

The background is a complex, abstract composition of overlapping, semi-transparent shapes in various colors including blue, orange, purple, green, yellow, and pink. A faint grid pattern is visible across the entire image, creating a layered, digital effect.

Nieuwsbrief

Option
Support

Najaar

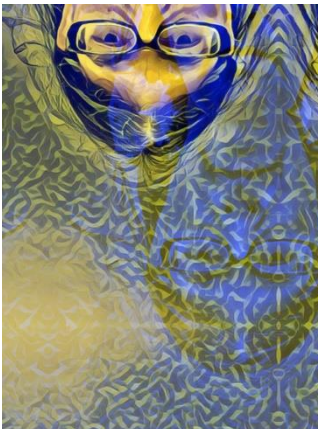
2020 en

daarna

Lieve Lezers,

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!

Nieuwsbrief O.S.
Voorjaar 2020



“Prioriteiten stellen is een groeiend probleem” - dat schreef ik voorafgaand aan de Coronacrisis in mijn nieuwsbrief. En: “lukt het je, om je goed te blijven voelen onder alle omstandigheden?” Wat hebben we daar allemaal veel kansen in ontvangen in de afgelopen maanden! Mág je je dan goed voelen als de wereld in brand staat, je lijf niet meer wil, als je je dierbaren op zoveel afstand moet houden, als al je favoriete bezigheden wegvallen? Kún je je dan wel goed voelen? Bijzondere vraag eigenlijk. Hij verraadt verwachtingen en gedachten. Ik vind: het mag. Het betekent niet, dat je niet zou willen dat de pandemie ons bespaard was gebleven. Dat je niet tegen racisme bent, of tegen politiegeweld. Het betekent niet, dat je niet supergraag met al je dierbaren een enorm vrijheidsfeest zou geven. Je gelukkig blijven voelen betekent alleen, dat je niet meedoet aan eenzijdige belichting van gebeurtenissen: vanuit zorgelijkheid, paniek, verdriet, balen, verontwaardiging. Als je leeft met humor, waardering en optimisme breng je immers meer hoopvolle energie in de wereld! Zou dat niet effectiever zorgen voor wat je wilt, contacten bevorderen, en voor jezelf prettiger aanvoelen?

Ik las deze week: *“En nu alles weer langzaam open gaat en je weer voor keuzes staat om zekere leuke dingen weer te gaan doen, op plekken waar je niet meer heen kon tijdens de lockdown. En nu je misschien onrust voelt in jezelf waar je rust voelde tijdens de afgelopen 2 maanden. Moet je dan wel terug gaan? Ik zou zeggen nee. Don't throw away what you gained. 1^e-wereldproblemen die we nu gewoon achter ons kunnen laten. Leuk is niet altijd goed. Zelfs als het er 'goed' uitziet. Alles is in jezelf... Wat heb ik ook de stemmen zien veranderen van m'n zangleerlingen in de afgelopen maanden. Iedereen ging beter zingen, echt iedereen.”* (zangdocente Judith van den Dool). Zelf ben ik ook uitgebreid stilgezet en daarin tot rust gekomen. Het virus kwam op bezoek en vertrok met horten en stoten en een heel lange nasleep. Terug naar de essentie! Gelukkig is uitzieken en isoleren midden in de natuur waar niemand komt, eigenlijk geen straf. En we hadden de mazzel dat ons huisje op wielen stond, en het uitzicht dus wisselde. En we mochten nog terug naar Nederland ook.

We bouwen nu een nieuw lokaal, waar meer ruimte is, en op die manier zijn we na de zomer klaar voor een anderhalvemeter-opstelling. Mijn geliefde centrum Savita in Winterberg is ook weer open. We plannen daar een heel interessante septemberweek in de prachtige natuur, keus uit drie Optiongroepen, en extra veel ruimte om jezelf coronavrij te houden. Verder Optiondagen, een verkorte jaartraining, en jaar 2, om je te bekwamen in de Option-dialogoog en -attitude. Geniet van de keuzes (en een paar kadootjes!) in het onderstaande overzicht.

Van harte welkom!

Karen Gerritsen

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

Let op: alle prijzen zijn vanaf 2020 vrij van BTW. Geen geld? Bel toch!

Optiondagen: éven met andere ogen kijken

Een Optiondag geeft je die cursusdag waar je nou net aan toe was: 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-dialogoog, 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.



Gratis Introdag (verkorte) jaartraining: 27 september 2020!

Een volledige Optiondag met de gebruikelijke oefeningen, uitdagingen en gesprekken waarin je zelf proeft hoe Option werkt. Stel ook je vragen over de opleiding of jaartrainingen in het vragenuur, kijk de boeken in. Kersvers opgeleide Optionwerkers tonen hun eindwerk op video en vertellen wat voor hen essentieel is aan de Option-basishouding.

Optiondagen 2^e helft 2020: 75,- / 35,-

5 september (over attitude en taalverwerving speciale kids)

27 september (gratis voor belangstellenden jaartraining)

28 november

10 januari (oefenmiddag Option-dialogoog)

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

12 t/m 16 oktober 2020, 10 tot 17 uur, vroegboekprijs (vr) geldig bij opgave voor 1 september.

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

De eerste Nederlandse Optioncursus is weer terug. Wie interesse heeft om een weeklang aan attitude of vreugde 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 vroegboekkorting. 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 goed 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. Afhankelijk van je instroomniveau en je inzet, kun je na deze cursus in principe doorstromen naar jaartraining II, waar je technischer ingaat op het aanleren van de Option-dialogoog.

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 opgave voor 1 september. 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, 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 vóór 1 september. Meer informatie en intake: karengerritsen@gmail.com

Optionweek in Winterberg (dinsdagavond tot zondagmiddag) incl. volpension: vanaf 350,- (!)

8-13 september 2020, met Marleen van Meeteren.

Opademen in herfstige bergnatuur – en aandacht voor wat wezenlijk is

Heerlijk ertussenuit voor wat effectief attitudewerk buiten het klaslokaal. In de prachtige bossen rond Winterberg kunnen nieuwe gedachten landen en kunnen oude gedachten zich ordenen en tot rust komen. Een bijzondere week dit keer, met drie simultane groepen en twee docenten. Er is gelegenheid om het materiaal verder te verwerken in een privédialog. Je kunt kiezen uit (of combineren):

- **Stilte/retraiteweek over de wegen naar geluk**

Driemaal op een dag mediteren aan de hand van aangereikt materiaal. Voedt je attitude!

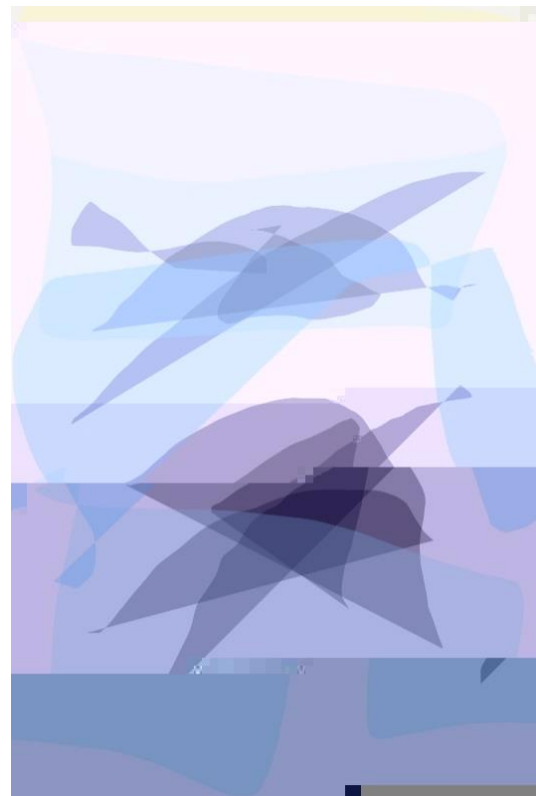
- **De tiende weg**

Ontdek jouw persoonlijke route naar levensvreugde en een liefdevolle attitude – met creatieve opdrachten

- **Option-attitude in gesprekken**

Een week waarin je aan je eigen onderwerpen werkt, en voor anderen ook gesprekspartner bent – met fijne luisteropdrachten die onmiddellijk effect hebben!

Elk van de drie kleine groepen heeft dagelijks een korte groepsbijeenkomst waarin het thema of de opdrachten van die dag worden (na)besproken. Er is daarnaast de mogelijkheid om in een Option-dialog wat er in je opkomt nader te verkennen. Trein



of bus daarheen vanaf 20,- , men raadt momenteel de auto aan. Winterberg ontvangt weer gasten, inreizen Duitsland mag voor dit doel. Extra dagen kun je bijboeken (45,- incl). 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 tot je beschikking.



Unieke kans: Privé op locatie: begin oktober of herfstvakantie (mogelijk reeds VOL)

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.

Bel gerust voor wat meer informatie:
karengerritsen@gmail.com

Samenwerkingen

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

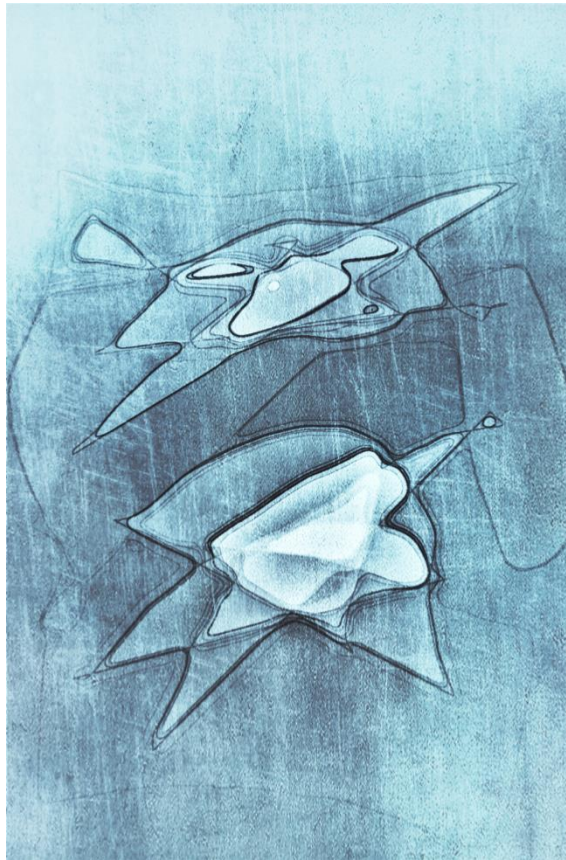
Option Institute

Het fysieke Option Institute gaat sluiten 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! (Haar werk is binnenkort op mijn website te zien). Marleen van Meeteren is met de hoogste punten gecertificeerd als Option-mentor en wordt volgens planning 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 vol enthousiasme 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 [Tekende 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!



Plaatjes: door welke bril kijk je?!

Stichting Horison

Oriënterende boeken over Option en cursusinformatie zijn ook te vinden op de website van stichting [Horison](#). Zij zetten zich in voor speciale kinderen en volwassenen, om hen te helpen hun volle potentieel te bereiken. Ikzelf ben sinds 1997 betrokken bij stichting Horison, als oprichter, bestuurslid, docent, ondersteuner, redactielid/schrijver, en in de aanloop naar de PADEN-cursus. De Option-attitude is vanaf het begin behulpzaam geweest aan de door Horison verbreide contactgerichte speel/leermethodes, en veel van de betrokken ouders en spelcoaches ontvangen mijn begeleiding via Optiondialogen, (observatie)gesprekken, of een jaartraining.

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)

