**Vrijdag 8 november 2024**

**Masterclass ‘Matrasmodel’ door Toekie van Apeldoorn**

Handleiding voor gelukkig leven

*Hoe je met een stevig matras pijnlijke ervaringen opvangt, negatieve patronen doorbreekt en een prachtig mooi leven creëert.*

Het leven stelt ons regelmatig voor uitdagingen. Dat kunnen zelf meegemaakte gebeurtenissen zijn maar ook ervaringen overgenomen uit je systeem van herkomst. Hoe het ook zij en waar ze ook vandaan komen, in welke mate lukt het jou om de pijnlijke ervaringen die op je pad komen het hoofd en lijf te bieden? Lukt het jou om de gevoelens die daarbij komen kijken te doorleven? Of moeten de emoties doorgaans weg en ervaar jij regelmatig onrust, lichamelijke klachten of ander ongemak? Het matrasmodel is ontstaan uit het besef dat we alleen in onze emoties kunnen vallen als we het gevoel hebben opgevangen te worden. Het biedt een gezonde manier van balanceren tussen afleiding zoeken en emoties doorleven. Het helpt je om de 'oversteek' te maken van overleven naar leven. Doen wat je wilt en willen wat je doet. Het is de sleutel tot het omarmen van je rottige momenten en tegelijkertijd geluk ervaren. Een mogelijkheid om te vallen, wetende dat je altijd een back up hebt.

***Wat***

Deze masterclass richt zich op ervaren. Tijdens deze dag zullen we diep ingaan op de praktische toepassing van het matrasmodel. Aan de hand van inspirerende theorie, boeiende oefeningen en familie opstellingen groei jij naar een next levens-level. Je leert hoe je met een stevig matras een stabiel fundament creëert, beter in je kracht staat en je potentieel leeft zowel zakelijk als privé. Spreekt dit je aan? Weet je welkom. We gaan samen aan de slag.

*Wie goed geworteld is, komt altijd weer tot bloei.*

***Door wie***

De masterclass wordt gegeven door Toekie van Apeldoorn. Als psycholoog, trainer en familie opsteller begeleidt zij volwassenen naar meer levensgeluk, regie en tevredenheid. Ze studeerde rechten en psychologie en is een vrouw met een missie: Mensen in liefde verbinden met zichzelf en elkaar, zodat ze geluk ervaren ook als het leven niet gemakkelijk is. Toekie werkt al meer dan 15 jaar systemisch, ze neemt ons mee in haar persoonlijke en professionele ervaringen. Haar gevarieerde achtergrond en haar kennis, intuïtie en ervaring bundelt zij om volwassenen krachtig en doeltreffend te begeleiden naar transformatie.

***Voor wie***

Deze masterclass is voor eenieder die wil groeien in levensgeluk en bereid is zijn of haar kwetsuren onder ogen te zien. Of je nu worstelt met persoonlijke uitdagingen of simpelweg op zoek bent naar een handleiding voor gelukkig leven, deze masterclass is voor jou.