



Balance & Energy

DE OPLOSSING BIJ EEN BURN-OUT

WWW.BLISSACADEMY.NL



Heey! Ik ben Lieke Meertens. In de afgelopen jaren heb ik honderden mensen mogen helpen om te herstellen van hun burn-out. Dat doe ik met de training Balance & Energy.

Cursisten hebben hun **energie** terug, voelen zich weer **in balans** en **genieten** weer van hun leven. Dat gun ik jou ook. Je hóeft het niet allemaal alleen uit te zoeken.

Tien jaar lang heb ik grondig onderzoek gedaan naar de beste manier om te herstellen van een burn-out. En daar maakte ik een **concreet stappenplan** van: Balance & Energy. Aanbevolen door huisartsen en therapeuten. In deze brochure lees je er meer over.

Liefs Lieke



HERKEN JE DIT?

Je hebt er he-le-maal genoeg van. Van die constante moeheid. Dat gepieker. Die plotselinge hartkloppingen. Of die angsten. Waarom lukt het jou niet om alle leuke dingen te doen die jouw vrienden ook doen? Hoe lang duurt zo'n burn-out eigenlijk?

Komt alles hard binnen bij je?

Ben je snel overprikkeld?

Ben je bang dat je nooit meer de oude wordt?

Ben je nooit helemaal uitgerust?

En wil je ein-de-lijk je energie terug?

GELUKKIG HEB IK GOED NIEUWS...

Het is absoluut mogelijk om te herstellen van je burn-out. Om 's ochtends wakker te worden met een vrachtlading aan energie en vooral héél veel zin te hebben in je dag. Jij mag een leven gaan leiden waarin jij volledig in balans bent.

Een leven vol energie, plezier en diepe ontspanning... Klinkt goed toch?

“Ik dacht nooit meer uit dit dal te komen. Door Balance & Energy heb ik meer energie gekregen en kon ik weer aan het werk” ~

Cursist Jacco

NA DE TRAINING BALANCE & ENERGY...

- ✓ ... heb je veel meer energie.
- ✓ ... kun je beter je grenzen aangeven.
- ✓ ... ga je goed om met prikkels van
buitenaf.
- ✓ ... kun je weer afspreken met vrienden
zónder dat je je constant afvraagt of je het
wel aankan.
- ✓... heb je meer zelfvertrouwen.
- ✓... pieker je minder.
- ✓... heb je krachtig contact met jouw
intuïtie.
- ✓... heb je een fijne balans in je leven.

A person wearing a dark green dress with a vibrant floral pattern of pink, red, and orange flowers. The person's arms are raised, and their legs are visible at the bottom. A semi-transparent blue rectangle is centered over the image, containing white text.

"Zonder deze
training was ik nu
nog steeds niet
herstellende. Ik heb
mijn levenskracht
weer terug." ~
cursist Elke.

De beste combinatie

Ik geloof in een holistische aanpak. Alles staat in verbinding met elkaar: lichaam, geest én ziel. Het is belangrijk om jouw bewustzijn te laten schijnen op alle gebieden. Alleen op die manier krijg jij jouw levenskracht weer terug.

En daarin onderscheidt deze training zich van andere methodes.

Een psycholoog richt zich vaak alleen op het mentale aspect. Een fysiotherapeut alleen op het lichamelijke aspect. En energetische therapeuten werken vaak op een diepere laag waaronder (onderdrukte) trauma's.



Het is alledrie belangrijk. Alles heeft zijn eigen tijd en plek. Maar als je je alleen maar concentreert op één gebied, dan zie je belangrijke zaken over het hoofd. Hierdoor blijven veel mensen langer in hun burn-out hangen dan noodzakelijk.

Ik wil juist dat je weer in balans komt op álle gebieden. En daarom bied ik een totaalpakket aan.

Het is heel krachtig om naast de training ook individuele gesprekken te voeren bij een coach of therapeut. Denk ook eens aan een lichaamsgerichte therapeut zoals een haptonoom.

Laat je energie weer stromen door
lichaam, geest én ziel.



The background of the image features a soft-focus photograph of purple flowers with yellow centers, likely cherry blossoms, against a light blue-grey sky. A large, white, semi-transparent circle is centered over the image, serving as a backdrop for the text.

"Deze training
bevat alle
ingredienten die
je nodig hebt om
te herstellen van
jouw burn-out"

~ Psycholoog Jeannette
Bolck

OPZET VAN DE TRAINING

Je krijgt **elke maandag een nieuwe module** per mail. Negen weken lang. Je kunt alles op je eigen tijd en tempo doornemen en laten inwerken.

Elke module begint met een stuk tekst. Hierin staat **de belangrijkste kennis** die je nodig hebt om te herstellen.

Daarna volgen kleine leuke opdrachten zoals

invulopdrachten,
praktische schema's,
schrijfopdrachten en
lichaamsgerichte
oefeningen.

Ook ontvang je **elke donderdag** een of
meer
verdiepende video's.



Inclusief 3 live RELAX-SESSIES plus Q&A

Maandelijks komen we online bij elkaar voor een relax-sessie. In deze groepssessies bekijken we wat jij nodig hebt om nog meer te ontspannen. Ik bespreek uiteenlopende thema's en je kunt al jouw vragen aan mij voorleggen.

In totaal zijn er drie live online sessies van ongeveer 60 minuten.

Kun je er niet live bijzijn? Geen probleem. Je krijgt een link naar de replay, dan kun je de uitzending op je gemak terugkijken.

(Je naam blijft vertrouwelijk tijdens deze live sessies. Je komt ook niet in beeld).

Ps. Balance & Energy biedt geen 1-op-1 coaching. Voor persoonlijke hulpvragen verwijs ik je graag door naar jouw therapeut of coach. Heb je vragen over de training? Deze kun je natuurlijk altijd mailen. Daar help ik je graag bij verder.

testimonials

"Ik ben zo blij dat ik deze week weer 100% beter ben op mijn werk! **Een mijlpaal voor me.** Al weet ik wel dat ik er nog niet helemaal ben. Ik heb vooral geleerd om beter voor mezelf te zorgen. De veranderingen die ik heb doorgevoerd dankzij Balance & Energy werken enorm succesvol!" ~ Cursist Kim

"Ik was eerst bang dat het weer een extra kostenpost zou zijn die weinig zou opleveren. Uiteindelijk ben ik heel dankbaar dat ik me toch heb aangemeld. Ik heb er meer energie van gekregen. En door de training heb ik geleerd om meer **mijn eigen koers** te varen." – Cursist Hans



"De training heeft
mij heel veel
energie gegeven. Ik
heb ervan genoten!"
~ Cursist An

“Vooral de afwisseling tussen theorie en praktijk vond ik fijn. Ik laat nu makkelijker dingen los, ik heb **meer inzicht gekregen in mijn energiegevers** en energievreters en ik ben liever geworden voor mezelf.” ~ Cursist Nynke.

“Ik heb genoten van de training. **Elke week keek ik uit naar een volgende les.** Ik heb ontzettend veel over mezelf geleerd de afgelopen weken. Als ik nu weer voel dat ik mezelf voorbij hol, dan weet ik wat ik moet doen.

De training heeft me heel veel energie gegeven!” ~

Cursist An

Inhoud van de training

In de eerste drie weken ligt de focus op het lichaam. Je brengt jouw lijf in optimale staat zodat de energie weer kan doorstromen.

In week vier, vijf en zes kijken we naar de invloed vanuit de geest. Je leert om je geest anders te gebruiken, zodat je veel meer energie overhoudt.

En in de laatste drie weken komt de focus te liggen op je hart & ziel. Je gaat een dieper contact maken met jouw hart en intuïtie. Hierdoor open jij jezelf voor een nieuwe flow van energie.

Er komen veel thema's aan bod tijdens deze 9-weekse training. Een kleine greep uit het aanbod:

- ♥ Een handig en **simpel ochtendritueel** om jouw grenzen te bewaken.
- ♥ Leer om je **zelfgenezende vermogens** aan te boren.
- ♥ De snelweg naar **meer rust** in je hoofd.
- ♥ Leer je **energiegevers** (nóg beter) herkennen.
- ♥ Een **diepe balans** op alle gebieden van je leven.

A person is wearing a light-colored skirt with a vibrant floral pattern in shades of purple, yellow, and green. They are standing in a field of tall, dry grass under bright, natural light. A solid blue rectangular box is centered over the image, containing white text.

"Zonder deze
training had ik niet
geweten waar ik
had moeten
beginnen." ~ Cursist
Kim

“Ik geef de training een dikke 8, ik heb er heel veel aan gehad. Vooral week 4 heeft mij veel inzicht gegeven over hoe fout ik bezig was. Ik ben bewuster naar mijzelf en naar de omgeving gaan kijken. Ik voel me een stuk rustiger en zelfverzekerder, ik neem ook meer tijd voor mezelf en voor ontspanning.” ~

Cursist Diana

“Door de cursus heb ik weer **rust in mijn hoofd** gekregen. Ik ben liever voor mezelf geworden en heb er weer zin in!” ~ Cursist Maria

“Naast deze training had ik ook begeleiding van een psycholoog. Deze combinatie werkte heel fijn. Inmiddels heb ik **meer zelfvertrouwen, meer energie** én ik ben weer aan het werk. Ik ben er super blij mee.” ~ Cursist Jacco

A close-up photograph of pink cherry blossoms in full bloom, set against a clear blue sky. The flowers are in sharp focus in the foreground, with some branches extending across the frame. The background shows more blossoms that are slightly out of focus, creating a sense of depth.

Kosten: € 297

AANMELDEN?

Ga naar

blissacademy.nl/burnout om te checken wanneer Balance & Energy van start gaat en om je aan te melden.

- Herstel in je eigen tijd & tempo
- Aanbevolen door therapeuten
- Gemiddelde beoordeling door cursisten: 8.2