



Balance & Energy

DE OPLOSSING BIJ EEN BURN-OUT

WWW.BLISSACADEMY.NL



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.
- ✓... 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.

WIE BEN IK?



Heey! Ik ben Lieke Meertens. Toen ik eind twintig was kreeg ik een flinke burn-out. Ik kreeg ook te maken met angsten, een depressie en lichamelijke klachten.

En die vermoeidheid...! Ik sliep met gemak 12 uur per nacht. Er waren momenten dat ik dacht dat ik nooit meer beter zou worden. Ik zocht hulp bij diverse therapeuten. Maar **niemand leek me echt te begrijpen**. Het was een enorme zoektocht om mijn energie terug te krijgen.

De omslag kwam toen ik écht naar mijn hart en intuïtie ging luisteren. Toen kwam mijn leven in een flow terecht.

Ik kwam erachter waar ik blij van werd.
En ook mijn vermoeidheid en depressie
verdwenen... **Wow! Wát een omslag!**

Maar zo simpel is het nog niet om inééns
naar je lijf en hart te gaan luisteren.
Vooral als je bent opgevoed om vooral naar
je hoofd te luisteren! Het is mijn missie om
anderen te begeleiden in deze **reis van
hoofd naar hart.**



Met Balance & Energy heb
ik inmiddels honderden
mensen mogen
ondersteunen bij het herstel
van hun burn-out.
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.

De beste combinatie

Ik geloof in een holistische aanpak. Alles staat in verbinding met elkaar: lichaam, geest én ziel. Het is belangrijk om jouw licht 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, likely cherry blossoms, with delicate petals and yellow centers. The flowers are scattered across the frame, with some in sharp focus and others blurred, creating a dreamy, ethereal atmosphere. A large, white, circular graphic element 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 **2 mails per week**. In de eerste mail vind je de theorie. Hierin staat **de belangrijkste kennis** die je nodig hebt om te herstellen. Daarna volgen kleine opdrachten zoals invulopdrachten, praktische schema's, schrijfopdrachten en lichaamsgerichte oefeningen.

Enkele dagen later ontvang je de tweede mail.



Hierin krijg je toegang tot **verdiepende video's**. Je kunt alles op je eigen tijd en tempo doornemen. Je hoeft je dus niet opgejaagd te voelen. Neem lekker je tijd voor alles.

Inclusief 3 live RELAX-SESSIES plus Q&A

Maandelijks komen we online bij elkaar voor een relax-sessie (optioneel). In deze groepssessies krijg jij een **verdiepende ontspanningsoefening**. Ik bespreek uiteenlopende thema's en je kunt al jouw vragen aan mij voorleggen. Je komt trouwens níet in beeld tijdens deze sessies.

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.

"Wat een heerlijke
ontspanning. Na twee hele slechte
nachten heb ik weer zalig doorgeslapen.
Dankjewel!" ~ Hester

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



“Vooraf de afwisseling tussen
theorie en praktijk vond ik
fijn. Ik laat nu makkelijker
dingen los, ik heb **meer
inzicht gekregen in mijn
energiegevers** en
energievreter 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.

Veelgestelde vragen^I

Wordt de training vergoed door mijn werkgever of vanuit de zorgverzekering?

Er zijn cursisten die de training vergoed krijgen door hun werkgever. Natuurlijk verschilt dit per werkgever. Er zijn ook cursisten die hun opleidingsbudget inzetten om de training te betalen. Vanuit de zorgverzekering is er geen vergoeding.

Krijg ik ook individuele coaching?

Balance & Energy is geen 1-op-1 coaching. Je volgt de training thuis, in je eigen tijd en tempo. Ik adviseer om daarnaast ook naar een coach of therapeut te gaan waar jij je fijn bij voelt. Denk bijvoorbeeld ook eens aan lichaamsgerichte therapie. Cursisten geven aan dat ze de combinatie heel erg prettig vinden.

Tijdens de live relax-sessies kun je jouw persoonlijke vragen aan mij voorleggen. En zijn er onduidelijkheden over de training? Dan kun je die tussendoor altijd stellen per mail.

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

AANMELDEN?

Jouw investering voor dit complete stappenplan inclusief verdiepende video's én relax-sessies is: € 297.

Na betaling ontvang je **direct** de eerste module in jouw inbox en kun je gelijk aan de slag... Wel zo fijn!

Heb je vragen over de training? Dan kun je altijd een mail sturen. Klik op de button op de volgende pagina om je aan te melden. Of ga naar

www.blissacademy.nl/burnout

The background of the entire image is a soft-focus photograph of pink flowers, likely cherry blossoms, with delicate petals and stems. A large, solid magenta rectangle is centered on the page, serving as a backdrop for the text.

JA, ik wil ook meer
RUST en ENERGIE!
Ik doe nu mee met
Balance & Energy.

Direct beginnen.
Directe verlichting,