

- LSI-certificering en 'Sudah'
- Boek 'Van trauma naar Traumabewust'
- Data workshops
- Jaargroep

Nieuwsbrief Indoroots augustus 2022



Dag {{voornaam}}, wat een mooie zomer hebben we gehad. Een paar weken geleden kwam ik bij een wandeling van Vaartsche Rijn naar Leidsche Rijn in een buurtje waar alle straten namen hadden van Indische specerijen en ingrediënten. Ik vond het zo ontzettend leuk. Daarom deze foto aan het begin van de nieuwsbrief.

Nu het tegen eind augustus loopt en de meeste mensen weer terug zijn van vakantie, merk ik dat ik zin heb in de tweede helft van dit jaar. Ben altijd benieuwd wat de toekomst nu weer brengt. Dit najaar begin ik in ieder geval met een jaargroep, waarover verderop meer. Daarnaast zal ik om je te inspireren in de komende nieuwsbrieven steeds een boek bespreken dat ik mooi of inzichtgevend vind.



LSI-certificering en "Sudah"

Sommigen weten het al, in juli ben ik gecertificeerd om te gaan werken met LSI-metingen. Het staat voor Leven Stijlen Inventarisatie. Het is een instrument dat veel gebruikt wordt in de HR. Door de certificatie kan ik je voor en na trajecten een test laten doen, om te kijken hoe jij in de meeste gevallen reageert op wat er gebeurt. Wat jouw voorkeursstijlen zijn. Om dit te mogen doen heb ik zelf ook een uitgebreide test moeten doen. Een van de voorkeursstijlen waarop ik relatief hoog scoorde was de vermijdende. Waarom verbaast me dat nou

niet? Het is natuurlijk precies wat ik als Indo heb geleerd en dat zal voor velen van jullie ook gelden. Geen nee mogen zeggen is een typisch Zuidoost Aziatisch cultureel fenomeen. En volgens mij leidt dat tot dat vermijdende gedrag. "Sudah", wie van jullie kent het woord niet? Ik vond het eigenlijk wel mooi om dit zo inzichtelijk in een cirkeldiagram te zien. Wil je meer weten over LSI? Kijk hier: <http://www.doecons.com/pdf/LSI-NL.pdf>



Boek: Van taboe naar traumabewust

Mocht je meer willen weten over trauma, hoe het ontstaat, wat de gevolgen zijn en hoe je daar vanaf komt, dan raad ik je dit boek van Cassandra Goddijn echt van harte aan. Het is overzichtelijk, goed geschreven en absoluut van meerwaarde als je aan jouw problematiek wilt gaan werken. In haar boek gaat ze onder andere in op de theorieën en methodes van Bessel van der Kolk en Franz Ruppert. In het eerste deel van het boek beschrijft ze hoe trauma ontstaat, hoe het van generatie op generatie wordt overgegeven en wat de gevolgen zijn van onverwerkt trauma. In het tweede deel gaat ze in op het belang van de integratie van trauma en hoe belangrijk het is dat trauma niet wordt vermeden, maar juist wordt aangekeken. Echt een aanrader dit boek.

Agenda

Workshops (altijd van 13.00-17.00 in Utrecht)

zondag 11 september alleen nog ruimte voor representanten
zaterdag 15 oktober alleen nog ruimte voor representanten
zondag 27 november ruimte voor vraagstellers en representanten

Kosten: vraagsteller € 130,-, representant € 30,-.

Wil je meer informatie mail me dan! Ik beantwoord graag je vragen. info@indoroots.nl

Jaargroep

In september start ik voor het eerst een jaargroep. In de groep gaan we werken aan een 6-tal thema's. Het fijne is dat je niet alleen, maar samen in proces gaat en samen groeit in de thema's. Aan ledere dag staat een thema centraal dat we met verschillende soorten systemisch werk gaan verkennen. De laatste bijeenkomst gaat over de integratie van de thema's in jou. De data en thema's zijn:

- 16 september **Bestaansrecht**
- Zekerheid / onzekerheid, ontworteling, faalangst,
- 28 oktober **Vertrouwen**
- Afwijzing, eenzaamheid, verlatingsangst
- 9 december **Kracht vanuit eigenheid**
- Aanpassen of rebellie, individuatie, overspannenheid
- 27 januari **Verbinding**
- Liefde, toelaten / afwijzen, verbinding vanuit gevoel van eigenheid
- 10 maart **Autonomie**
- Verantwoordelijkheid, jezelf laten zien zonder angst voor afwijzing
- 21 april **Identiteit**
- (Ver)oordelen, straf, acceptatie van zichzelf en anderen zoals ze zijn
- 2 juni **Integratie**

- We beginnen en eindigen met een LSI-test, zodat de resultaten over een jaar in een oogopslag zichtbaar zijn.
- Deelname aan de jaargroep kost €750,- .
- Minimaal 6, maximaal 10 deelnemers.
- Mocht je graag mee willen doen, maar is dit echt een rib uit je lijf, laat me dat dan weten. Dan kijk ik wat we kunnen doen.
- Opgeven of informatie? info@indoroots.nl



Zo dat was het voor nu. Ik hoop je (weer) te zien in een van de workshops, de jaargroep of individueel. Laten we afrekenen met alles wat ons tegenhoudt om in vrijheid en naar ons zielsverlangen te leven.

Mocht je nog vragen hebben, neem gerust contact met me op.

Hartelijke groet, Ada

www.indoroots.nl
info@indoroots.nl
06 19 94 94 63