



Nieuwsbrief

Option

Support

Voorjaar

2020 en

daarna

Dag allemaal!

Wat bijzonder dat ik nu alweer een nieuwsbrief mag schrijven. De zon piept door de stormwolken heen, de crocussen bloeien, binnen brandt de kachel en dansen de stofkonijnen....

Het leven is vol spinnenwebben, stofvlokken, vuile aanslag, roest en schimmel, nog meer stof, zand en steentjes, snippers en scherven De hele garage en de hele bijkeuken moesten leeg, omdat het dak eraf gaat, en de muur ertussenuit. Alle inhoud van de opslagkasten en -rekken, en de provisiekast, de schoonmaakkast... moest eruit, bekeken, gesorteerd, en op andere plekken gebracht. Het lijkt wel wat op mijn werk met overtuigingen, waar je stukje bij beetje de inhoud van je geestelijke opslag afstof, bekijkt, en bewust kiest om het te houden of los te laten. Immers, waar je nog blij mee bent, of nut van ervaart, dat mag blijven. In de speelkamer van kinderen zien we vaak dat ze met een te grote overdaad aan speelgoed eigenlijk niet meer tot spelen komen. Ik realiseerde me, dat als er teveel mogelijkheden en plannen, projecten en hobbyspullen en nog-te-lezen-boeken in huis waren, dat ik dan doelloos tussen al die dingen heen en weer stuitte... iets oppakte, een volgend ding in het oog kreeg... geen rust kon vinden ermee aan de slag te gaan. Want al dat andere doet ook een appél op je.



Prioriteiten stellen is een groeiend probleem in deze tijd van overweldigend aanbod. Hoe maak je plek, en waarvoor? Nou ja, en op welke plek mag je levensgeluk dan komen? Je vreugde in je werk? Het diepe contact met de mensen die je begeleidt, met je vrienden en familieleden? Geniet je van al je dagen? Lukt het je, om je goed te blijven voelen onder alle omstandigheden? Geloof het of niet, dat is ook voor jou weggelegd. Oefening baart kunst, ik zei het al eerder. Oefening geeft ook vreugde – en heel veel lachbuien, fijne keuzes, trots en blijheid, ontspanning en vrede. Binnenpretjes! Buitenliefde! Onderstaand kijk ik vooruit naar de komende maanden. Best een heleboel mogelijkheden, plannen en gedachten. Schrijf je vooral in, of geef aan dat je graag een andere keer mee zou doen – met een idee over je voorkeursdag/datum/plek/wijze/geldwensen. (Maar ligt het daar echt aan?) Geniet van de keuzes (en een paar kadootjes!) in onderstaande nieuwsbrief. Van harte welkom!



Groeten,
Karen Gerritsen

Meer informatie en opgave: www.optionsupport.nl
whatsapp (bv belafspraak) +31637470848 of karengerritsen@gmail.com

Let op: alle prijzen zijn vanaf 2020 vrij van BTW.

Optiondagen: lekker een Optionbonbonnetje in je maand!

Een Optiondag geeft je die cursusdag waarvan je hoopte dat-ie op dit rooster zou staan! Je mag van te voren je wensen of onderwerpen opgeven als je wilt. Op deze dag leer je de Option-methode toepassen. Je krijgt alle tijd om een eigen onderwerp te onderzoeken, om te oefenen met de Option-dialoog, of om via ervaringsoefeningen te komen tot nieuwe inzichten en ontdekkingen over je levensgeluk, je attitude, je reacties en emoties – en hoe je de touwtjes daarvan weer in eigen hand kunt nemen. Kleine groep. Heerlijke soep!



Gratis Kennismakingsdag: 24 mei 2020!

7 kersvers opgeleide Optionwerkers tonen hun eindwerk en vertellen daarbij wat voor hen essentieel is aan de Option-basishouding. Er is daarnaast tijd voor informatie en om zelf te proeven hoe Option werkt.

Optiondagen 2^e helft 2020: 75,- inclusief lunch

24 mei (zie boven)

6 juni

5 september

28 november

Kies voor Geluk-week , tevens verkorte Jaartraining Basishouding (I) €795 / vrb 695,-

15 t/m 20 juni 2020, 10 tot 17 uur, vroegboekprijs (vr) geldig bij betaling voor 1 mei.

Een fijne week waarbij je elke dag de bewustwording van de vorige dag nog verder uitdiept...

De eerste Nederlandse Optioncursus is weer terug. Wie interesse heeft om een weeklang aan attitude te werken aan de hand van het door mij vertaalde boek Kies voor geluk van BN Kaufman – geef je meteen op! Dan krijg je de tussenliggende Optiondagen erbij, en ook nog een vroegboekorting. En best een gereede kans, dat je je na de week een ander mens voelt!

Dit is een cursus voor iedereen over de Option-attitude aan de hand van het boek 'Kies voor Geluk' van B.N. Kaufman. Het thema: hoe kan ik, wat er ook gebeurt (en wat mijn kind ook doet!), me prettig voelen, in plaats van bijv. geïrriteerd, teleurgesteld, verdrietig, boos, of nerveus. Zonder dat ik het gevoel heb dat ik mezelf voor de gek houd! Er wordt gewerkt met oefeningen en ervaringsleren, met dialogen en een aanzet om zelf dialoogvragen te stellen. De structuur biedt regelmatig ruimte voor eigen thema's; je houdt zelf de leiding over je proces. Het is fijn als je bereid bent je eigen ervaring tot onderwerp van gesprek te maken. Een week waarin je je volkomen kunt onderdompelen in de materie – je leert en transformeert dus sneller. De cursusprijs is inclusief heerlijke lunch en lekkers, *Kies voor Geluk* en audiomateriaal. Je kunt na deze cursus in principe doorstromen naar jaartraining II, waar je technischer ingaat op het aanleren van de Option-dialoog. **Let op de combi-aanbieding: Kies voor Gelukweek, Jaartraining II en alle Optiondagen: 1595,-!**

Jaartraining Option-dialog (II) op zondagen

1520,-/vrb 1249,-/hh 760,-

Start: september 2020, vroegboekprijs geldig bij betaling voor 1 juli. Plaats: Amersfoort

Data najaar: 27 september, 25 oktober, 29 november, 13 december. Data 2021 volgen later.

Een vraaggesprek dat leidt tot inzicht en bevrijding.

Deze jaartraining behelst 10 lesdagen en vanaf het moment van inschrijving, EN gratis deelname aan alle Optiondagen, ook in 2021. Inclusief lunch, koffie, thee en versnaperingen. Inschrijving alleen toegestaan voor wie Jaartraining I reeds gevolgd heeft, of anderszins intensief heeft gewerkt aan de eigen basishouding. In dit jaar leer je de technische kneepjes van de Option-dialog toepassen, met veel mogelijkheden om te oefenen en feedback te ontvangen. SKJ-punten worden hiervoor aangevraagd. Indien je ervaring niet recent is, kan het nodig zijn deze eerst bij te spijkeren. Daarvoor is de Kies voor Geluk-week interessant – dezelfde stof van jaar I in een intensieve week met veelal andere oefeningen en gesprekken. Omdat ik je deze voorbereiding toewens, bedacht ik deze combi-aanbieding: **1595,- voor de Kies voor Gelukweek plus Jaartraining II EN alle Optiondagen**, indien tegelijk besteld voor 1 mei. Meer informatie en intake: karengerritsen@gmail.com

Option-retraiteweken (dinsdagavond tot zondagmiddag)

vanaf 300,- all-in

12-17 mei en 8-13 september 2020.

De weldaad van stilte en natuur – en aandacht voor wat wezenlijk is

In het najaar en in het voorjaar lekker even ertussenuit voor wat effectief attitudewerk terwijl je tot rust komt. In de stilte, en wandelend in de prachtige natuur rond Winterberg, kunnen nieuwe gedachten landen en kunnen oude gedachten zich ordenen en tot rust komen. Elke retraiteweek heeft zijn eigen thema, dus je kunt ook gerust meerdere weken volgen – en vooraf je wensen uiten! Je ontvangt uitnodigingen om in stilte te voelen en te ontdekken. Dagelijks een korte groepsbijeenkomst, en ook dagelijks de mogelijkheid om in een Option-dialog wat er in je opkomt nader te verkennen. In de najaarsweek ligt de nadruk op creatieve verwerking van je vragen en onderwerpen, in het voorjaar volgen we de ontluikende natuur. Trein of bus daarheen vanaf 20,-. Extra dagen kun je bijboeken (45,-). Je verblijft op een eenpersoonskamer met badkamer in centrum Savita. Er wordt verrukkelijk vegetarisch voor je gekookt. Ook de thee en koffie overdag zijn inbegrepen, en in de avond is er een zachtgeprijsd drankje in de gezellige bar. Daarnaast staan diverse voorzieningen en ruimtes van het gebouw tot je beschikking.



Hennesee, Meschede

Unieke kans: Privé op locatie: begin oktober of herfstvakantie

Wie uit (of juist in) de thuissituatie wil zijn, overdag wil genieten van stad of natuur, en dagelijks een of meerdere uren begeleidingsgesprek wil ontvangen of anderszins met Option of met attitude bezig wil zijn, wie geheel op eigen voorwaarden bij wil komen of een transformatie in gang wil zetten, een besluit wil nemen of het leven wil resetten, heeft hier een unieke mogelijkheid. Vorig jaar was het Marseille. Dit jaar kiezen we de plek samen. Meer informatie: karengerritsen@gmail.com

Samenwerkingen

Samenwerken en doorgeven is zo vruchtbaar en zo spannend... Ook voor jou misschien!

Option Institute

Het fysieke Option Institute sluit en de prachtige [campus](#) in Massachusetts waar ik jarenlang mijn trainingen volgde, staat [te koop](#). Maar ik schreef aan Bears Kaufman een enthousiaste brief dat zijn verhalen overal ter wereld mensen blijven inspireren, zoals in het kinderboek door Geraldien! (Op 24 mei kun jij haar werk ook zien). En bovendien gebruiken ze het laatste seizoen van het instituut om nog naarstig mensen op te leiden. Marleen van Meeteren is met de hoogste punten gecertificeerd als Option-mentor en wordt in de zomer opgeleid tot Option-docent. In Jaartraining II kan zij vervolgens haar leskunsten laten zien.

Teken je Gesprek

Een andere bijzondere samenwerking is met Adinda de Vreede, die ooit bij mij deelnam aan de Option (jaar)training, en vervolgens de daar geleerde inzichten verwerkte tot een prachtige getekende methode om te werken met kinderen en volwassenen aan hun gedachten, gevoelens en gedrag, waarbij je letterlijk overzicht krijgt over hoe je verhaal in elkaar steekt. Binnenkort komen op Linked-in en op de studentenwebsite van de vele leerlingen van [Teken Je Gesprek](#), artikelen over de Option-methode, die immers een belangrijke pijler is van deze getekende gespreksvorm. Bijzonder detail: Jaartrainingstudent Geraldien van der Spek – Schrijver maakte de prachtige, vrolijke illustratie voor mijn Option-artikel!

Leren Loslaten

Jan Bommerez is sinds lang Optionenthousiast. We ontmoetten elkaar tijdens een Optionweek bij Mandy Evans in Californië. Hij is degene die heeft gezorgd dat de Nederlandse uitgave Mandy's boekje *Wil je gelijk of wil je geluk* (waarbij ik als vertaler werd gevraagd) tot stand kwam. Op deze [site](#) kun je zijn bijzondere tips lezen, en ook drie gratis lessen volgen van zijn nieuwe onlinetraining *Leren Loslaten*. Mocht je vervolgens de gehele training willen volgen (ik ben het van plan!), dan kun je dat [hier](#) met € 20,- korting doen (geldig t/m 15 maart) met kortingscode: karen20.

Samenwerking... met jou!

Een aantal mensen treden uit eigen beweging telkens op als ambassadeur van de Option-methode als manier om aan je attitude, je basishouding, bewustwording, je levensgeluk en diepgaand contact te werken. Het is een manier om ook bij mij korting, of zelfs gratis dagen te krijgen. Als je ideeën hebt, een groepje bijelkaar brengt, of je eigen achterban wilt inlichten – yesss! Graag!

Graag tot ziens bij een cursus, of voor (Skype, foon, app of face2face) begeleiding of -gesprek!

Karen Gerritsen (Veeel meer informatie op www.optionsupport.nl)

