

Energetic Mastery

Working with your own energy (field) in your daily life

Je hebt waarschijnlijk al veel gedaan. Veel gezien, veel gevoeld, veel begrepen over jezelf. En toch gebeurt er in je dagelijks leven iets anders. Je raakt overprikkeld zonder te weten wanneer het begon. Je gaat over je grenzen terwijl je er middenin staat en het pas achteraf doorhebt. Je verliest jezelf, in je werk, in wat anderen van je nodig hebben, in de verantwoordelijkheid die je gewoon draagt omdat jij nu eenmaal degene bent die het opvangt.

En daarna ga je het analyseren. Begrijpen. Nog een keer doordenken wat er eigenlijk gebeurde.

Misschien herken je dat. Misschien is dit precies waarom je hier bent. Niet omdat je meer inzicht nodig hebt, maar omdat je op een diepere laag met jezelf wilt kunnen werken. Dichter bij je lijf. Dichter bij wat je echt voelt, voor je het al hebt omgezet in woorden.

Je hebt waarschijnlijk genoeg inzicht. Meer inzicht is niet wat je nodig hebt. Wat je nodig hebt is de vaardigheid om jezelf te reguleren op het moment dat het echt gebeurt, en dat is iets anders.

Je weet genoeg. Waarschijnlijk weet je zelfs heel veel. Maar weten lost het niet op op het moment dat het gebeurt, en dat is precies waar Energetic Mastery over gaat.

Het is een live training waarin je leert werken met je eigen energie terwijl het gebeurt. In je lichaam. In real life. Niet als concept dat je toevoegt aan wat je al begrijpt, maar als vaardigheid die je lichaam leert, zodat je hem kunt gebruiken op een maandagmorgen om 8 uur, midden in een gesprek dat je normaal zou doen dichtklappen, in een week die voller is dan je had gepland.

Na deze training ben je niet langer afhankelijk van een sessie om bij jezelf te komen, van een tool om te reguleren, van iemand anders om je te helpen landen. Je

leert hoe je jezelf draagt vanuit je eigen energie. Niet als theorie. Als iets wat je lichaam direct kan doen.

Het is een belichaamd proces, wat betekent dat je niet alleen leert begrijpen wat er in je gebeurt, maar ook leert hoe je het kunt sturen. Hoe je voelt waar je vastzit. Hoe je terugkeert naar jezelf. Hoe je aanwezig blijft terwijl je midden in je leven staat, in plaats van daarna pas te beseffen wat er eigenlijk gebeurde.

Waarom ik deze training geef

Er is een verschil tussen begrijpen wat er met je gebeurt en het kunnen reguleren terwijl het gebeurt. Ik heb dat verschil zelf op een harde manier geleerd.

Jarenlang had ik hevige lichamelijke pijn door endometriose, zo intens dat ik nauwelijks kon functioneren en dagelijks afhankelijk was van oxycodon. Wat ik ontdekte is dat mijn lichaam niet stuk was. Het was ontregeld. Overbelast. En er was niemand die me had geleerd hoe ik daarmee kon werken vanuit mezelf.

Toen ik begon te leren werken met mijn eigen energie, veranderde mijn ervaring van binnenuit. Niet omdat mijn lichaam ineens anders werd, maar omdat ik leerde hoe ik kon reageren op spanning, emotie en druk voordat het me overnam. Ik leerde spanning herkennen in mijn lichaam voor het te groot werd. Ik leerde emoties laten bewegen zonder erin vast te blijven zitten. Ik leerde terugkeren naar rust terwijl ik midden in mijn leven stond.

Daarnaast heb ik het trauma uit mijn jeugd niet alleen mentaal verwerkt, maar ook in mijn lichaam leren reguleren. En dat, dat veranderde alles. Hoe ik werk, hoe ik kies en hoe ik mijn energie inzet.

Dit is waarom ik deze training geef. Niet als theorie, maar omdat ik weet wat het doet als je dit echt leert.

De aanleiding

Onlangs was ik in Egypte, waar ik geïnitieerd werd tot priesteres (ik behoor tot de Godin Isis). In de tempel, kwam er één duidelijke boodschap binnen: *“leer mensen werken met hun eigen energie”*. Niet als concept, maar als belichaamde vaardigheid in het dagelijks leven.

Want als je je eigen energie kunt dragen en reguleren verandert alles.

- *Hoe je stabiel blijft wanneer het druk wordt.*
- *Hoe je eerder voelt wat je nodig hebt en daarnaar handelt.*
- *Hoe je keuzes maakt zonder jezelf te verliezen in ruis.*
- *Hoe je met meer ruimte en energie door je dag beweegt.*
- *Hoe je je emoties zelf reguleert.*

Ik besloot daar: dit ga ik geven als een live training in een kleine groep.

Wat je gaat ervaren

Dit is geen training waar je alleen inzichten opdoet. Het is een training waarin je leert werken met je eigen energie, als een vaardigheid die je ontwikkelt en thuis blijft toepassen.

Wat dat betekent in de praktijk: je leert voelen wat er in je lichaam en energieveld gebeurt, je leert herkennen wanneer je uit regulatie schiet, en je leert hoe je jezelf daar weer uit haalt. Met je eigen energie. Zonder sessie, zonder tool, zonder dat je op iemand anders hoeft te wachten.

Die vaardigheid pas je toe op het moment dat het nodig is. Wanneer de druk oploopt. Wanneer je na een lange dag merkt dat je vol zit met spanning die niet eens van jou is. Wanneer een gesprek je meer kost dan het zou moeten.

Je gaat naar huis met een praktijk die blijft werken als je weer in je normale leven stapt. Niet als theorie, maar als iets wat je elke dag kunt inzetten, op een maandagochtend, midden in een drukke week; precies wanneer het ertoe doet.

Wat je leert

In deze training leer je één fundamentele vaardigheid: ***hoe je werkt met je eigen energie in real life.***

Concreet leer je:

- *Hoe je direct contact maakt met je lichaam en gevoel zonder te verdwalen in je hoofd.*
- *Hoe je veiliger en stabielere aanwezig blijft in je lichaam, ook als er spanning is.*
- *Hoe je grounding en energetische afstemming inzet om helder te blijven in drukte.*
- *Hoe je voelt wat van jou is en wat je hebt overgenomen van je omgeving.*
- *Hoe je je energie afbakent zonder jezelf af te sluiten.*
- *Hoe je spanning in je lichaam herkent en loslaat via je eigen energie.*
- *Hoe je emoties laat bewegen zonder ze te onderdrukken of op te stapelen.*
- *Hoe je je energie inzet voor regulatie, herstel en innerlijke stabiliteit.*
- *Hoe je je intuïtie verfijnt zodat je sneller en helderder keuzes maakt.*
- *Hoe je je energie kunt expanden: meer rust, meer ruimte, meer levensenergie en creatiekracht.*
- *Hoe je dieper verbonden blijft met je hart en lichaamswijsheid ook onder druk.*

Jezelf kunnen dragen in elke situatie zonder jezelf te verliezen.

👉 [\[Reserveer je plek in Energetic Mastery\]](#)

Voor wie is dit

Dit is voor mensen die veel voelen, veel begrijpen en veel kunnen dragen, maar die diep van binnen merken dat ze niet altijd echt aanwezig zijn in zichzelf.

Je bent bewust, je hebt werk gedaan aan jezelf, je bent verantwoordelijk, sterk, en je bent vaak degene die anderen draagt. En toch merk je in je eigen leven dat overprikkeling je sneller raakt dan je wilt. Dat je jezelf kwijtraakt in werk, in wat anderen nodig hebben, in de verantwoordelijkheid die gewoon bij jou terechtkomt. Dat spanning opbouwt terwijl je gewoon doorgaat. Dat je signalen van je lichaam wel voelt, maar niet altijd weet wat je ermee doet.

Wat je verlangt is niet ingewikkeld: helder blijven in jezelf ook als het druk is. Keuzes maken zonder te verdwalen in de ruis van wat anderen verwachten. Rust ervaren zonder je te hoeven terugtrekken uit je leven en je lichaam vertrouwen als kompas in plaats van er achteraf naar te luisteren.

Dit is voor ondernemers, coaches en sensitieve vrouwen die klaar zijn met harder werken aan zichzelf. Die willen leren zichzelf te dragen, in hun leven, precies zoals het nu is.

De vorm

Het is een traject van ongeveer 1,5 maand met hierin:

- 2 live trainingsdagen in s'Graveland (vrijdag 4 en zaterdag 5 september)
- 3 live Zoom traingen/ integratiesessies van elk 2 uur (afhankelijk van de behoefte). De calls zijn er voor verdieping, integratie en ruimte voor wat er na de live dagen nog beweegt of vragen oproept. + opnames.
- Tussentijdse mogelijkheid om vragen te stellen via Telegram (t/m medio oktober).

Ik werk in deze eerste editie bewust met een kleine groep, zodat het werk echt afgestemd kan blijven op wie er is.

Data

De live trainingsdagen vinden plaats op **vrijdag 4 en zaterdag 5 september in 's-Graveland** (tussen Hilversum & Bussum). Mocht je deze data niet kunnen maar wel geïnteresseerd zijn, stuur ons dan een mail zodat we je de volgende data kunnen sturen.

Investering

De investering voor deze training beweegt mee met het moment van instappen. Omdat dit een live training is met beperkte plekken per fase, werk ik met drie instapmomenten.

Pre-sale (Founding instap) €997 excl. btw -€500 korting t/m zondag 28 juni

Dit is de eerste instapfase. Op dit moment deel ik deze training nog in een kleine intieme groep terwijl de officiële pagina nog wordt gebouwd. Deze fase eindigt zondag 28 juni en dan gaat de investering direct omhoog.

Wachtlijst fase €1.097 excl. btw €400 korting

Wanneer de pre-sale fase is gesloten wordt de training breder gedeeld en deel ik de informatie met iedereen op mijn mailinglijst. Je krijgt als eerste toegang tot een beperkt aantal plekken met korting.

Reguliere investering €1.497 excl. btw

Dit is de uiteindelijke prijs wanneer de training volledig live staat op de website en toegankelijk wordt voor iedereen.

Termijnbetaling van 6 termijnen is ook mogelijk. Je krijgt deze mogelijkheid op de betaalpagina.

Dit is een live training in een kleine groep. Er is bewust gekozen voor beperkte plekken per instapmoment zodat het werk echt afgestemd en gedragen kan blijven.

Als je voelt dat dit voor jou is

Deze training gaat niet over nog meer inzicht verzamelen, maar over leren werken met je eigen energie in je dagelijks leven op momenten dat het ertoe doet in werk, in contact met jezelf.

Als je voelt dat je hier bij wilt zijn in deze eerste groep, dan is dit het moment waarop je instapt. Niet later wanneer de prijs hoger ligt en de groep groter is, maar nu in de pre-sale fase waarin dit werk nog het meest direct en intiem is en jij de allerbeste prijs krijgt. .

 [\[Reserveer je plek in Energetic Mastery\]](#)

Veelgestelde vragen

Kan ik na deze training op anderen werken?

Nee, daar is deze training niet op gericht. Energetic Mastery gaat over leren werken met je eigen energie en je eigen systeem.

Veel mensen zijn gewend geraakt aan afhankelijkheid van healers, sessies of externe begeleiding. In deze training leer je juist hoe je jezelf kunt reguleren, dragen en ondersteunen vanuit je eigen energie.

Dat betekent niet dat je “een trucje leert”, maar dat je een fundamentele vaardigheid ontwikkelt die je in je dagelijks leven kunt toepassen.

Moet ik ervaring hebben met energetisch werk?

Nee. Deze training is geschikt voor zowel mensen die al veel met bewustzijn en energie werken als voor mensen die vooral voelen dat ze dichterbij hun lichaam en innerlijke regulatie willen komen.

Je hoeft niets “goed” te kunnen. Het belangrijkste is dat je bereid bent om te voelen, aanwezig te zijn en te oefenen in de praktijk.

Wat als ik snel overprikkeld raak of veel voel van anderen?

Juist dan is deze training vaak enorm waardevol. Veel mensen die gevoelig zijn, voelen continu van alles aan maar hebben nooit geleerd hoe ze hun eigen energie kunnen dragen, afbakenen of reguleren.

In deze training leer je hoe je onderscheid maakt tussen wat van jou is en wat niet, hoe je jezelf energetisch stabiel houdt en hoe je sneller terugkeert naar rust en helderheid in jezelf.

Wat als ik emoties tegenkom tijdens de training?

Dat kan gebeuren. Juist omdat we werken met het lichaam en het zenuwstelsel kan er emotie, spanning of vermoeidheid omhoog komen.

Daar is ruimte voor. Niet om eindeloos in processen te blijven hangen, maar zodat je leert hoe je jezelf daarin kunt begeleiden in plaats van overspoeld te raken.

De training is gericht op regulatie, niet op destabilisatie.

Waarom stijgt de prijs per fase?

Omdat iedere fase een ander instapmoment vertegenwoordigt.

De pre-sale fase is bedoeld voor de mensen die vroeg instappen terwijl de training nog behind the scenes gedeeld wordt en de salespage nog gebouwd wordt. Daar staat een lagere investering tegenover.

Daarna gaat de training eerst naar de wachtlijst en vervolgens volledig publiek live op socials en website. Naarmate de zichtbaarheid, vraag en positionering groeien, stijgt ook de investering.

De inhoud van de training blijft hetzelfde, maar de prijs verandert mee met het moment van instappen.

Waarom is de prijs exclusief btw?

Mijn primaire doelgroep bestaat uit ondernemers, daarom worden de prijzen exclusief btw weergegeven.

Ben je particulier? Dan is deze training ook geschikt voor jou en ben je uiteraard ook welkom. In dat geval komt de btw nog bovenop de genoemde investering.

Is betaling in termijnen mogelijk?

Ja. Je kunt tijdens het afrekenen kiezen voor een betaling in termijnen van maximaal 6 delen.

Wat als ik niet kan op 4 of 5 september?

Als je voelt dat deze training voor jou is maar je niet aanwezig kunt zijn op deze data, stuur ons dan een mail. Bij voldoende interesse plannen we een volgende editie en kunnen we je daar als eerste over informeren.

Is deze training vervanging voor therapie of medische begeleiding?

Nee. Energetic Mastery is geen vervanging voor therapie, psychologische hulp of medische behandeling.

Deze training is gericht op bewustwording, lichaamswerk, energetische regulatie en het leren werken met je eigen energie in het dagelijks leven.