



LEER
NIEUWETIJDSE
NAVIGEREN
EEN INKIJKJE IN DE ACADEMY

VOEL JIJ TREKKRACHT
NAAR NIEUWETIJDSE
VAARDIGHEDEN EN HEB JE
DIRECT ZIN IN EEN GAME
CHANGER?



HERKEN JIJ?

bij jezelf of de mensen die je mag begeleiden...

- ✓ dat het eenzijdig voelt om de wereld puur op een intellectuele en rationele manier te benaderen?
- ✓ dat sturen op daadkracht, slim en sterk zijn, uitholt en steeds lastiger vol te houden is?

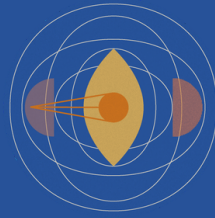
We feel you;)

Proef samen met ons aan nieuwetijse navigatieskills!

LIEFS, BENTE & EDITH

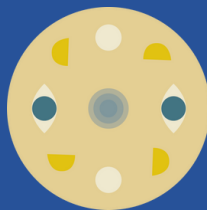
[WEBSITE](#)

Wat anderen zeggen:



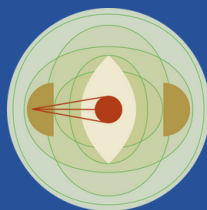
“Ik heb het afgelopen jaar zowel level 1, 2 als 3 doorlopen en kijk stiekem nu al uit naar level 4! Waanzinnig leerzaam leerpad, trainers die de inhoud op inspirerende wijze zelf doorleven en doorgeven. Van de Check-in Cards was ik al fan, maar Nieuwetijds Navigeren; wat mij betreft een must voor iedereen met interesse in persoonlijke ontwikkeling!”

- Mirle



“Ik volg momenteel een 3-jarige opleiding bij Phoenix. Ik wist niet wat het waren: nieuwwetijdse navigatieskills, maar toen ik er verder over las werd ik direct nieuwsgierig en enthousiast! De training overstijgt mijn verwachtingen; ik leer echt nieuwe inzichten en vaardigheden. Werkelijk helemaal niks clichématigs kunnen ontdekken ;-). Mooie inhoud, goede opbouw en heldere uitleg.”

- Brechtje

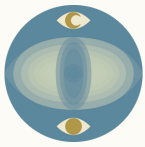


“ Deze training werd eindelijk het kantelpunt van een lange tijd van uitholling. Hele fijne (en vernieuwende!) oefeningen. Leerzaam en vooral zo fijn toepasbaar. Ik kijk met andere ogen naar mijn leven, de uitdagingen en de kansen op mijn pad. Dankbaar!!”

- Sandra

WAT GA JE LEREN?

11 NIEUWETIJDSE NAVIGATIESKILLS



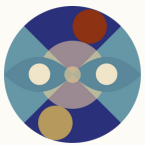
Innerlijke afstemming

Verfijn het proces van opmerken, doorvoelen/reguleren en betekenis geven.



Mentaal-emotionele flexibiliteit

Leer switchen tussen verschillende perspectieven en gemoedstoestanden.



Grondhouding van vertrouwen

Ontwikkel een diep innerlijk vertrouwen dat de dingen vóór je gebeuren en dat je het kunt dragen.



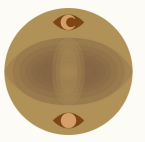
Flow volgen

Leer subtieler voelen wat er van binnenuit geleefd wil worden in afstemming met wat realiteit is.



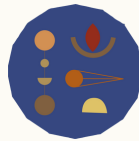
Spiritualiteit cultiveren

Leer jouw relatie met het leven verdiepen, waardoor je je meer verbonden voelt en meer zingeving ervaart.



Bewuste creatie

Leer leven vanuit verlangen en het proces en potentieel hierin centraal te stellen.



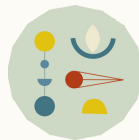
Sterke presence

Vergroot jouw aanwezigheid in het NU, leer subtieler waarnemen, word je bewuster van de energie die je belichaamt en uitstraalt.



Kracht van betekenisgeving

Leer ervaringen richting en diepgang te geven. Wat kies ik te zien, wat filter ik, wat sla ik op?



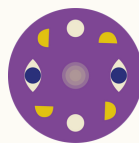
Switchen tussen lagen in bewustzijn

Leer schakelen tussen je geconditioneerde-, vrije-, wijze- en hogere zelf.



Ontvankelijk voor signalen in de buitenwereld

Leer leiding ontvangen van buitenaf. Ontwikkel oog voor synchroniciteit, symboliek, tekens, richtinggevers.



Intuïtieve vermogens vergroten

Word ontvankelijker voor ingevingen, leer jezelf en de wereld om je heen subtieler in- en aanvoelen.

Maak kennis met één van de
55 oefeningen uit de Toolkit

DE 5 SLEUTELS

De 5 sleutels

Een verfijnd kompas om op
te navigeren

ÉÉN VRAAG DIE DIRECT UITNODIGT OM
VOORBIJ HET RATIONELE DENKEN TE
GAAN EN CONTACT TE MAKEN MET
WAT DIEP VAN BINNEN AANWEZIG IS.

HET GAAT DOOR INTELLECTUEEL TE
ANALYSEREN OF LOGISCH TE
BEDENKEN WAT “JUIST” IS, MAAR
DOOR JE ERVARING DIRECT WAAR TE
NEMEN – OP HET NIVEAU VAN
INTUÏTIE, ENERGIE EN DE SUBTIELE
SIGNALEN VAN HET MOMENT.

Wat wil er op dit moment gevoeld, gezien, gezegd, geleerd en geleefd worden?

Afstemmend op

MEZELF

EEN ANDER

EEN SITUATIE

EEN IDEE

EEN UITDAGING

EEN PROJECT

Een vraag die je kunt aanpassen aan de context, maar het vertrekpunt is altijd de afstemming met jezelf.

WAT WIL ER OP DIT MOMENT...

GEVOELD

Welke emotie, energie of sensatie vraagt aandacht? Waar zit het in je lichaam, en **wat wil erkend worden?**

GEZIEN

Wat mag er werkelijk herkend of opgemerkt worden in jezelf of in de situatie om je heen? **Waar mag je je bewust van worden?**

GEZEGD

Wat wil er uitgedrukt, gehoord worden? Soms gaat dit om woorden naar jezelf, soms om communicatie naar een ander.

GELEEERD

Welke inzichten of wijsheid wil zich laten ontvouwen uit wat je ervaart? **Welke les ligt hierin verborgen?**

GELEEFD

Waarin wil je handelen of iets tot uiting brengen? **Welke stap of actie resoneert met wie je nu bent?**

WORDEN?

DE KRACHT

DE 5 SLEUTELS-3

01

Directe verbinding met het NU

Door te vragen “wat wil er in dit moment...” verschuift de focus van verleden of toekomst naar wat er nu werkelijk speelt. Het nodigt uit tot aanwezigheid, zodat de energie, emoties, signalen en wijsheid in het huidige moment opgemerkt kunnen worden.

02

Volledige menselijke ervaring

De vijf elementen (gevoeld, gezien, gezegd, geleerd, geleefd) dekken het hele spectrum van ervaring: innerlijk (gevoeld), reflectie en erkenning (gezien), expressie (gezegd), inzicht en groei (geleerd), en actie/manifestatie (geleefd). Het maakt dat je voorbij de oppervlakte erkent, uitdrukt, begrijpt én handelt. Het helpt je om ervaringen volledig te belichamen, in plaats van fragmentarisch te leven.

03

Zelfsturing

De vraag nodigt je uit je innerlijke leiding aan te spreken. Je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen ervaring, keuzes en acties. Je wordt je bewust van je eigen invloed op situaties en op je welbevinden, en ontwikkelt het vermogen om vanuit aanwezigheid en afstemming richting te geven aan je leven, in plaats van passief te reageren op omstandigheden.

04

Vergroten intuïtieve vermogens

Door je vaker bewust af te stemmen op deze laag, train je je gevoeligheid voor subtiele signalen en innerlijk weten. Je intuïtie wordt vertrouwder, waardoor je sneller voelt welke richting klopt- ook zonder alle informatie.

Op welke momenten?

- 1. Algemene ochtend of avond check-in**
start je dag bewust en afgestemd
- 2. Tijdens een wandeling of pauze**
even uit je hoofd, in je lichaam en gevoel
- 3. Na een emotionele reactie**
boosheid, verdriet of frustratie; onderzoeken wat er werkelijk speelde
- 4. Voor een belangrijke beslissing**
afstemmen op wat écht klopt, niet alleen wat logisch of verstandig lijkt
- 5. Wanneer je merkt dat je overweldigd bent**
een moment om terug te schakelen en te voelen wat er nodig is
- 6. Bij innerlijke onrust of twijfel**
helder krijgen wat je werkelijk wil of nodig hebt
- 7. Na een mislukking of tegenslag**
leren van wat er gebeurde en welke signalen je hebt gemist
- 8. Voor creatieve processen**
luisteren naar wat een idee of concept van jou vraagt
- 9. Wanneer je feedback wil geven/ontvangen**
verbinden met wat écht belangrijk is

Hulp vragen

DE 5 SLEUTELS-5

Deze vragen geven richting én verdieping: ze helpen je op weg en openen nieuwe lagen als je verder wilt verkennen.

Wat wil er op dit moment.....

01

GEVOELD

- Als ik even stiller word, welke gevoelens merk ik dan op?
- Hoe merk ik dit gevoel in mijn lichaam (ademhaling, spierspanning, tinteling, druk, energie)?
- Welke beweging maakt dit gevoel in mij (samentrekken, openen, lichter worden, tintelen)?
- Welke indruk of ondertoon vang ik op, die niet direct in woorden te vatten is maar wel voelbaar is?

02

GEZIEN

- Wat wordt er duidelijker als ik het van een afstand bekijk, alsof ik toeschouwer ben? Welke behoefte of verlangens worden zichtbaar?
- Als ik eerlijk kijk: wat klopt er wél en wat niet voor mij?
- Zijn er patronen, blinde vlekken of overtuigingen die zichtbaar willen worden?
- Wat wil mijn gevoel mij duidelijk maken of onder mijn aandacht brengen?

Hulp vragen

DE 5 SLEUTELS-6

Wat wil er op dit moment...

03

GEZEGD

- Wat heb ik uit te spreken als ik volledig eerlijk ben tegen mezelf?
- Als ik het niet hardop hoeft te zeggen, wat wil er dan intern worden erkend?
- Wat heb ik te delen met een ander, ook al voelt het spannend of kwetsbaar?
- Welke woorden of intenties kunnen mijn innerlijke ervaring het beste uitdrukken?

04

GELEERD

- Wat ontdek ik in deze situatie?
- Welke inzichten, groei of lessen liggen hierin besloten?
- Waar vraagt dit mij om te groeien of een volgende stap te zetten?
- Welke boodschap zit verborgen achter emoties of reacties?

Hulp vragen

DE 5 SLEUTELS-7

Wat wil er op dit moment...

05

GELEEFD

- Welke actie of beweging voelt nu natuurlijk of nodig?
- Wat vraagt om concreet vormgegeven te worden?
- Welk voornemen wil ik in mijn handelen zichtbaar maken?
- Welke keuzes of stappen weerspiegelen mijn innerlijke waarheid?

“Ware wijsheid begint met aandacht voor het moment zoals het is.”

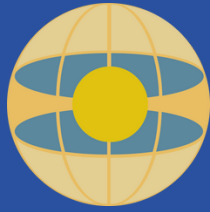
LUISTER MEER

OVER NIEUWETIJDS NAVIGEREN



NAAR VIDEO'S

Wat anderen zeggen:



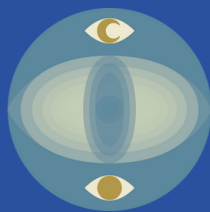
“Ik kende jullie van de Check-in Cards en was al enthousiast, maar de inhoud van het programma raakt me dieper dan verwacht. Elk nieuw onderdeel brengt rust en herkenning. De afwisseling tussen theorie, ervaringsgerichte opdrachten en reflectie maakt het tot een waardevolle en blijvende ervaring. Ik keer er graag naar terug.”

– Nele



Ik ben psycholoog en heb deze training met zoveel interesse gevolgd. Rijke inhoud en oefeningen voor mezelf, maar ook voor in de praktijk. Ik hoop stiekem al op een vervolg;)

– Sandra Knoop



Dank voor deze inspirerende training! Heel fijn zo concreet toepasbaar. Erg waardevolle inhoud voor mezelf, maar zeker ook om toe te passen binnen mijn praktijk. Het maakt mijn leven een stuk eenvoudiger en tegelijkertijd ook gelaagder en interessanter;)

– Karlijn van Eerd