

BUREAU BREINFIJN

OVERZICHT INHOUD BREINFIJN PROGRAMMA



Het Breinfijn programma bestaat uit

**28 MODULES
106 LESSEN**

WORKSHOPS

**COACHING
CALLS**

COMMUNITY

**BIBLIOTHEEK
AAN VRAGEN**

BONUSSEN

Voor mensen met:

- Angstklachten
- Paniekgevoel of paniekaanvallen
- Mentale onrust
- Lichamelijke (spannings)klachten
- Stressklachten

Je kunt last hebben van al deze klachten, of van een aantal van deze klachten.

Angsten kunnen algemene angsten zijn of specifieke angsten/fobieën. Je kunt denken aan onzekerheid/verminderd zelfvertrouwen, angst voor sociale situaties, angst voor overgeven, angst voor gezondheid, angst voor de dood, angst voor de snelweg, angst dat spanningsklachten nooit meer weggaan, angst voor de angst, etc.

Ook als je last hebt van een algeheel gevoel van spanning dat dagelijks terug komt past het Breinfijn programma.



De basis van het programma



De basis van het Breinfijn programma bestaat uit 28 modules met wel 106 lessen. Een heel uitgebreid programma dus waar je stapje voor stapje meegenomen wordt om een proces van ontwikkeling door te maken en je klachten te overwinnen. De basismodules hebben een naam gekregen, echter wees bewust dat het verminderen van angst/paniek niet gaat om in 1 module iets te overwinnen. We gaan in dit programma de angst niet 'aan' om verbetering te krijgen. Je leert lange termijn 'coping'vaardigheden, zodat angst nauwelijks lading en impact meer krijgt in je leven, in de toekomst. Alles wat je daarvoor moet leren, zit in alle modules helemaal verweven.

Module 1: Kennis van lichaam en brein

Module 2: De invloed van jouw brein

Module 3: Afstand nemen van angst gedachtes

Module 4: Angst loslaten

Module 5: Lading en impact verminderen

Module 6: Verandering gaan maken

Module 7: De valkuilen overwinnen

Module 8: Zelfvertrouwen vergroten

Module 9: Wat woorden doen

Module 10: Positief denken en de invloed op je zenuwstelsel

Module 11: Stappen vooruit - vermindering van klachten

Module 12: Terugval bestaat niet

Module 13: Milder voor jezelf zijn

Module 14: Zo verbeter je je dagelijks leven met angst

Module 15: Angstgedachten kwijtraken

Module 16: Controle loslaten

Module 17: Hoe je het gevoel er kan 'laten zijn'

Module 18: Je zenuwstelsel herconditioneren

Module 19: Spanning toelaten in je leven

Module 20: Jij bent niet je angst

Module 21: Loskomen

Module 22: Angst voor de angst oplossen

Module 23: Angst voor gezondheidsklachten of de dood...

Module 24: Vrienden maken met je angst

Module 25: Had ik maar.....

Module 26: Makkelijker leven in je hoofd

Module 27: Het zenuwstelsel en je stress respons

Module 28: Gefeliciteerd! (En...wat is voor jou belangrijk nu)



Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken



De volgende workshops staan al voor je klaar om te bekijken. We hebben een actief en dynamisch programma. Dat wil zeggen dat er workshops in verschillende thema's bij blijven komen, en jij zelf natuurlijk ook mag aangeven wat je interessant zou vinden. De workshops zijn uitgebreid, waar ook vragen worden behandeld van de mensen die aanwezig zijn. De workshops hebben een duur van 75 tot 120 minuten. Alles te bekijken in je eigen gekozen tijd, op je eigen tempo, en ook in meerdere keren te volgen.

Workshop: De invloed van het zenuwstelsel

Workshop: Slaapproblemen

Workshop: Hyperventilatie

Workshop: Hechting (opvoeding) en de invloed op stress en angst

Workshop: Verwachtingen, herstelproces en wat als je vastloopt

Workshop: (Mini)trauma en de invloed op herstel en stressreactie

Workshop: Hoogsensitiviteit en stress/angst

Workshop: Executieve Functies

Workshop: Vroegkinderlijk trauma en de invloed nu nog op je persoonlijkheid

Workshop: Omgaan met perfectionisme

Workshop: Hormonen de Baas



Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken (vervolg)



Omdat het programma al een tijd bestaat, hebben we inmiddels meer dan 26 volledige online Coaching Calls voor jou in opname staan om te bekijken. En, er komen elke keer weer nieuwe Coaching Calls bij waar jij je voor kunt opgeven om live bij te wonen (online). In de opnames van eerdere Coaching Calls worden vragen en situaties behandeld waar de deelnemers in zitten, en gaan we samen een volgende stap zetten. Ook jij kunt hier gebruik van maken, jouw situatie schetsen en je vraag stellen. De Coaching Calls worden als zeer waardevol beschouwd.

S **Saar** 10:34
bedankt Rosalie, ik moet er nu vandoor en kijk de rest terug! En ga sommige vragen en hulp in de community stellen!

A **Arja** 11:06
Dankjewel. Ik heb geleerd van elke beantwoorde vraag.

R **Riet** 10:29
inderdaad, leerzaam. hartelijk dank Rosalie

I **Ineke** 10:31
Ja hoor..... veel helderheid. Dankjewel. Kan er weer wat uithalen voor mezelf

C **Chantal** 09:43
Helder, heel erg bedankt! Ik moet niet te snel willen

I **Irma** 10:44
Dit was mijn eerst coachingcall. Heel fijn en verhelderend. Dankjewel! 😊

MB **Maaïke** 10:44
Bedankt voor de uitgebreide uitleg!

A **Annemarie** 10:35
Ja, was heel helpend. Fijne call. Dankjewel!

M **Marian** 10:02
totaal te begrijpen, ik vind het een topcall

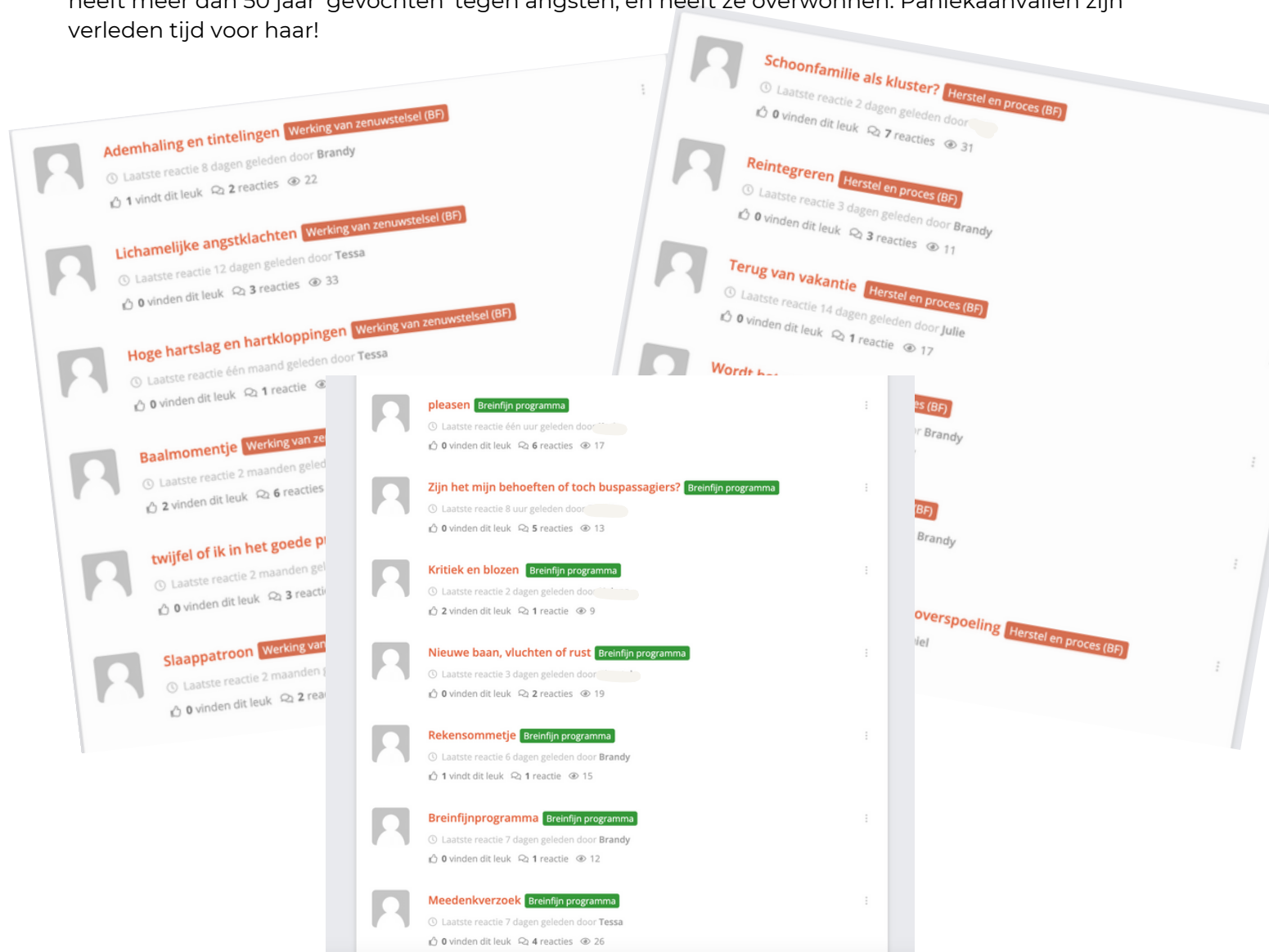
I **Ineke** 10:33
Ik heb vandaag geleerd: het is fijn om vanuit behoefte beslissingen te nemen en niet vanuit angst of controle (strategie). Vanuit angst zit er nog teveel lading op de situatie.



Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken (vervolg)



Een community is een online 'chat' achtige manier om contact te maken met ons als psycholoog en therapeutisch hulpverleners, en met andere deelnemers als je dat fijn vindt. Je kunt je vragen elke dag stellen in de community. Op werkdagen is er altijd iemand van Bureau Breinfijn aanwezig om met jou verder te denken en jou weer verder te helpen. Ook zit er een ervaringsdeskundige in de community die deelnemers op hun gemak stelt en haar ervaringen met angst/paniek deelt. Zij heeft meer dan 50 jaar 'gevochten' tegen angsten, en heeft ze overwonnen. Paniekaanvallen zijn verleden tijd voor haar!





Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken (vervolg)

BIBLIOTHEEK AAN VRAGEN

Een uitgebreide bibliotheek aan vragen. Alle vragen die we ooit in Coaching Calls hebben behandeld staan hier op thema voor je op een rijtje, met de hoeveelheid minuten van de video voor jou klaargezet. Zo kun je elk moment van de dag jouw vraag opzoeken, specifiek die vraag bekijken en je bent weer klaar om verder te gaan in je proces. Zo hoef je dus nooit vast te lopen, super handig!

5 Werking van zenuwstelsel

- ✓ Waar komt ochtendspanning vandaan? Hoe werkt dit binnen ons zenuwstelsel? (8 min)
- ✓ Als de lading van de negatieve gevoelens en paniek vermindert/ verdwijnt, mijn grenzen heen ben gegaan? (14 min)
- Regels ingesteld voor drukke periode om ontspanningsoefeningen te doen? (12 min)
- ✓ Mijn hoofd is overspoeld; niet alleen rust nemen helpt, maar ben langzaam aan veranderen? (3 min)
- Dingen die gezegd of gebeurd zijn vergeten (4 min)

1 Herstel en proces

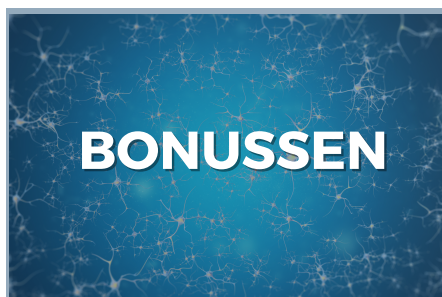
- ✓ Knelpunten (20 min)
- ✓ Wat is de 'ideale' leersituatie? (4 min)
- ✓ Zorgen om iets in de toekomst (4 min)

Andere vragen:

- Werk ik dan dat ik over...
- Het doen van ademhalingsoefeningen een strategie? Heb je tips? (7 min)
- Vermijden als strategie- de situatie toch aangaan of niet? (21 min)
- 'Doordraven': pas op de plaats of doorgaan. (20 min)
- De dag na klachten heb ik gevoel van teleurstelling/ falen, hoe kan ik dat doorbreken? (6 min)
- Totaal overspoeld door gevoel dat ik niets aan kan en uit de realiteit wegzak. (21 min)
- Alles lijkt een strategie, kun je voorbeeld geven van pijn situaties? (8 min)
- Lichamelijke klachten, gaat het over als ik het programma volg? (9 min)
- Hoe kan ik weer komen bij wat ik écht wil? (6 min)
- Kan ik ooit losbreken van mijn diepgewortelde kern angsten? (9 min)
- Prikkels voelen, een nawee van overspoeling? (9 min)
- Hoe moet ik omgaan met geplande dingen? Zorg ik dat het gebeurt... (13 min)
- Je emmertje leeglopen en je raampje vergroten (11 min)
- Omgaan met irritaties (4 min)
- Omgaan met herkennen van controle strategieën bij anderen (4 min)
- Moeilijk inslapen (5 min)
- In cc heb ik gezien dat je je aandacht niet moet richten op je lichamelijke klachten, wat als dat het enige is waar je bang voor bent?(tinnitus/s min)
- Module 3 en veel moeite om naar gevoel op te roepen (3 min)
- Leren om minder uit je raampje te schieten als je getriggerd wordt en je boos bent (16 min)
- Omgaan met stress of in paniek schieten (11 min)
- Naar mijn lichaam luisteren of met mijn gedachten. Het emmertje of het gevoel van de angst? (6 min)



Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken (vervolg)



Als bovenstaande inhoud nog niet genoeg voor je was... We hebben ook een aantal super bonussen voor je klaarstaan. Dit krijg je allemaal als je start.



70 Micro Breaks

Je zult het vast en zeker herkennen dat je lichaam een soort van uitgeput aan het raken is. Je staat zoveel uren op een dag 'aan', dat je steeds meer klachten krijgt zoals vermoeidheid, concentratie- of geheugenproblemen of spanningsklachten in je lichaam. Deze Micro Breaks helpen je op ideeën hoe je je zenuwstelsel structureel rust geeft binnen jouw dagelijks leven. Alle kleine beetjes maken dat de emmer leger blijft....maar daar gaan we het natuurlijk veel uitgebreider over hebben in het programma.



Hypnose audio 'Rust in lichaam en brein'

Als extra bonus krijg je nu ook de hypnose audio 'Rust in lichaam en brein' bij het programma. Deze hypnose audio is specifiek gericht op mensen die moeite hebben om goed en diep in ontspannenheid te komen. De hypnose audio komt tot in je onderbewustzijn en helpt je weer een stapje verder om jezelf te leren om je zenuwstelsel weer goed tot rust te laten komen.



BONUSMODULE 'Leren luisteren naar je intuïtie'

In deze bonusmodule ga je leren hoe je beter contact kunt leren maken met je intuïtie en hoe je weer vanuit intuïtie kunt leren leven, in plaats van uit angst.



Ontvang dit alles

**28 MODULES
106 LESSEN**

WORKSHOPS

**COACHING
CALLS**

COMMUNITY

**BIBLIOTHEEK
AAN VRAGEN**

BONUSSEN

Meld je nu direct aan en voel het verschil

