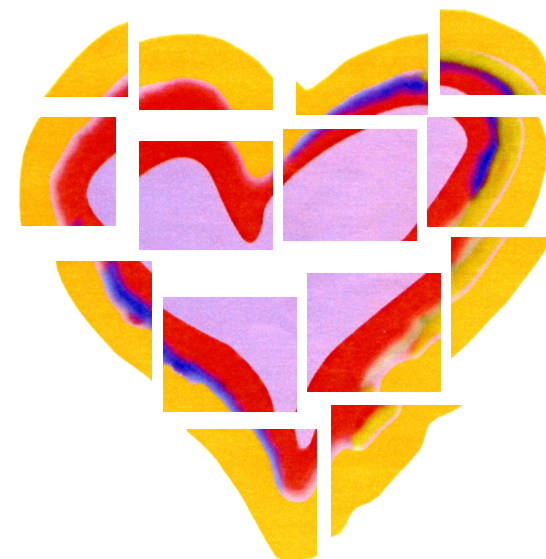


'Je woede is echt, want hij is van jou. En alles wat van jou is, is echt. Ga dus op zoek naar de bron van je kwaadheid, waar hij vandaan komt. Ga dieper naar binnen, en er komt een moment dat er geen woede meer is. Van binnen, in je centrum is geen woede.'

Osho

SAMO Rebalancing®

## *Omgaan met woede*



### Praktische informatie

- \* Van woede naar kracht Zaterdag 28 januari 2012 10:00-17:00 uur
- \* De maskers van woede Vrijdag 10 februari 2012 09:45-17:15 uur
- \* Woede begrepen Vrijdag 17 februari 2012 09:45-17:15 uur

Begeleiding : Wilko Iedema  
Assistent : Otto Pasteuning

Plaats : Wajid O.M.C., Prins Hendrikplein 1, Den Haag  
(voor route zie [www.wajid.nl](http://www.wajid.nl) onder contact & route)

Kosten : Kosten: €390,- (bij betaling voor 1 januari €360,-)  
(incl. drankjes, excl. lunch)

### Inschrijving & contact:

Wilko Iedema  
020 – 3453726

[wilko.samo@ziggo.nl](mailto:wilko.samo@ziggo.nl)

[www.samo-rebalancing.nl](http://www.samo-rebalancing.nl)

Otto Pasteuning

06-29147845

[ottopasteuning@hotmail.com](mailto:ottopasteuning@hotmail.com)

met Wilko Iedema

Betaling: Postbank 7935839 t.n.v. A.W. Iedema, o.v.v. Woede Trilogie

## *Trilogie rondom woede*

Voor de meeste van ons is woede een angstige, onbegrepen en overweldigende emotie.

Als kind hebben we vaak allerlei aangepast gedrag moeten aanleren. In een omgeving die onze eigenheid niet liefdevol accepteerde en stimuleerde, hebben we conclusies over onszelf getrokken.

Geen van ons werd het toegestaan om zichzelf te zijn; om woede, verdriet en levendigheid te uiten.

De angst voor deze emoties dragen we nog steeds met ons mee:  
diepe frustraties, onmacht, overspoeld worden, shock, onderdrukking en gewelddadigheid zijn uitingen hiervan.

Maar al te vaak reageren we op situaties als een gekwetst of gefrustreerd kind in plaats van als een onafhankelijke volwassene, en vaak gebeurt dat onbewust.  
De in de kindertijd aangenomen overtuigingen worden geactiveerd, en de overlevingstrategieën ingezet.

We denken nog steeds dat aan het tonen van woede risico's kleven die niet reëel zijn, zoals:  
afkeuring, afwijzing, straf, genegeerd worden, het onthouden van liefde en aandacht...

## *Trilogie rondom woede*

De woedetrilogie is een gelegenheid om de beperkingen van het verleden onder ogen te zien en los te laten.

We creëren een veilige sfeer waarin veel ruimte zal zijn om vertrouwd te raken met de heftige emotie van woede (en andere emoties), en deze te mogen en kunnen uiten.

Dit brengt je weer in contact met je authentieke zelf. Wanneer je je woede begrijpt, kun je vanuit helderheid gaan kiezen tussen het uiten en het dragen van deze lastige emotie. Kwaliteiten als autonomie, kracht, levensvreugde en onbezorgdheid kunnen dan weer tevoorschijn komen.

De werkwijze is lichaamsgericht, we maken gebruik van:

- actieve meditatie(s)
- expressie technieken
- ademwerk
- zelfonderzoek
- deelrondes

Tussen de workshopdagen in krijg je opdrachten mee, zodat je inzicht krijgt in hoe woede in jouw dagelijks leven werkt. Door gebruik te maken van deze inzichten leer je op een meer constructieve manier om te gaan met de kwaliteiten van woede.