

Ontmoet je Superego (de Rechter, Innerlijke Criticus),  
begrijp zijn werking en creëer zoveel meer ruimte,  
vrijheid en creativiteit in je werk en leven

## 3-daagse retraite 'Omgaan met het Superego'

met Erica Rijnsburger & Daphne Smit

kosten € 795,- / 495,-\*  
excl. 21% btw

voor informatie & aanmelden: bel of mail naar  
Erica 06 51 53 30 01, [info@elenchis.nl](mailto:info@elenchis.nl) of  
Daphne 06 24 98 12 48, [info@dsac.nl](mailto:info@dsac.nl)

Daphne Smit Awareness Consultancy  
Daguerrestraat 101  
2561 TP Den Haag  
06 24 981248  
[www.dsac.nl](http://www.dsac.nl)

Elenchis  
Buitenwatersloot 140  
2613 SV Delft  
06 51 533001 / 015 8896626  
[www.elenchis.nl](http://www.elenchis.nl)

# 3-daagse retraite

## 'Omgaan met het Superego'

voorjaar 2015



'We delight in the beauty of the butterfly, but rarely admit the  
changes it has gone through to achieve that beauty.'

Maya Angelou



## 'Omgaan met het Superego'

**Persoonlijke transformatie gaat over het bereiken van meer intimiteit met jezelf, met de ander en je omgeving. Intimiteit betekent eenheid en rust ervaren met wat zich aandient in je leven en toegang krijgen tot je authentieke talenten en kwaliteiten.**

Welk ontwikkelpad je ook volgt - psychologisch, spiritueel, religieus - voor deze transformatie, iedere richting erkent dat het belangrijk is om als mens te leren omgaan met twee thema's:

- aanwezig zijn en rusten in aanwezigheid
- omgaan met afweerreacties, de stemmetjes in jezelf die zeggen dat je iets moet doen of die veroordelend zijn naar wie je bent, het Superego

Het Superego vormt samen met het Onbewuste en het Ego de psyche van de mens. Deze aspecten liggen op een bepaald niveau 'vast' in de persoonlijkheid, maar zijn tegelijkertijd beïnvloedbaar als je weet hoe je tot ze door kunt dringen. Het is deze beweeglijkheid van het spanningsveld tussen aanwezig zijn en afweerreacties die we in de retraite gaan verkennen.

We zijn momenten in stilte. Dan ga je merken dat het Superego zich in alle heftigheid aandient, juist omdat de afleiding van praten en ' bezig zijn' wegvalt.

Daarnaast werken we met de dynamiek van ons Superego, hoe kun je deze herkennen en jezelf daartegen beschermen én weren?

We oefenen met aanwezig zijn, zodat je de informatie van een Superego stem ook leert horen, herkennen en loslaten. We kunnen ons Superego niet veranderen maar wel kunnen we leren een volwassen perspectief in te nemen tegenover de inhoud van zijn boodschap. Zo heeft de veroordeling minder vat op ons. We bevinden ons dan niet meer binnen het kader waarin het Superego ons gevangen houdt, maar kunnen buiten het kader stappen.

Dan zijn we in staat vanuit een ontspannen houding naar de inhoud van de stem te luisteren. Deze inhoud blijkt vaak bijzonder accurate feedback te bevatten voor onze persoonlijke ontwikkeling. Hierdoor kunnen we vaker bewuste en volwassen keuzes maken.

We werken gedurende de retraite met drie kwaliteiten: **aanwezig zijn, compassie voor wat gebeurt en nieuwsgierigheid**. Naast opdrachten om 'uit de greep' van het Superego te komen, doen we meditatie, lichaamswerk, inquiry (onderzoekstechniek van Almaas) en ademsessies (transformational breathing). Zo ontdekken hoe we de opgebouwde subtiele spanningen kunnen loslaten.

### **Data:**

De retraite vindt plaats in het voorjaar van 2015. Exacte datum en locatie volgen binnenkort. We starten donderdag om 10.00 uur en eindigen zaterdagmiddag rond 16.00 uur.

### **Voor wie:**

Deze retraite is bedoeld voor mensen die authentieke relaties willen aangaan met geliefden, vrienden, kinderen en collega's en die hun oorspronkelijke kwaliteiten zonder afweer op een natuurlijke en inspirerende manier in werk en anderszins naar buiten willen brengen.

### **Kosten:**

De kosten voor de retraite zijn op basis van een gedeelde 2-persoonskamer:

- € 795,-\* voor zakelijke deelnemers
- € 495,-\* voor particuliere deelnemers

\*incl. maaltijden & overnachting en excl. 21% BTW.

De toeslag voor een 1-persoonskamer bedraagt € 57,50 excl. 21% BTW.