

Ontspannu! ITA Mentale training (Alfatraining)

Een training die je leven zal veranderen! Blz.1

Werkdruk, Stress



Spanningen zijn inherent aan het leven. Ze ontstaan door alles wat er op je af komt door werk, wereldgebeuren, in je gezin, je relaties.

Krijg je teveel spanningen te verwerken dan kan er stress ontstaan. Veel mensen hebben ontdekt dat deze mentale training, ook wel Alfatraining genoemd hiervoor een uitstekende remedie is.

WAAROM?

Omdat je hierbij perfect leert ontspannen op het alfaniveau.

Het alfaniveau is ongelooflijk veelzijdig. Het is het bewustzijnsniveau van de rust. Maar ook van de creativiteit en van het loslaten en het aanvaarden van gedachten. Alfatraining ontleent ook zijn naam aan dat alfaniveau.

Je wordt in de cursus getraind het alfaniveau te bereiken wanneer je wilt, waar je wilt en het vast te houden zolang als je nodig vindt.

Hierdoor komen er 2 belangrijke mogelijkheden tot je beschikking:

1. Je krijgt de beschikking over een perfecte ontspanningsmethode. Er komt rust in lichaam en geest. En er ontstaat een optimale spanningsbalans. Stressverschijnselen verdwijnen.

2. Je kunt met de mentale technieken die je leert vanaf het alfaniveau je onderbewustzijn sturen.

Dit is het aspect dat Alfatraining zo bijzonder effectief maakt. Je krijgt hierdoor veel meer greep op jezelf en dus ook op de gehele gang van zaken in je leven.



Het alfaniveau is de basis voor een beter en succesvoller leven.

De vier stappen: ITA Alfatraining is compleet

Waarom zou ik juist voor deze training kiezen? Er zijn zoveel van die anti-stress en groeimethodes!

Omdat ITA Alfatraining compleet is. Je leert niet alleen maar ontspannen en een beetje theorie over hoe je de zaken beter kunt aanpakken.

ITA Alfatraining leert je de 4 stappen naar een beter leven.

Stap 1

Ontspannen, wanneer je dat nodig hebt.

Stap 2

Gezond denken - Gezond zijn.

Stap 3

Mentaal groeien, meer zelfvertrouwen krijgen.

Stap 4

Doelgericht denken, bereiken wat je wilt.

In de cursus leer je deze 4 stappen te zetten.

Volg de stappen en merk dat ITA Alfatraining ook jouw leven verbetert! Zeker weten!



In januari en september starten er weer trainingen. Kijk op de website voor actuele informatie.

Contactgegevens:

Ontspannu! Fred Steetsel

www.ontspannu.nl/Alfatraining.php

alfatraining@ontspannu.nl

06-48616990

Ontspannu! ITA Mentale training (Alfatraining)

Een training die je leven zal veranderen! Blz.2

Stap 1 - Ontspannen, wanneer en waar je dat nodig hebt.



Kun jij je goed ontspannen, ook in een drukke periode?

Waarschijnlijk niet. Daarom is het eerste wat wij je leren lekker ontspannen.

En dat is hard nodig, want je leeft in een hectische maatschappij: werkdruk, een overvloed aan bedreigende informatie, razend druk verkeer.

De spanningen die je opdoet moet je ook weer kunnen loslaten, want stress dreigt. Het zet zich vast voordat je het in de gaten hebt.

Actief ontspannen, basis voor succes

Passief ontspannen leer je heel snel, dat lukt al na een paar lessen.

Daarna wordt het nog interessanter: dan leer je actief ontspannen.



Je gaat het alfaniveau gebruiken als een soort van mentaal platform van waaraf je werkt aan de dingen die je nodig hebt, bijvoorbeeld stress voorkomen, meer zelfvertrouwen, faalangst kwijtraken, assertiever worden.

ITA Alfatraining is de springplank naar een succesvoller leven.

Stap 2 - Gezond denken - Gezond zijn.

Hoe staat het met jouw gezondheid?

Krijgt de griep je steeds weer te pakken? Niesen, proesten, zere nek, hoofdpijn?

Ook hierbij kan stress een rol spelen: stress verzwakt je afweersysteem. Je kunt last



krijgen van allerlei lichamelijke klachten, zoals vermoeidheid, migraine, hyperventilatie, pijn, slecht slapen.

Een geluk bij een ongeluk!

Wist je dat meer dan 80% van je lichamelijke problemen voortkomen uit je geest?

Fantastisch!!!

Hoezo fantastisch??

Nou, dan kun je er zelf veel aan doen!

Gezond denken - gezond zijn.

ITA Alfatraining leert het je.

En je maakt kennis met allerlei mentale technieken waarmee je zonodig vanaf het alfaniveau ook gericht aan je gezondheid kunt werken!



Alleen al door het ontspannen op het alfaniveau heb je veel minder last van allerlei vervelende klachten!

In januari en september starten er weer trainingen. Kijk op de website voor actuele informatie.

Contactgegevens:

Ontspannu! Fred Steetsel

www.ontspannu.nl/Alfatraining.php

alfatraining@ontspannu.nl

06-48616990

Ontspannu! ITA Mentale training (Alfatraining)

Een training die je leven zal veranderen! Blz.3

Stap 3 - Mentaal groeien, meer zelfvertrouwen krijgen.



Hoe ziet jouw leven eruit?

Wat zie je als je in de spiegel kijkt? Loopt het allemaal wel lekker? Of valt het tegen? Zie je het niet meer zitten?

Hoe komt dat?

Bedolven onder het werk? Angstig? Onzeker? Weinig zelfvertrouwen? Geen succes? Faalangst? Ben je eigenlijk verlegen? Relatieproblemen?

Zit het dieper?

Kreeg je zoveel te verwerken dat het leven moeilijk is geworden door tegenslagen, boosheid, downheid, verdriet?

Doe daar dan wat aan!

Met Alfatraining kun je een heel andere richting geven aan je leven. Je wordt er mentaal sterker door, je krijgt meer zelfvertrouwen.

Je leert hoe je die neerwaartse spiraal van negatief denken - down voelen kunt stoppen en omzetten in een opgaande lijn.

Wat gebeurt er dan?

Dan krijg je meer grip op jezelf. Je durft de ellende los te laten. En je zult beter leren omgaan met de problemen die nu eenmaal niet op te lossen zijn. Je gaat ook jezelf beter begrijpen; je wordt je bewust dat je nu leeft, bewust van de fijne momenten in je leven.



Je durft weer gelukkig te zijn. Je kunt weer genieten; in harmonie leven met de mensen om je heen. Dat is nou mentaal groeien.

Je leeft Nu! Leef dan ook!

Stap 4 - Doelgericht denken, bereiken wat je wilt.

We willen allemaal succesvol zijn. Als mens beschik je over een prima brein met

ongekend veel mogelijkheden. Toch is lang niet iedereen succesvol. Hoe zou dat komen?



Veelal omdat je de mogelijkheden van je eigen brein niet kent en je ze dus ook niet ten volle kunt benutten.

Door Alfatraining leer je de werking ervan beter

begrijpen. Je krijgt meer controle over jezelf, zodat je al je mentale en lichamelijke vermogens effectiever kunt inzetten om je doelen te bereiken.

Doelen zoals: succesvoller worden in je baan of je beroep; in je studie, je sport, je hobby; je relaties.

Wat heb je nodig om succesvol te zijn?

Je hebt doorzettingsvermogen nodig en als het kan een beetje talent.

Maar voorstellingsvermogen, fantasie, creativiteit, intuïtie, geheugen en concentratie-vermogen zijn voor echt succes onontbeerlijk.

Allemaal eigenschappen die door de mentale oefeningen in onze cursus beter ontwikkeld worden.

Alfatraining is de sleutel tot jezelf en je ongekende mogelijkheden.



Contactgegevens:

Ontspannu! Fred Steetsel

www.ontspannu.nl/Alfatraining.php

alfatraining@ontspannu.nl

06-48616990

Ontspannu! ITA Mentale training (Alfatraining)

Een training die je leven zal veranderen! Blz.4

De cursus is over, en dan?

Dan beschik je over een gereedschapskist met allerhande mentaal gereedschap om je leven te onderhouden, te verbeteren en aangenamer te maken.

✓ Alfatraining wapent je tegen stress, houdt je mentaal goed in balans en helpt om optimaal gezond te blijven

✓ Alfatechnieken kun je gebruiken om je voor te bereiden op moeilijke situaties, en taken of gebeurtenissen waar je tegenop ziet, zoals examens, spreekbeurten, een belangrijk gesprek, een operatie, een lange reis.

✓ Als je soms extra power nodig hebt, bijvoorbeeld in zeer drukke periodes of bij emotionele gebeurtenissen, dan kun je vanaf het Alfa-niveau een beroep doen op de energie-reserves waarover wij als mens onbewust beschikken.

✓ Alfatraining helpt om materiële doelen en zakelijk succes te bereiken door het opbouwen van je zelfvertrouwen en het ontwikkelen van je doorzettingsvermogen, intuïtie en fantasie.

✓ En misschien wel het allerbelangrijkste: je krijgt weer de rust om ook na een eneroverende dag aandacht te geven aan je partner, je kinderen. Te genieten van je vrije tijd. Je komt weer toe aan je hobby's.

Alfatraining geeft je rust om te werken, ruimte om te leven, tijd om gelukkig te zijn.



Samenvattend. Deze mentale training is bewezen werkzaam bij:

- Gebrek aan zelfvertrouwen
- Gezonder worden
- Beter studeren, effectiever werken en je focus bewaren
- Je wapenen tegen stress, depressiviteit, onzekerheid en fobieën, hyperventilatie
- Omgaan met hooggevoeligheid, zodat je niet steeds uit balans raakt als iemand iets vervelends tegen je zegt of als er iets onaangenaams gebeurt
- Meer energie en levensvreugde

Praktisch

De cursus telt 10 avonden van plm 2 uur. De kosten zijn € 295 inclusief alle cursusmateriaal en een oefen CD voor thuis.

De alfatraining en mindfulness worden gegeven op diverse plaatsen. Voor meer informatie zie de website!

NB Alfatraining kent geen religieuze achtergrond en er vind geen hypnose plaats! We doen alleen diverse oefeningen op het alfa-niveau. Je bent tijdens de alfatraining altijd in het bezit van je volledige mentale vermogens.

Contactgegevens:

Ontspannu! Fred Steetsel

www.ontspannu.nl/Alfatraining.php

alfatraining@ontspannu.nl

06-48616990