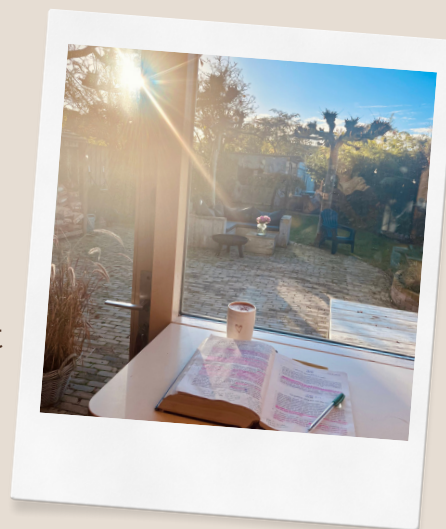


WELKOM, LEUK DAT JE MEEDOET!

In deze WhatsApp-groep over *Een Cursus in Wonderen* doen we elke dag één les van de 365 lessen van het Werkboek. Met mijn dagelijkse voicebericht help ik je de Les van de Dag te doorvoelen, te belichamen en direct toe te passen in je dagelijks leven. Fijn om samen op ontdekkingsstocht te gaan naar meer Inner Peace!

Elke avond ontvang je van mij...

- **Linkje Les van de Dag** - je ontvangt de tekst van de Werkboek Les van de Dag van de volgende dag. Dit is de originele tekst uit het boek, dus je hoeft niet per se een eigen boek te hebben.
- **Voice van 5-10 min** - je ontvangt een voice waarin ik de les simpel uitleg, inclusief een korte meditatie om de les ook echt te gaan belichamen en toepassen.
 - De reden dat ik dit de avond van tevoren deel: ik weet dat velen van jullie een fijn ochtendritueel hebben dat rond 6.00 start, en dan slaap ik vaak nog:)
 - Tijdens herhalings blokken en schoolvakanties stuur ik geen appjes en voices.
 - Dit is een stille groep. Wel heel leuk als je via bijvoorbeeld een hartje laat weten dat je de les geluisterd hebt. Dat geeft ons allen het gevoel dat we dit als groep doen, en dat is een kernonderdeel van De Cursus: dat we samen één zijn!



Wat kun je verwachten in mijn voices?

- **Simpele vertaling:** ik zal elke les 'vertalen' naar gewone, eenvoudige taal.
- **Metaforen & voorbeelden:** soms leg ik de les uit aan de hand van metaforen of dagelijkse voorbeelden zodat je de les gelijk kunt toepassen in je dagelijks leven. Vergelijking met andere stromingen: soms zal ik vergelijkingen trekken met andere stromingen zoals boeddhisme, advaita, taoïsme en/of citaten van bekende filosofen/psychologen/metafysici, want uiteindelijk leiden al die leringen namelijk tot hetzelfde prachtige punt van liefdevol bewustzijn.
- **3-Minute Meditation:** in de laatste 2 a 3 minuten nodig ik je uit de les te doen en belichamen. Je kunt lezen en studeren tot je een ons weegt, maar de echte vooruitgang zit in het toepassen, doorvoelen en het leren dansen met de emoties en triggers die daarbij opkomen.



Tips voor het doen van de Les van de Dag

- **Wat past jou?** Kijk waar 5-10 minuten fijn in jouw dag passen. Veel mensen hebben een vast ochtendritueel. Welk dagelijks ritueel past in jouw leven?
- **Nachtje erover slapen** Veel mensen lezen de Les van de Dag al voor het slapen gaan, en mediteren dan de volgende ochtend op dezelfde les.
- **1 of meer lessen gemist?** Geen probleem, bind jezelf vooral niet aan strenge regels. Het boek gaat juist over zachtheid en innerlijke vrede, weet je nog?
- **Blijf bij groep** Ook als je een paar dagen gemist hebt, ga gewoon weer verder de les van die dag, zodat je gelijk blijft met de groep. Tijdens herhalingsblokken (na elke 50 lessen), kun je altijd voices terugluisteren.
- **Beginner's Mind** Heb je al vaker de 365 lessen gedaan? Prachtig! Elk jaar vind ik zelf weer nieuwe lagen in de lessen. Dus zowel voor beginners als 'gevorderden'; have a Beginner's Mind. Ga er open in, en dans met de triggers die er eventueel opkomen.
- **Vragen?** Stuur me bij een vraag gerust een persoonlijk appje. Heb je een diepgaande vraag of meerdere vragen, overweeg dan een 1-op-1 sessie of deelname aan de Maandelijkse Online Verdiepingssessies.
- **Toch niet jouw ding?** Zijn het boek of mijn voices toch niks voor jou? No worries, verlaat gewoon deze groep. Zo houd je je eigen Whatsapp schoon, en houden we deze groep 'clean' met gemotiveerde mensen.



Eigen boek nodig?

- Omdat ik je elke dag de originele tekst van de les stuur, hoef je niet per se een eigen boek te hebben. Je kunt ook eerst even de tijd nemen om te proeven of dit überhaupt wat voor je is.
- Ik kan een eigen boek wel aanraden als je, net als ik, houdt van een papieren boek en houdt van onderstrepen en aantekeningen maken. Kopen kan simpel via [bol.com](https://www.bol.com)

Kennen wij elkaar nog niet? Ik zou het leuk om vinden om een appje van je te krijgen waarin je iets deelt over wie je bent en hoe je de voices ervaart. Ik blijf graag met je in verbinding!

*Liefs,
Ellen*



ellendekkers.nl
info@ellendekkers.nl
06-25376854