

Choose Again

Choose Again is de naam van de grondige zes-stappen methode ontwikkeld door [Diederik Wolsak](#). Via deze link kun je ook twee sessies met deelnemers zien. Dan krijg je een eerste indruk.

Met deze methode kun je **onbewuste belemmerende kernovertuigingen** aanpakken: dat zijn verborgen denkfouten die je bent gaan geloven over jezelf en door welke gekleurde bril jij jouw leven ziet en ervaart. Veel van deze overtuigingen werpen barrières op. Die laten zich in dagelijks leven als onvrede, een upset of een overmatige reactie zien.

Door je bewust te worden dat wat je bent gaan geloven over jezelf een 'vergissing' is, kun je onvrede, stress, angst en disfunctionele gedragspatronen transformeren.

Methode

De methode is radicaal: vergaand, krachtig en recht-door-zee om die hardnekkige belemmerende overtuigingen succesvol aan te pakken.

De kracht en de het uitgangspunt van Choose Again is onder meer dat je **zelf de volle verantwoordelijkheid neemt** voor wat jij denkt, gelooft en daardoor dus ervaart.

Door het inzicht kun je de belemmerende overtuigingen loslaten. Hierdoor ervaar je meer ontspanning, met meer zelfvertrouwen, innerlijke rust en compassie.

Choose Again is een methode die goed is aan te leren en uiteindelijk prima **zelfstandig** toe te passen.

Voor wie?

Choose Again gaat een heel belangrijke stap verder dan cognitieve (gedrags) therapie en zelfs dan EMDR. Als je die therapeutische vormen al eerder aangeboden hebt gekregen, maar je blijft steeds maar weer in oud denken, oude pijn en oud gedrag terugvallen, dan is Choose Again heel geschikt. Juist omdat die zo radicaal is en zonder omhaal de belemmerende kernovertuiging blootlegt en ontlaadt.

Verder past deze methode bij eenieder die vastloopt in het leven, dit anders zou willen en meer geluk wil ervaren.

Maar ook voor mensen die nieuwsgierig zijn naar hun onbewuste (negatieve kern) overtuigingen en die willen ervaren hoe het leven eruit kan zien als je die eenmaal hebt doorzien en hebt kunnen loslaten.



Werkvormen

Je kunt deze methode individueel met de facilitator doen. Maar ook in een groep, een 'cirkel'. Uiteindelijk zul je ervaren dat je de stappen heel soepel ook zelf kunt toepassen.

Wat is een cirkel?

Een Choose-Again Cirkel is een veilige plek om het 'Zes Stappen' proces te ervaren en vervolgens te leren toepassen in je leven. Het grote voordeel van het werken in een groep is dat je door de groepsleden gedragen wordt. Je zult herkenning en erkenning ervaren en de stimulans om met jezelf aan de slag te gaan. Je ervaart dat je niet de enige bent die met bepaalde hardnekkige 'disfunctionele' gedachten over jezelf rondloopt.

De facilitator van de groep leidt je door de verschillende stappen heen.



Houd er rekening mee dat, zeker bij een grotere groep, niet iedereen aan de 'beurt' komt. Dat lijkt lastig, maar je doet altijd mee in het proces met de ander. Want die gaat óók over jou, al lijkt dat in eerste instantie misschien niet zo.

Het is niet nodig ervaring te hebben. Meestal is er een combinatie van ervaren en nieuwe deelnemers aanwezig, wat een cirkel juist tot een levendig en dynamisch geheel maakt waarin iedereen van elkaar kan leren. En dat geldt overigens ook de facilitator.....

Hoe zou het zijn als je liefdevoller met jezelf zou omgaan? Als alle 'moeten' en (zelf)kritiek van je afvalt? En je innerlijke rust, vrede en vreugde zou ervaren?

Hieronder de **data** met **tijdsblokken** waarop je aan een cirkel mee kunt doen. Je kunt je voor de eerste keer via het formulier op de website aanmelden. Geef duidelijk door dat het om een 'Choose-Again Cirkel' gaat. Je wordt dan direct voor de eerst volgende Cirkel ingepland als daar nog plek is.

Wanneer je al vaker bent geweest en je niet bent door gepland, stuur me dan uiterlijk de dag van tevoren een appje sturen (06-41240680). Ik plan je dan in als er plek is.

Nadere informatie

In de cirkel gelden afspraken. Dat is de 'cirkel-etiquette'. Die wordt in de cirkel besproken. Verder worden de uitgangspunten over attitudinal healing, die ik hieronder heb opgenomen, gehanteerd. Neem dit voordat je bij een Cirkel start, even door.

Kosten

Er wordt een donatie van rond de €25 per cirkel gevraagd. Hiervoor krijg je na afloop van de cirkel een open Tikkie geappt.

Data en locatie

De **locatie** is (tot medio april 2025): Gezondheidsplein Havelte, Veldkamp 77 Havelte.

Hierna worden de cirkels op een nieuwe locatie gegeven. Die informatie volgt nog.

De vaste cirkelochtend de **donderdag van 09.30-12.00 uur**



Data 2025

06-02-2025	18-09-2025
06-03-2025	02-10-2025
20-03-2025	16-10-2025
03-04-2025	30-10-2025
22-05-2025	13-11-2025
12-06-2025	27-11-2025
26-06-2025	11-12-2025
21-08-2025	



Extra informatie

De principes van waaruit in de Choose Again cirkel wordt gewerkt staan hieronder. Ze lijken op het eerste gezicht misschien wat hoogdravend (dat is mijn oordelende ego), maar laat ze maar eens doordringen. Is dit niet zoals het is?

- De kern van ons 'hogere zijn' is liefde.
- Gezondheid is innerlijke vrede. Genezen is angst laten varen.
- Geven en ontvangen zijn in wezen één.
- We kunnen het verleden en de toekomst loslaten.
- NU is de enige tijd die er is en elk moment is bestemd om te geven.
- We kunnen leren van onszelf en anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen.
- We kunnen in jezelf en de ander liefde zien in plaats van fouten. Dat is vaak best nog wel een dingetje.
- We kunnen er bewust voor kiezen van binnen vredig te zijn, wat er ook maar buiten ons gebeurt.
- We zijn leerlingen en leraren voor elkaar.
- We kunnen ons concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten.
- Omdat liefde eeuwig is, hoeft de dood niet als iets beangstigends te worden gezien.
- Wij kunnen onszelf en anderen altijd zien als mensen die óf liefde verspreiden óf een beroep doen op liefde.

Hieruit volgen het doel de aspecten waarop je je in de cirkel op richt:

Ons doel is aan onszelf te werken, elkaar wederzijdse steun te geven en te oefenen in onbevooroordeeld luisteren en delen.

- We erkennen dat het proces dat ieder doormaakt belangrijk is en niet ons oordeel hierover. Geaccepteerd worden in de fase waarin we zijn, maakt het makkelijker anderen te accepteren in plaats van te veroordelen.
- We delen wat voor ons werkt, in plaats van advies te geven. We laten anderen hun eigen antwoorden vinden.
- Door onze eigen gevoelens te tonen, ontdekken we gemeenschappelijke ervaringen die ons met elkaar verbinden.
- We respecteren elkaar als unieke mensen. We erkennen dat ieder zichzelf beter kent dan wie dan ook. Als we luisteren naar onze innerlijke stem, vinden we ons beste antwoord.
- We zijn hier om elkaars innerlijke leiding te steunen en elkaar te helpen concentreren op wat werkelijk voor ieder van ons telt. We zijn niet hier om te preken of elkaar te confronteren.
- De rollen van leerling en leraar zijn onderling verwisselbaar. Ongeacht leeftijd of ervaring gaan ze van de een op de ander over.
- We oefenen in het samenzijn met anderen, waarbij we leren alleen het Licht in hen zien en niet hun schaduwzijde.
- Alle informatie die in de groep wordt uitgewisseld is vertrouwelijk.



- We willen in gedachten houden dat we altijd een keuze hebben tussen vrede en innerlijke strijd, tussen liefde en angst.

Bron: www.vanharttohart.org: 'voor wie dit wil leven'

En nu, **wat kies jij?** Doorgaan in de onrust, stress en het onophoudelijke gebabbel van je ego of laat je steeds meer de rust, vrede en stilte toe. Zijn in het NU in dít moment en dan de inspiratie ervaren.

Je bent welkom

Mike

