

*Kracht van ademen  
Intuitieve ontwikkeling  
Voice Dialogue  
Persoonlijke ontwikkeling*

*Workshops en opleidingen*

Annette Weers

[www.annetteweers.nl](http://www.annetteweers.nl)



# VOICE DIALOGUE BIJBELTJE



---

**COMPLEET AANBOD EN INSCHRIJVING [ANNETTEWEERS.NL](http://ANNETTEWEERS.NL)**

**[ANNETTEWEERS@LIVE.NL](mailto:ANNETTEWEERS@LIVE.NL) M 06-14770688**

“Voice Dialogue kan het gevoel geven alsof je vrij komt uit de gevangenis.”

In het begin van de jaren tachtig ontdekten in de V.S. Hal Stone, een leerling van Jung, en Sidra Stone dat je met innerlijke menselijke eigenschappen kunt communiceren. Hal en Sidra ontdekten dat er vele delen bestaan die ons leven op de achtergrond bepalen, of juist



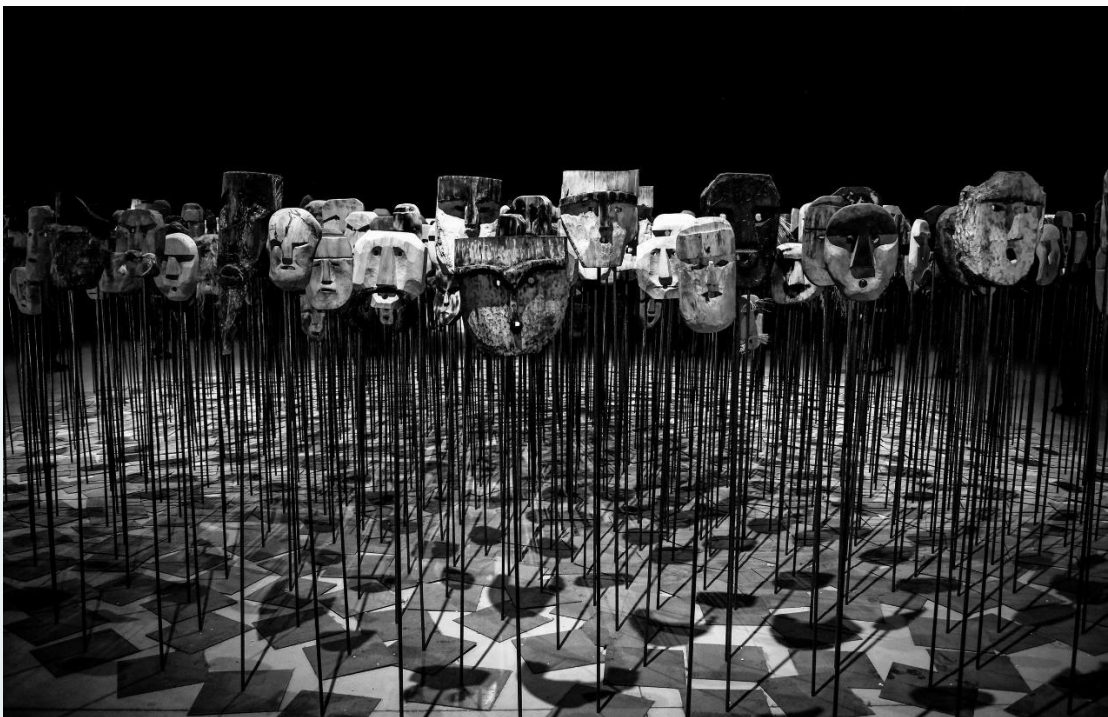
volledig verbannen lijken te zijn. Ze ontdekten dat elk deel zijn eigen energie en karakteristiek draagt. Ze ontdekten tevens dat, hoe beter wij leren omgaan met onze innerlijke delen, des te beter we ons gaan voelen. De enorm krachtige en transformerende werkwijze die uit hun werk ontstond noemden ze Voice Dialogue.

Voice Dialogue is de meest geëvolueerde vorm van het werken met deelpersoonlijkheden. Je leven wordt beïnvloed door stemmingen, zowel als reactie op de buitenwereld als op je binnenwereld. Een stem is een innerlijk deel. Voice Dialogue is een manier om in gesprek te komen met onze innerlijke stemmen. Er zijn bekende delen zoals bv. de criticus, de perfectionist, de pleaser, de controleur en diverse innerlijke kinderen en delen die verrassend nieuw voor ons lijken. Je denkt dat je zelf achter het stuur zit van je auto, maar dat is helaas niet zo. Gestuurd door je overlevingspatronen, zal het deel dat het hardste duwt winnen, dus bv. het verlegen deel of de roker. Je wordt door de delen geleefd. Voice Dialogue is een uitermate effectieve manier om bewust te worden van je innerlijke wereld. Centraal staat het ontdekken van aangeleerde oude overlevingspatronen en het creëren van wenselijke nieuwe mogelijkheden. Zo is Voice Dialogue een weg om compleet en weer heel te worden.

## “Bewustwording van je innerlijke rijkdom.”

We denken dat we bijvoorbeeld de criticus zijn. Dit kan je je leven lang volhouden, omdat je niet beter weet. Hoe geweldig bevrijdend is het, om te ervaren dat het slechts een deel/ stemming in je is. Iets waar je in en uit kan bewegen. Je wordt weer de baas over je eigen gevoelens, gedachten en fysieke houding. Het (her) ontdekken van de verstoten delen kan een ware revolutie in jezelf teweeg brengen. Dit is onvoorstelbaar. Je ontdekt een heel nieuw land, waarin vrijheid mogelijk is. De gevangenis is conditionering. De gevangenis waar je je identificeert met je delen. Je krijgt een map hoe je de gevangenis kan verlaten!

**Personality** betekent masker. Het masker dat naar voren komt op verschillende momenten in ons leven. We bestaan uit vele maskers (selves). Door middel van Voice Dialogue gaan we terug naar de energie die we in wezen zijn en worden we weer gevoelig en ervaren archetypische energieën. Archetypische energieën zijn geen aangeleerd gedrag.



- De pleaser ontwikkelt zich vaak als een van de eerste. Kinderen gebruiken hem ook om zich veilig, gewaardeerd en geliefd te voelen.
- De criticus blijft je herinneren aan de momenten in je leven die je vernederd hebben.
- Analist, je rationele mind. Dit deel kan geen blijdschap beleven. Wel analyseren wat je mogelijk leuk gaat vinden.
- De clown zorgt voor plezier
- De rebel komt tot leven als je veel druk ervaart.
- De pusher zorgt dat je blijft gaan en je doelen bereikt.
- De be-ing blijft in het nu en kan zorgen voor intimiteit.
- Ons instinct is begraven en komt in onze dromen naar boven.
- Zo zijn er nog vele delen die leven is ons, zoals verdriet, boosheid en angst.

**“Ik heb echt het gevoel dat ik geleefd word”**



## Deelpersonen:

Dit zijn als het ware normale energie bouwstenen van onze psyche. Het ontstaan van deelpersonen in het kort.

### We onderscheiden

- **Primaire delen:** om je als kind te verzekeren van de broodnodige voeding, liefde en huisvesting, ben je een manier gaan ontdekken die voor jou het beste is. Je kopieerde gedragingen uit je omgeving en keurde andere gedragingen af. Onbewust ontwikkelde je zo sterke kanten in jezelf die je hielpen te overleven.
- **Verstoten delen:** Wat je verstoot komt in het onderbewustzijn terecht. Ze laten zich nog wel zien in je dromen of breken eruit op een ongewenst moment. Ze zullen zich wel manifesteren in je relaties. Wanneer je zelf het onverantwoordelijke deel verstoot, ga je je ergeren aan het onverantwoordelijke deel van je partner. Het kan zijn, dat je je in eerste instantie juist aangetrokken voelt tot dit deel van je partner, maar in de loop van de tijd ga je je eraan ergeren. Dit heet huwelijk.
- **Onbekende delen:** Dit zijn delen die we niet geleefd hebben, zoals bijv. je balletdanser.



## Hoe verloopt een individuele sessie?

In het begin van de Voice Dialogue sessie zitten werker en begeleider tegenover elkaar. Allereerst wordt het doel van de sessie bepaald. Waar wil de werker aan werken?

Wanneer het doel helder is wordt bekeken welke delen hierbij een rol spelen. Een voorbeeld: als iemand een burn-out heeft, kunnen delen als pusher, criticus, pleaser en of perfectionist een grote rol hierin spelen. Het deel dat de (mede)drager is van het bepaalde probleem of gevoel, wordt uitgenodigd op een andere plek in de ruimte. Zo kan speciaal met dit deel kennis gemaakt worden en een gesprek gevoerd.

De begeleider gaat een gesprek aan met een of meerdere delen na elkaar, steeds op een andere plaats. Zo komen primaire delen aan het woord, verstoten delen of delen die je niet kent, maar graag zou willen uitnodigen in je bestaan. Voice Dialogue geeft je zicht op je oude patroon dat je keer op keer bewandeld en ingesleten hebt. Dit kan je loslaten om vervolgens een nieuw wenselijk patroon te creëren met de delen die jij kiest. Zo word je weer de baas over je eigen leven!

## Het basis Voice Dialogue boek geschreven door de grondleggers:

Thuiskomen in jezelf



## Uniek in Nederland!

### Voice Dialogue Opleiding online



Gedurende 8 weken ontvang je elke week een link naar video's.

Deze prachtige video's bevatten theorie, oefeningen, visualisaties en demonstraties.

Eens per maand kan je je vragen stellen en ervaringen delen tijdens een live Zoom meeting met Annette Weers. Mocht je het leuk vinden om met iemand sessies te oefenen kan je in de meeting contact leggen met medestudenten.

### Onderwerpen die o.a. aan bod komen zijn:

- Overlevingspatronen
- Primaire en verstoten delen
- Innerlijk kind/ ouder
- Relatie
- Zwaargewichten (criticus, perfectionist, controleur, pleaser en pusher)
- Je eigen thema's.

De online opleiding is geschikt voor iedereen. Het zal je veel inzichten en steun geven op je eigen pad.

Wanneer je al met cliënten werkt, is het een prachtige opleiding die je direct toe kan passen in je sessies.



# 6- daagse op locatie

## Opleidingsprogramma

Sinds 1999 hebben velen de weg gevonden naar Annette Weers, een autoriteit op het gebied van Voice Dialogue. Ze heeft een, in Nederland unieke, 6- daagse Voice Dialogue opleiding gecreëerd.

Tijdens de opleiding leer je het geven van een sessie en zal je sessies ondergaan. We gaan kijken naar jouw opgebouwde overlevingspatronen. Welke delen leef je en welke zou je willen leven?

Onderwerpen die o.a. aan bod komen zijn: overlevingspatronen, primaire en verstoten delen, innerlijk kind/ ouder, relatie, zwaargewichten (criticus, perfectionist, controleur, pleaser en pusher) en je eigen thema's.

De opleiding is op hbo-denkniveau. Na het volgen van de 6 lesdagen ontvang je een bewijs van deelname.

**Locatie:** Haagweg 4F1 Leiden

**Docent:** Annette Weers

**Aanmelden:** <https://www.annetweers.nl/opleiding-voice-dialogue/>

Mocht je nog vragen hebben, aarzel niet om contact met me op te nemen.

annetweers@live.nl m 06-14770688

Op de site vind je een gratis open les Voice Dialogue!

