

Hey!

Wat goed dat je de roadmap hebt gedownload. In deze roadmap vind je alle belangrijke informatie voor jouw traject. Lees dit dus goed door!

Als eerste is het belangrijk dat je het intakeformulier invult. Dat is voor jou een goed startsein om je traject mee te starten en voor ons belangrijke informatie op basis waarvan wij jou koppelen aan een van onze iNNeRControl Coaches. Pas daarna kun jij jouw coachcall plannen. Vul dus zo snel mogelijk de intake in want

Vragenlijst invullen

Goed, als je dit hebt gedaan dan ben je echt klaar om te beginnen. Ik heb hieronder nog een overzicht voor je neergezet waar je in dit traject allemaal toegang toe hebt, zodat je dit in één oogopslag kunt zien.

Je hebt een jaar toegang tot de volgende onderdelen in de [iNNeRControl Academy](#):

- Control Your Mind
Bij het online traject zit de Lite versie van deze training. Dit betekent dat je geen toegang hebt tot de bonusmodules. In deze trainingen vind je de virtuele doobraaksessie, alle digitale coachsessies die Yoram voor je heeft opgenomen en ook alle technieken en visualisaties die onderdeel zijn van het traject.
- iNNeRDestination
Hierin vind je de onderdelen die horen bij jouw mini-training doelen stellen. Je hebt dus geen toegang tot alle onderdelen.
- Meditatiepakket Energie & Kracht
Dit pakket is onderdeel van het Transformatie Meditatiepakket. Jij hebt dus enkel toegang tot dit deel en je kunt deze transformatie meditatie zo vaak inzetten als je wilt.

De overige onderdelen die bij het traject zitten en die niet in de Academy zitten:

- Coachcall
Je plant deze idealiter rond week 6/7 na aanschaf van het traject in en ook niet later dan 10 weken na aanschaf. Daarna komt deze namelijk te vervallen namelijk. We doen dit niet om je te pesten, maar juist om ervoor te zorgen dat je een stok achter de deur hebt om echt direct te starten. We weten uit ervaring dat zo'n stok door veel mensen uiteindelijk als zeer prettig wordt ervaren.

- Online interventiesessies

Gedurende de looptijd van je traject kun je steeds gratis meedoen met de online interventiesessies. Hier kun je al je vragen stellen met betrekking tot de uitdagingen die je tegen komt in je persoonlijke ontwikkelingsproces en waarvan je zelf even niet weet hoe je daar nou mee om moet gaan of hoe je dat het beste aan kunt pakken. Deze sessie is nadrukkelijk niet bedoeld voor technisch of andere praktische vragen.

In de community bij [events](#) kun je zien wanneer de interventiesessies gepland zijn. Dit is steeds zo om de 2 maanden. Het is belangrijk dat je voor deze sessies je vragen tijdig aanlevert. Dat is steeds 5 dagen voor de sessie, zodat wij ons goed kunnen voorbereiden op alle vragen. We werken de vragen van boven naar beneden af, dus hoe eerder jij jouw vraag stelt hoe groter de kans dat jouw vraag aan bod komt. De sessies zijn een uur.

Voor het gemak melden we je steeds automatisch aan. Kun je een keer niet, dan horen we dat graag van je. Hoe je je kunt afmelden en je vragen kunt aanleveren dat lees je vanzelf in de mail die je hierover nog ontvangt.

- Follow-up coachcall

Deze vindt alleen plaats als je alle onderdelen van het traject tijdig hebt afgerond en de eindopdrachten hebt ingeleverd. Als jij je hiervoor kwalificeert dan ontvang je tegen die tijd meer informatie.

Hoewel je een jaar toegang hebt, gaan we er in deze roadmap vanuit dat je het traject iets sneller gaat doorlopen. We nemen je hierin mee door middel van ondersteunende mail die je hiervoor ontvangt. Uiteraard mag je er zelf sneller of langzamer doorheen gaan, dat laten we aan jou. Wij geven alleen de best practices, zodat jij zo optimaal mogelijk kunt profiteren.

Hieronder vind je een globale indeling hoe je het beste de onderdelen van het traject kunt doorlopen. Waarbij we de eerste 8 weken wat meer hebben gespecificeerd en vervolgens kun je daarna per maand 1 module doorlopen.

Maand 1

Week 1: Belang van doelen stellen

Als eerste ga je een start maken met het stellen van jouw doelen voor dit traject, zodat je weet waar je het voor doet. Je start daarom met module 1 en 2 van de training iNNerDestination om te leren hoe belangrijk het stellen van goede doelen is.

Week 2: Doelen stellen

Nu je het belang van het opstellen van doelen weet, is het tijd om jouw doelen op papier te gaan zetten. Je kunt dit doen aan de hand van module 5 en de bonusmodule 'Smart Doelen Stellen'. Neem hier deze week goed de tijd voor. Het hoeft niet in 1 keer goed te zijn. Je mag op elk moment bijschaven!

Week 3: Introductie CYM

Deze week kun je gaan starten met het hoofdonderdeel van het traject Control Your mind. Je start hier met de introductiemodule.

Week 4: Voorbereiding doorbraaksessie

Nu je jouw doelen en intentie hebt gezet is het tijd om je te gaan voorbereiden op jouw grote doorbraak. In de module voorbereiding vind je alles wat je nodig hebt om je optimaal voor te bereiden op jouw doorbraaksessie.

Maand 2

Week 1: Doorbraaksessie

In deze week staat jouw doorbraaksessie op de planning. Plan in deze week een moment voor jezelf waar je echt niet gestoord kan worden, zodat je echt even de tijd heb ervoor en ook daarna nog even wat tijd hebt om de sessie te laten integreren.

Week 2: Start Module 1

Na de doorbraaksessie en de afrondende opdracht die hierbij hoort. Kun je vanaf nu starten met Module 1, 1 les 1 en 2.

Week 3:

In deze week ga je verder met de lessen 3 en 4 van module 1.

Week 4:

Je kunt deze week module 1 afronden door de lessen 5 en 6 te voltooien. Hierna kun je dan vervolgens elke maand 1 module doorlopen.

Maand 3

In deze maand ga je aan de slag met module 2. Doorloop in jouw tempo de diverse lessen.

Maand 4

In deze maand ga je aan de slag met module 3. Doorloop in jouw tempo de diverse lessen.

Maand 5

In deze maand ga je aan de slag met module 4. Doorloop in jouw tempo de diverse lessen.

Maand 6

In deze maand ga je aan de slag met module 5. Doorloop in jouw tempo de diverse lessen.

Maand 7

In deze maand ga je aan de slag met module 6. Doorloop in jouw tempo de diverse lessen.

Maand 8

In deze maand ga je aan de slag met de Eindmodule. Doorloop in jouw tempo de diverse lessen en vergeet niet de eindopdrachten aan te leveren, zodat je nog in aanmerking komt voor jouw Follow-up coachcall.

Checklist iNNeRDestination Lite

Onderdeel	Afgerond	Datum afgerond
Start		
Introductie		
Introductie deel 1		
Doelen		
Doelen Nut en Noodzaak		
De achtergrond van doelen		
Doelen – Alfa model		
Van Doelloos naar Doelgericht		
Bonus SMART doelen stellen		
Jouw Doelen Stellen		
Mijn Hoofddoel		
Mijn Langetermijndoelen		
Mijn kortetermijndoelen		
Bonus van Dal naar Doel		
Doelenmodel		
Doelenmodel		
De WIN methode		

Checklist Control Your Mind

Onderdeel	Afgerond	Datum afgerond
Introductie		
Welkom		
Intentieverklaring		
Maak van jezelf een prioriteit		
Vorbereiding Doorbraaksessie		
Vorbereiding Uitleg		
5G Goliath Gestalt		
iNNerView BodyWork		
Virtuele Doorbraaksessie		
Intro – Warming up		
De Doorbraaksessie		
Cooling Down		
Module 1 – Know Your Mind		
Les 1 - De Mind algemeen		
Les 2 – De functies van de Mind		
Les 3 – Het bewustzijn en onderbewustzijn		
Les 4 – De vijf basisframes		
Les 5 – Het mind-filtermodel		
Les 6 – Werking van je brein		
Module 2 – Heal Your Mind		
Les 1 – How to heal your mind		
Les 2 – Mister Mind		
Les 3 – Mister Mind Familie		
Les 4 – Binnenwereld – Buitenwereld		
Les 5 – De drie belevingsgebieden		
Module 3 – Out of you Mind		
Les 1 – Uit je hoofd, uit je trauma		
Les 2 - Mantra's: bevrijden van het denken		
Les 3 – Zelfvergeving		
Les 4 – Zelfhypnose		
Les 5 – De viertalen: Keuzes maken met gevoel		

Module 4 – Reprogram Your Mind		
Les 1 – Reprogrammeren van je mind		
Les 2 – Overtuigingen		
Les 3 – Het overtuigingspel		
Les 4 – Autosuggestie		
Les 5 – Emotional Freedom Technique		
Module 5 – Power Up Your Mind		
Les 1 – Algemene power ups		
Les 2 – Hulpbronanker		
Les 3 – iNNeRVoice Motivational Talking		
Les 4 – Sta in je kracht.		
Module 6 – Own Your Mind		
Les 1 – Hoe verander je gedrag		
Les 2 – De Miracle Morning		
Les 3 – Reframing (herkaderen)		
Les 4 – De scenario Swish		
Les 5 – The Compound Effect		
Eindmodule – ReMind Yourself		
Les 1 – Dear Future Me		
Les 2 – Self-Exam		
Les 3 – Dankbaarheid		
Les 4 – Samen groeien		
Les 5 – Let’s Celebrate		
The End – Viermoment voor jezelf!!		