigheden lichter te maken
- Voorbeeldvragen om je snel en eenvoudig uit een negatieve spiraal te halen

Les 23: Voorbereiden op het leven

- Het verschil tussen voorbereiden en doemscenario's bedenken
- Wat je wel en wat je beter niet kunt voorbereiden
- De enige vraag die je moet stellen bij angst voor de toekomst
- Waar je voor moet oppassen bij het voorbereiden

Les 24: Je plaats innemen in de wereld

- Hoe je stopt met jezelf klein maken
- Wat jouw voordeur en een podium voor 1000 mensen met elkaar gemeen hebben

Les 25: Spelen met je comfortzone

- Waarom het opzoeken en oprekken van je comfortzone heel nuttig is (en dat het niet betekent dat je ineens allerlei gekke dingen moet gaan doen)
- De grootste valkuil bij veranderingen
- En hoe je die voorkomt

blijvend & altijd jouw leven leiden

Les 26: Steeds meer jou zijn

- We onderzoeken wat er nog als laatste puntjes in de weg zit
- En hoe je daar de komende tijd zelf verder mee aan de slag gaat
- Hoe je op tijd herkent dat je in oude patronen dreigt te vallen

Les 27: Het doel van het leven

- Wat het doel van het leven is
- Hoe je daar invulling aan geeft

Les 28: Dankbaarheid

- Wat dankbaarheid nou precies inhoudt (en dat is niet: alles positief bestempelen)
- Hoe het wetenschappelijk bewezen bijdraagt aan geluk
- Hoe je het gemakkelijk kunt gaan uitoefenen

Les 29: Het leven vieren

- Waarom je het leven niet alleen op verjaardagen zou mogen vieren
- Hoe je het leven viert, ook zonder grootse dingen
- Welke kleine stappen je kunt zetten om je leven dagelijks leuker te maken

Les 30: Blijvend kiezen om jouw leven te leven

- Tips en oefeningen om de komende tijd verder te ontwikkelen
- Afsluiting
- Een praktische herinnering aan je keuze om jezelf te blijven



Aanvullende 1:1 sessies

Als je wil, kun je met een rittenkaart 1:1 sessies inplannen. In zulke sessies zoomen we samen in op de specifieke pijnpunten waar jij mee worstelt. Dat kan relationeel zijn, werkgerelateerd, over omgaan met je drukke brein – net wat er voor jou speelt. De combinatie van 1:1 sessies met Lekker Jezelf is perfect, omdat je de theorie al kent en we dus direct de diepte in kunnen. Gedurende de rest van 2023 krijg je als Lekker Jezelf deelnemer 50% korting op de rittenkaart.

Aanvullende workshops

Al vrij snel ga je merken dat jouw creatieve energie weer meer gaat stromen én dat jij dat toelaat. Ik organiseer vaak workshops waarin creativiteit en coaching elkaar ontmoeten. Bijvoorbeeld met papier, fotografie of LEGO. Dat blijken altijd mooie aanvullingen op je traject, omdat ze laten zien dat persoonlijke ontwikkeling niet zwaar hoeft te zijn. Als deelnemer van Lekker Jezelf krijg je altijd korting of een extraatje bij deze workshops. En leuk: dan zien we elkaar offline.

data

data worksho ps en werkse sies

Inschrijven voor Lekker Jezelf

- Op maandag 20 maart 2023 start de inschrijving. Dat betekent dat je vanaf dan een korte kennismaking kunt inplannen. Concluderen wij uit dat gesprek dat we een match zijn? Dan ben je klaar om met Lekker Jezelf te starten!
- Je ontvangt een persoonlijke link om je in te schrijven, het lesgeld te betalen (3x €550 of 1x €1.500) en toegang te krijgen tot de leeromgeving.
- Vervolgens ontvang je een link om een uitgebreide intake in te plannen. Daarin stellen we jouw ontwikkeldoelen op en staan we stil bij je valkuilen, zodat ik die samen met jou in de smiezen houd.

Modules & hot seats

- Module 1: dinsdag 18 april 10:00 – 12:00
- Module 2: dinsdag 25 april 10:00 – 12:00
- Hot seats: dinsdag 2 mei 10:00 – 12:00
- Module 3: dinsdag 9 mei 10:00 – 12:00
- Module 4: dinsdag 16 mei 10:00 – 12:00
- Hot seats: dinsdag 23 mei 10:00 – 12:00
- Module 5: dinsdag 30 mei 10:00 – 12:00
- Module 6: dinsdag 6 juni 10:00 – 12:00
- Hot seats & afronding: dinsdag 13 juni 10:00 – 12:00

Per module hebben we een interactieve online workshop. Tijdens de hot seats is er ruimte om te bespreken waar je in de praktijk tegenaan loopt. Deelnemers zeggen daarover: 'wat fijn om te weten dat ik niet de enige ben!'.

Kun je niet alle data? Geen probleem, ik neem de sessies voor je op.

Terugkomdag

- Najaar 2023, de exacte datum volgt.
- Heel leuk om elkaar dan offline te ontmoeten, ergens een broodje te eten en op informele wijze stil te staan bij wat al lekker gaat en waar je nog net dat extra steuntje in de rug bij kunt gebruiken.

Aanvullende 1:1 & workshops

- Aanvullende 1:1 sessies plan je zelf in middels een rittenkaart. Die kost normaal €495 voor vijf sessies, jij krijgt als deelnemer van Lekker Jezelf gedurende 2023 50% korting.
- Aanvullende workshops volg je op eigen gelegenheid. Bestaande klanten hebben een streepje voor, dus je krijgt daar altijd een handig extraatje, fijne korting, voorrang – zoiets.

Een paar dingen die je moet weten

- ik ga uit van grote zelfstandigheid en commitment van mijn coachees. Coaching werkt, als jij dat doet.
- ik ga ervan uit dat er niks mis is met jou. Ik ga niet mee in jouw eventuele overtuigingen dat jij gebroken bent, dat er iets mis is met je, dat je gefixt moet worden. Er kan troep in de weg zitten om helemaal jezelf te zijn en dat ruimen we samen liefdevol op.
- ik troost jou niet. Als jij moet huilen, laat ik jou huilen. Want dat is normaal. Emoties zijn normaal. Ik creëer voor jou een veilige omgeving om te kunnen huilen. En dan zing ik een Disney liedje voor je, want *let it go, let it goooooo!*

Wat je van mij kunt verwachten

- een luisterend oor: vertel me waar je tegenaan loopt, dat lucht ontzettend op. Vervolgens ontstaat ruimte om rustig naar de situatie te kijken.
- helderheid: met gerichte vragen en liefdevolle nieuwsgierigheid onderzoeken we waar de frustratie en stress vandaan komen.
- focus & richting: we halen samen de ruis weg en komen er achter wat voor jou belangrijke ontwikkelpunten zijn.
- eerlijke feedback: ik laat je inzien welk aandeel jij zelf hebt in wat je dwars zit.
- oneindige cheerleading, want ik geloof in voor elkaar juichen, vallen & opstaan en het leven vieren.
- nerdy metaforen, gezwaai met m'n pluizenpen, kleurrijke werkboeken en *out of the box* oefeningen.



LEKKER JEZELF

leef 100% jouw leven, schaamteloos en zonder schuldgevoel

En, wat denk je er van? Gaan we samen aan de slag?

Als je tot hier hebt gelezen, raakt dit programma aan iets waar je mee stoeit. En als je het vermoeden hebt dat wij dezelfde taal spreken, dan kan ik je daar bij helpen. Ik weet dat het een grote stap is om te beginnen met coaching of een programma zoals Lekker Jezelf. Om het je gemakkelijk te maken is hier een tekst die je kunt knippen & plakken en naar me kunt mailen of appen:

Hoi Lola, ik heb interesse in Lekker Jezelf. Groetjes

Zo simpel is het. Want weet je wat? In tegenstelling tot wat in de maatschappij gezegd wordt is jezelf zijn niet moeilijk of zwaar of ingewikkeld. Het is juist licht! "Een verademing"- aldus één van de deelnemers van Lekker Jezelf.

Ctrl-C + Ctrl-V + info@lolanouwens.com = de eerste stap naar een makkelijker, lichter en leuker leven waarin jij 100% jouw *awesome* zelf laat zien.

Ik zeg: *let's go!*

Liefs, Lola

