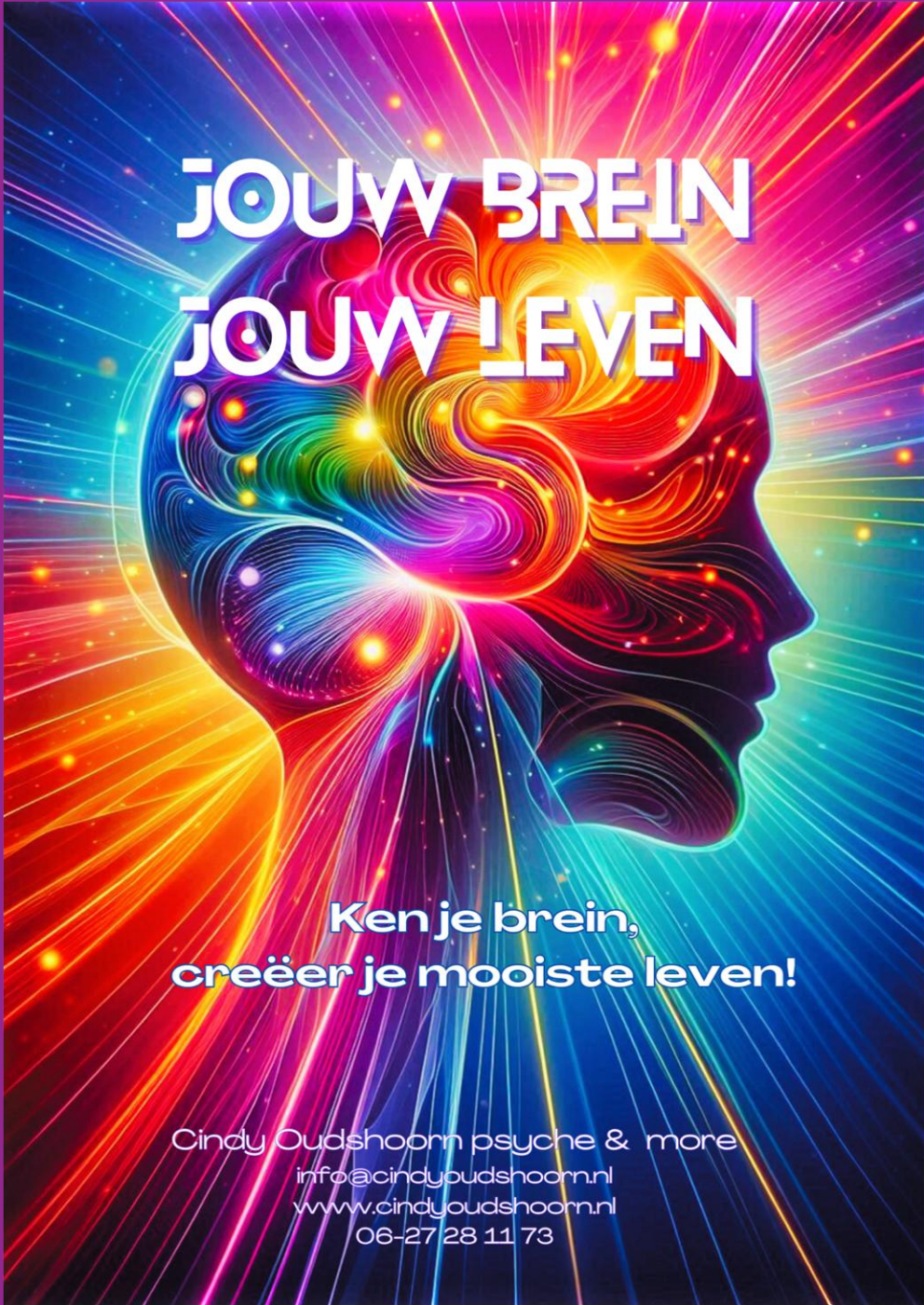




JOUW BREIN JOUW LEVEN

**Ken je brein,
creëer je mooiste leven!**

Cindy Oudshoorn psyche & more
info@cindyoudshoorn.nl
www.cindyoudshoorn.nl
06-27 28 11 73

LEZING voor iedereen die
meer grip wil krijgen op
mentale vitaliteit,
stressbestendigheid en
duurzame inzetbaarheid



Zangeres, Motivator & Inspirator

Mijn naam is Cindy Oudshoorn

Als zangeres, motivator en inspirator deel ik mijn persoonlijke reis vol uitdagingen en overwinningen. Op het podium straal ik, ook als achter de schermen mijn wereld instort. Toch ga ik door, altijd. Het publiek verdient mijn beste versie, ongeacht de storm die ik doorsta.

Doorzetten vraagt om kracht. Mijn geheim? **De kracht van het brein.** Mindset is alles. Zowel op het podium als in het dagelijks leven zet ik mijn mentale kracht in om mijn dromen waar te maken.

Na een lange carrière in de muziek wijd ik me nu aan mijn missie: **anderen motiveren en inspireren om het beste uit hun leven te halen.**

Mentale veerkracht: de sleutel tot groei en succes

In een wereld die voortdurend verandert, is mentale vitaliteit geen luxe, maar een noodzaak. Hoe ga je om met stress, tegenslagen en onzekerheden? Hoe zorg je ervoor dat je niet alleen overleeft, maar écht floreert—zowel privé als op het werk?

Ons brein is krachtiger dan we denken. We kunnen onze gedachten en emoties sturen, zelfs in de zwaarste tijden. Wanneer we onze mindset leren beheersen, veranderen obstakels in kansen voor groei, veerkracht en succes.

In mijn lezing "**Jouw brein, jouw leven**" neem ik je mee op een inspirerende reis. Hoe zet je je brein in als krachtig instrument voor mentale veerkracht, duurzame inzetbaarheid en persoonlijke groei? Hoe beïnvloeden emoties je prestaties?

Door inzicht in de werking van ons brein leren we niet alleen beter presteren, maar ook met meer energie, motivatie en voldoening in het leven te staan.

Als spreker inspireer ik mensen om hun eigen potentieel te omarmen en hun brein in de juiste richting te sturen.

Wanneer jij je gedachten leert sturen, is er niets wat je niet kunt bereiken.

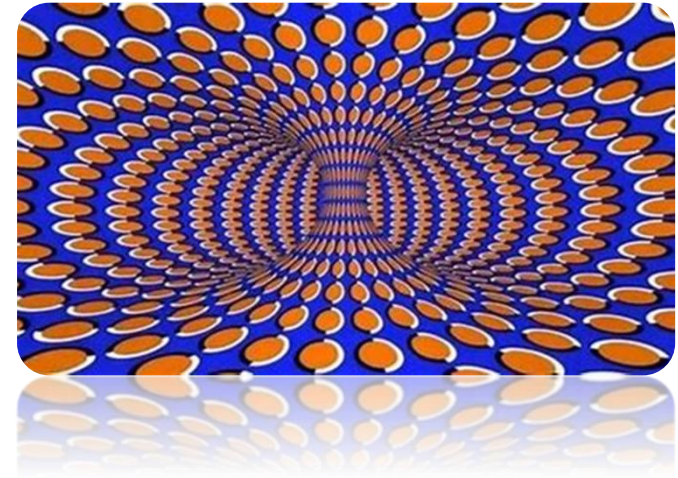
De lezing bestaat uit drie krachtige stappen:

STAP 1

Het brein zit gevangen in je schedel en gelooft alles wat het gevoeld krijgt. Maar wat als jouw waarheid slechts een optelsom van aannames is? In deze stap ontdekken de deelnemers de illusie van hun eigen perceptie met interactieve testen en verbluffende video's!



Optische illusies, zie de beweging die er niet is...



Je weet dat het niet echt is, maar toch is het eng...



Frequenties hebben patronen en vormen...



STAP 2

Emoties hebben een eigen frequentie: van de zware lading van angst en woede tot de lichte trilling van vreugde en liefde. Met wetenschap en video's ontdekken de deelnemers hoe negatieve emoties hun lichaam en geest verzwakken en zelfs ziek kunnen maken. Ze leren hoe negatieve gevoelens hun gezondheid beïnvloeden én hoe ze kunnen schakelen naar een positievere mindset.

Liefde en haat maken (on)gezond...



Liefde is een frequentie

STAP 3

Met de nieuwe inzichten leren de deelnemers in deze laatste stap hun belemmerende gedachten ombuigen naar positieve overtuigingen. Ze ontdekken hoe ze van negatief naar positief kunnen omdenken, beperkende overtuigingen herschrijven en krachtige tools gebruiken om hun brein in te zetten voor het realiseren van hun dromen. Deze inzichten helpen hen om het proces na de lezing zelfstandig voort te zetten.



IK KAN HET !

Ja maar...

Ik kan het niet...

Ik heb geen tijd...

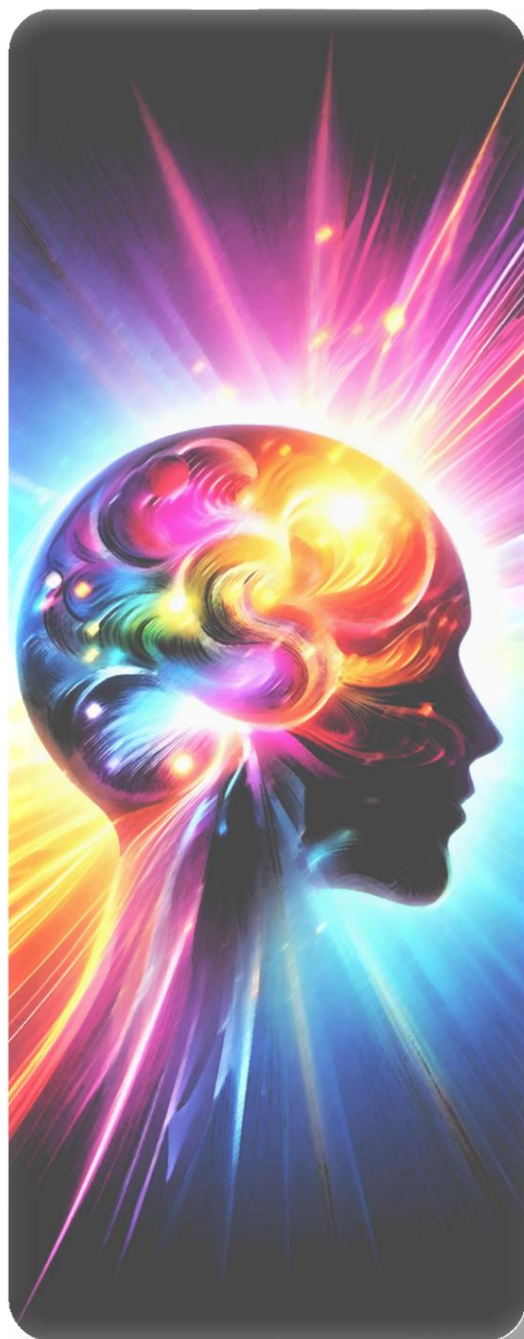
Ik heb niet genoeg ervaring...

Het is te vroeg...

Ik ben niet goed genoeg...

Ik heb geen geld...

Ik ben te jong/oud...



Waarom deze lezing?

Deze lezing is belangrijk omdat het mensen inzicht geeft in de enorme kracht die ze hebben over hun eigen gedachten en emoties. Het laat zien hoe je met de juiste mindset en technieken tegenslagen kunt omzetten in kansen voor persoonlijke groei en succes. In een wereld die vaak vol uitdagingen en onzekerheid is, biedt deze lezing praktische handvatten om positief te blijven, zelfvertrouwen te ontwikkelen en dromen waar te maken. Het inspireert het publiek om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leven en te geloven in hun vermogen om te groeien, ongeacht de omstandigheden.

De lezing combineert diverse stromingen uit de psychologie, waaronder Cognitieve Gedragstherapie, Systeemtherapie, Positieve Psychologie en Psychodynamische Psychologie, aangevuld met een holistische benadering.

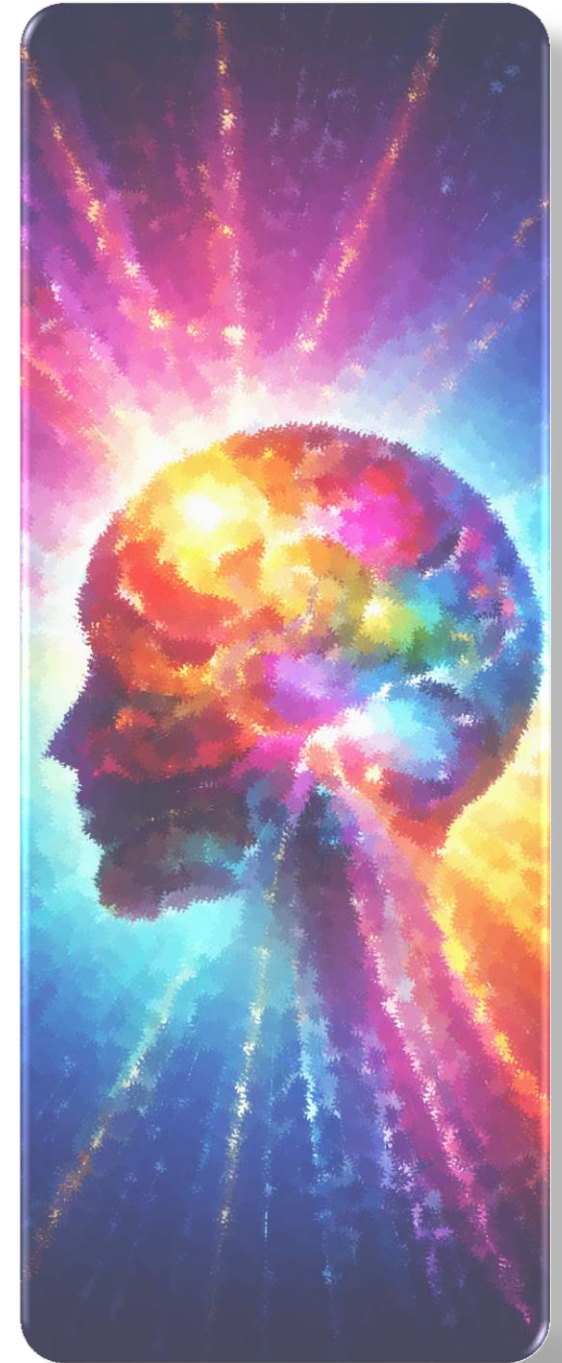
Wat maakt deze lezing uniek?

- **Interactieve aanpak:** Deelnemers ervaren zelf hoe hun brein en perceptie beïnvloedbaar zijn door optische illusies en praktische testen.
- **Zelfreflectie en persoonlijke groei:** De lezing moedigt deelnemers aan om na te denken over hun eigen dromen, belemmeringen en overtuigingen, en helpt hen inzicht te krijgen in hun persoonlijke uitdagingen.
- **Concrete tools en technieken:** Er worden drie praktische onderdelen gepresenteerd met diverse tools om belemmeringen te overwinnen en positieve veranderingen te realiseren.
- **Focus op emotionele en mentale vitaliteit:** De lezing biedt handvatten om een positieve mindset te ontwikkelen en een mentaal vitale toekomst te creëren.
- **Toepasbaarheid in het dagelijks leven:** De opgedane kennis en inzichten kunnen direct worden toegepast in het persoonlijke leven en werk.

INTERACTIEVE LEZING

“JOUW BREIN, JOUW LEVEN”

Doelgroep	Professionals, leidinggevenden, ondernemers, werknemers en iedereen die meer grip wil krijgen op mentale vitaliteit, stressbestendigheid en duurzame inzetbaarheid
Duur	45 minuten tot 1,5 uur (afgestemd op de wensen van de klant)
Kosten	€ 1150,- Bedragen zijn excl. reiskosten, materiaalkosten en excl. BTW
Materiaal	Ruimte met een Smartboard of beamer met projector Flip-over
Onderdelen	1 De kracht van het brein 2 Impact van emoties op het mentale vitaliteit en fysieke gezondheid 3 Omgaan met uitdagingen 4 Positiviteit en mindset 5 Inzet van eigen kwaliteiten 6 Dromen waarmaken
Doel	Deze lezing gaat over het vermogen om je brein te sturen en zo je gedachten, emoties en leven te transformeren. Het benadrukt de kracht van je mindset om uitdagingen om te zetten in kansen voor groei, succes en geluk. Door positieve technieken en een groeimindset kun je je dromen realiseren, ongeacht de obstakels.





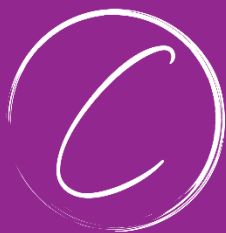
CINDY OUDSHOORN PSYCHE & MORE

Biografie:

Cindy Oudshoorn is een Nederlandse zangeres, spreker en motivator, vooral bekend als voormalig leadzangeres van de symfonische rockband Kayak. Met haar krachtige stem en expressieve podiumuitstraling heeft ze jarenlang een stempel gedrukt op de Nederlandse muzieksce­ne.

Naast haar carrière als zangeres heeft Cindy zich ontwikkeld als inspirator en spreker, waarbij ze haar persoonlijke ervaringen inzet om anderen te motiveren. Ze deelt inzichten over mentale veerkracht, duurzame inzetbaarheid en de kracht van het brein, zowel in het dagelijks leven als in professionele omgevingen.

Met een achtergrond in de muziek en een diepgaand begrip van psychologie weet Cindy als geen ander hoe emoties, doorzettingsvermogen en mindset samenkomen. Haar lezingen en workshops bieden een unieke combinatie van wetenschap, praktijkervaring en inspirerende verhalen, waarmee ze haar publiek helpt om meer grip te krijgen op hun mentale vitaliteit en persoonlijke groei.



CINDY OUDSHOORN PSYCHE & MORE

Als u specifieke wensen heeft, sta ik graag met u in contact om te bespreken hoe ik hierbij van dienst kan zijn.

Contactgegevens:

Cindy Oudshoorn psyche & more

06- 27 28 11 73

info@cindyoudshoorn.nl

www.cindyoudshoorn.nl

