

Training
II BE I – BE ONE

II BE I – Voordat we beginnen



Sanne Kielman

II BE I

Versie: 2023/2024



Voordat we beginnen

Je staat op het punt om aan de training **II BE I – BE ONE** te beginnen. De eerste keer dat je de hele training doorloopt, zal minimaal 28 weken nemen, maar het is normaal dat je er langer over doet. Soms zijn er zomaar twee of vier weken voorbij of ben je het even helemaal vergeten. Jij bepaalt het tempo, je kunt niet op achter lopen of het fout doen.

BE ONE is een training die voor veel verandering gaat zorgen. De veranderingen gaan soms snel en soms geleidelijk. Een verandering is een blijvende verschuiving in je systeem die je geïmplementeerd hebt en meteen je nieuwe natuurlijke staat wordt. Dat is de reden waarom de veranderingen vaak ongemerkt gaan, of dat je ze vergeet. Daarom is het fijn als je later kunt teruglezen hoe en waarom je aan deze training begonnen bent.

Zoek een mooi schrift uit die je de rest van de training voor andere opdrachten blijft gebruiken.

Hieronder volgen enkele vragen. Wees zacht voor jezelf en vul ze zo eerlijk mogelijk in.

- Waarom neem je deel aan de training **II BE I – BE ONE**?
- Wat verwacht je van de training?
- Wat vind je moeilijk of lastig in je leven (dat kan los staan van je seksualiteit)?
- Wat hoop je dat er verandert?
- Waar zie je tegenop?
- Op welke vraag wil je heel graag antwoord?
- Wat zijn jouw sterke kanten

Als je eenmaal jezelf hebt leren beminnen blijf je daarmee doorgaan. Je hebt de training voor de rest van je leven en je kunt het dus herhalen.

Het is veel wat er de komende maanden naar je toe komt. Onthoud één ding: je doet het goed.

De training bevat behoorlijk wat theorie en de één vindt dat heerlijk en zuigt het op als een spons. Een ander voelt weerstand en blijft daarom de training opschuiven.

Voor allebei geldt: de praktijk is het belangrijkste. De meditatie, daar gaat het om. Kennis die niet doorvoeld wordt, leidt niet tot verandering. Dus lees de theorie, of niet en doe.

Veel succes

Liefs Sanne Kielman
Sexual Healing & Pleasure Coach
Verbind en Geniet in Vrijheid

Sanne.kielman@11be1.nl / www.sannekielman.nl