

Traject  
II BE I – BE ONE

## II BE I – Inleiding



Sanne Kielman

II BE I

Versie: 2023/2024



### GEFELICITEERD!

#### Met je deelname aan Traject II BE I – BE ONE

Je hebt een aankoop gedaan die je leven positief verandert. Tenminste, als je de oefeningen doet.

Want nieuwe kennis lezen en begrijpen is fijn, maar het zal niets of weinig veranderen. Dat gebeurt pas als je de kennis toepast.

Je ontvangt daarom elke maand een nieuwe module. Ik raad je aan om elke oefening minstens één of twee keer te doen, voordat je naar de volgende module gaat. Je bepaalt dus zelf het tempo, want soms zijn er zomaar twee of vier weken voorbij en loop je 'achter'. Geen paniek, je kunt niet achterlopen. Je doet er gewoon iets langer over, want je kunt geen modules inhalen. Je lichaam moet aan de veranderingen wennen en dat heeft tijd nodig.

#### Wees lief voor jezelf, en gun jezelf die tijd

Je ontvangt hierbij de inleiding en de eerste Module van II BE I – BE ONE. Het is veel theorie. Ik hoop dat je daarvan geniet. In de training staan veel nieuwe concepten, waar je in het begin geen voorstelling van kunt maken.

Ze verdienen een goede uitleg en er komen vast vragen, daarom zitten er 4 mogelijkheden om 30min samen via video bellen contact te hebben verwerkt in de training. Tijdens het video bellen kun je vragen stellen en je ervaring delen.

Eigenlijk zijn alle nieuwe begrippen die je ontdekt belangrijk. Maar niet alles kan in de eerste module. Ben je niet zo'n lezer, doe dan in ieder geval de oefeningen. Ik wens je heel veel plezier bij het leren beminnen van jezelf.

Heel veel plezier met de training. Heb je vragen, opmerkingen of wil je iets delen? Mail me op [sanne.kielman@11be1.nl](mailto:sanne.kielman@11be1.nl) of stuur mij een whatsapp berichtje op 06-42713111.

### INLEIDING

#### Doel van de Training

Het doel van de training is dat jij jezelf leert beminnen. Dat je weer één wordt met jezelf. Dat je je seksuele energie op een veilige manier door je lichaam laat stromen. Zodat je seksleven verbetert en je fysieke lichaam fitter en gezonder wordt. Je emoties zich uitkristalliseren en je bewustzijn groeit.

Dat is nogal een belofte, ik weet het. Maar het kan echt. De training duurt iets meer dan een half jaar, maar je blijft de rest van je leven doortrainen. De oefeningen zijn namelijk fijn om te doen en als je eenmaal resultaat voelt, dan blijf je automatisch trainen.

Dus de training volgen en het daarna op een plank in de kast leggen is niet de bedoeling, maar het gebeurt wel. Toch komt ook dan een moment in je leven dat je voelt dat je het weer op moet pakken. Geen stress dus, want je kunt niet op wilskracht trainen.

Jij bepaalt het tempo.



### Opbouw van de training

De training is opgebouwd uit 10 modules. Elke module bevat theorie: tekst en een praktijkgedeelte: oefeningen en meditaties.

In het begin is er zoveel uit te leggen. En het is allemaal belangrijk. Daarom staat in de eerste module best veel theorie.

In de tweede helft van de training bevatten de modules minder theorie. Je gaat steeds minder lezen en steeds meer voelen, zo maak je de nieuwe kennis eigen.

De training is vanzelfsprekend zorgvuldig samengesteld. En wel op zo'n manier dat je de theorie het beste begrijpt als je in I bent. Wat in I zijn precies betekent leer je uiteraard in de eerste Module. Het is nieuwe kennis die je krijgt en ik ga ervan uit dat je het graag wilt ontdekken.

Dan is het de uitdaging om in I te gaan, zodat je die nieuwe kennis zo snel en zo diep mogelijk integreert in je systeem.

Nieuwe dingen ontdekken is heel natuurlijk. Als kind doe je dat aan de hand van je moeder. Maar op een gegeven moment moet ze je loslaten. Want om je nieuwe kennis echt eigen te maken, moet je het zelf doen.

De hand van je moeder mag dus niet te strak zijn, en ze moet precies weten wanneer ze je los moet laten. Zodat je het zelf kunt uitproberen. In I. Als kind ben je gewend om in I te zijn. Dagdromen noemen we dat.

Zo is ook deze training opgebouwd. Je krijgt nieuwe informatie en tegelijkertijd is het voor mij onmogelijk om 100% compleet te zijn. Ik moet je op tijd loslaten.

Bij alles wat je niet meteen snapt, of waar je geen beeld bij krijgt, is de beste oplossing teruggaan in I

### Veel succes

Liefs Sanne Kielman  
Sexual Healing & Pleasure Coach

Verbind en Geniet in Vrijheid

[Sanne.kielman@11be1.nl](mailto:Sanne.kielman@11be1.nl) / [www.sannekielman.nl](http://www.sannekielman.nl)