

## Privacy-richtlijnen om deel te nemen aan de VJT-cursussen

### Geheimhoudingsplicht

Wanneer je meedoet, verbind je je aan een geheimhoudingsplicht: dat wil zeggen alles wat wordt gedeeld tijdens de bijeenkomsten en in de breakout rooms, blijft daar en wordt niet met anderen gedeeld. Ook zorg je dat je alleen bent in de ruimte waar je de online bijeenkomst volgt of dat je een koptelefoon gebruikt, zodat eventuele huisgenoten niet mee kunnen luisteren.

### Vertrouwelijkheid

De informatie die binnen de cursus wordt uitgewisseld, is strikt vertrouwelijk. Wanneer je met anderen over de cursus spreekt, spreek je over je eigen ervaringen en niet over de ervaringen van andere cursisten, zeker niet op een wijze dat zij herkent zouden kunnen worden. Noem naar buiten toe nooit namen van medecursisten. En tot slot: zorg je dat je alleen bent in de ruimte waar je de online bijeenkomst volgt of dat je een koptelefoon gebruikt, zodat eventuele huisgenoten niet mee kunnen luisteren.

### Werkhouding

Maak ruim tijd vrij voor de bijeenkomsten en zorg voor een ruimte waar je je kunt concentreren. Doe geen andere dingen tijdens een bijeenkomst. Het verhogen van je trilling en het versterken van je innerlijk licht vereist focus en oefening. Volg daarom zoveel mogelijk online-bijeenkomsten, voer in de tussentijdse week de aanbevolen huiswerkopdrachten uit, bij voorkeur samen met een oefenmaatje. Samen oefenen is een belangrijk onderdeel van de VJT-cursussen. Het houdt jezelf op koers en je kunt veel leren van de manier waarop andere cursisten oefenen.

### Geloof mij niet

Geloof niet klakkeloos wat ik (of anderen) zeggen. Sta open voor de aangeboden informatie en oefeningen, experimenteer ermee, maar ga uiteindelijk alleen verder met wat echt voor je resoneert en kloppend voelt. Wat voor jou resoneert is op dit moment jouw waarheid; werk daarmee. Sta ervoor open dat jouw waarheid in de loop van de tijd verandert, wees flexibel en verbindend.

### Verander de wereld, begin bij jezelf

Focus je aandacht vooral op jezelf en op het verhogen van je eigen licht- en liefdestrillingen. Respecteer daarnaast de vrije wil van mensen en laat anderen zo veel mogelijk vrij.

### Maak het jezelf gemakkelijk

Maak het jezelf zo gemakkelijk mogelijk tijdens de cursus. Focus met name op wat je kunt en op wat je gemakkelijk aangaat. Wees zacht, liefdevol en aanmoedigend naar jezelf en anderen toe.

### Maak gebruik van de kracht van samen

Leer in de besloten leeromgeving van de ervaringen van je medecursisten. Ervaringen van anderen verbreden je perspectief en helpen je sneller groeien. Reageer liefdevol en aanmoedigend op wat anderen delen. Deel ook je eigen ervaringen, vooral je leermomenten als je successen. Het delen van je proces bekrachtigt je innerlijk licht en inspireert anderen tot hun mogelijkheden.