

Pakje Fris Community

Je bent er:
in deze community
ontmoet je de vergeten
plekken en de magie
in jezelf!

Blader snel verder en ontdek meer...



Niet meer alleen



Je bent misschien al een tijdje gestopt met drinken of wil graag stoppen met drinken en mist hierin net dat kleine zetje, de ruimte om hierin te experimenteren: wie ben ik zonder alcohol en hoe leer ik mijn binnenwereld kennen, zodat ik geen alcohol meer nodig heb? Je hebt behoefte aan een beetje begeleiding hierin en zoekt gelijkgestemden: dat je niet meer het gevoel hebt dat je de enige bent. Als dit het geval is, ben je hier helemaal op de juiste plek.

Het is een actieve community waar een ding belangrijk is: nieuwsgierigheid. Ik ga je niet vertellen hoe je het moet doen, ik help je alleen de magie in je zelf te ontdekken, zodat je sterker voelt hoe je het wil.



Alles wat
je wil
weten:

04 Wat je vindt
in de Community
Basis

08 Wat je vindt in
de Community
Plus

13 Fun-facts

14 FAQ

16 Ten slotte

17 Data livesessies

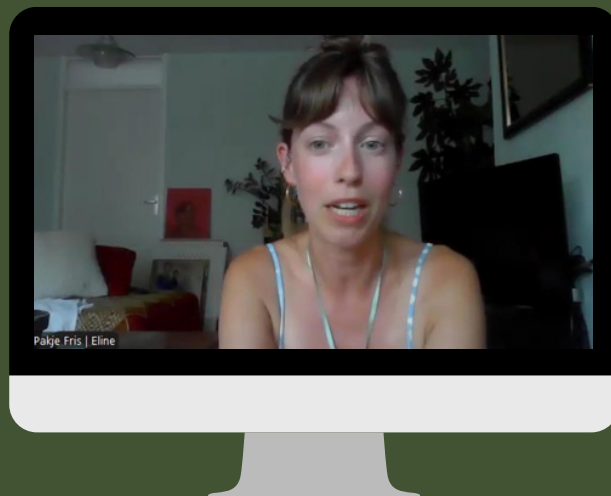


Je tocht begint hier...

Dit vind je in de Community Basis:

Check-in sessie

ter waarde van 129 euro



Elke maand is er een gezamenlijke check-in. Een live Q&A waar we samenkomen en waar ik vragen beantwoord die de afgelopen maand in de app zijn ingestuurd. Ook bespreken we een thema dat centraal staat voor die maand. Denk aan: alcoholvrij met de feestdagen, 0.0 en het sociale, hardnekkige overtuigingen, etc. De check-in's worden twee maanden opgeslagen in de app (uiteindelijk verwijderd i.v.m. privacy), zodat je ze kunt terugkijken.



Toegang tot online bibliotheek

☛ Maandje Fris

ter waarde van 247 euro

Maandje Fris is een programma dat je een kickstart geeft in het alcoholvrije. Hierin komt alles aan bod waar je in de beginperiode tegenaan loopt. Veel mensen heeft dit hun kijk op hun binnenwereld en hun relatie met alcohol voorgoed veranderd.

☛ Meditaties

Een database aan meditaties en oefeningen die telkens aangevuld wordt.

Wauw Eline! Zojuist in de hut geweest. Echt een hele fijne meditatie. Dit mag je vaker doen



Hele fijne meditatie. Heb 'm al meerdere keren geluisterd en elke keer brengt het weer wat anders. Bedankt iig! 💕

Voorgoed je relatie met alcohol veranderen....

Dit zeiden mensen over Maandje Fris:

Goedemorgen Eline! Vandaag ben ik 50 dagen alcoholvrij.. Een mooie dag om je even te laten weten hoe ik Pakje Fris heb ervaren. Ik vond het een **bijzondere maand** met hele **waardevolle sessies**. Ik heb mezelf **beter leren kennen** en heb meer **begrip** over mijn alcoholgebruik. De opdrachten in het werkboek hebben mij **aan het denken gezet** en bieden **houvast** op lastige momenten. Het is fijn dat we ook na de maand de filmpjes nog terug kunnen kijken voor een extra steuntje in de rug.

Goedemorgen Eline, nog paar dagen te gaan, maar ik wil je alvast even ❤️ - telijk danken voor je liefdevolle, oprechte, authentieke en inspirerende wijze van begeleiden en ondersteuning bij "maandje fris". Het heeft voor mij een **diepere doorwerking** gekregen **dan alleen een maand stoppen met alcohol drinken**. Ik ga deze nieuwe weg nog wat langer bewandelen! Mocht ik onderweg misschien de weg een beetje kwijtraken dan weet ik welke bron ik kan inschakelen 😊

10:48

Maar jeetje, wat een heerlijk programma Eline! Zó fijn die video's. Zo duidelijk, helder en het ondervangt eigenlijk al je vragen of de dingen waar je tegen aanloopt 🙏. Je kan wel merken dat je dit programma zorgvuldig hebt opgezet. Het is me dan ook een raadsel waarom dit de laatste maandje fris is, zit zoveel waarde in 🤔?

Inmiddels 8 maanden op de teller en zo'n ontzettende zelfontwikkeling aan het ondergaan! Nogmaals bedankt voor het inspireren en het maandje fris die ik aan het begin van mijn alcoholvrije journey heb mogen doen, nog steeds heel waardevol voor me 🤝



Community



ter waarde van 49 euro per maand

Ik hoor het zo vaak: “ik heb niemand in mijn omgeving die hiermee bezig is”, “je bent de enige met wie ik dit kan delen”, “weinig mensen in mijn omgeving die ook niet drinken....”

Dat is nu voorbij!

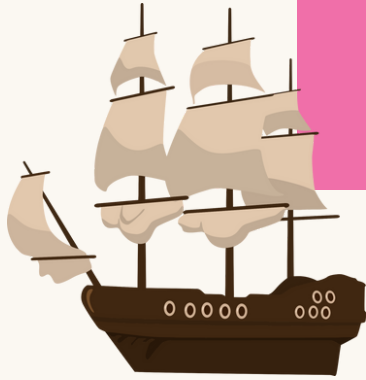
Dit is een plek met gelijkgestemden, waar je niet meer het gevoel hebt dat je anders of raar bent.

Dat alleen al is zo fijn en kan je zo helpen in de alcoholvrije reis en de weg naar het ontdekken van je binnenwereld.

Steun en herkenning in je broekzak of op je laptop: je kunt via een app (Circle) in de community. Hier kun je lief en leed met elkaar delen. De moeilijkheden en je overwinningen. Dit is ook de plek waar de livesessies zullen plaatsvinden. Lekker overzichtelijk, alles bij elkaar.



Voor extra verdieping....

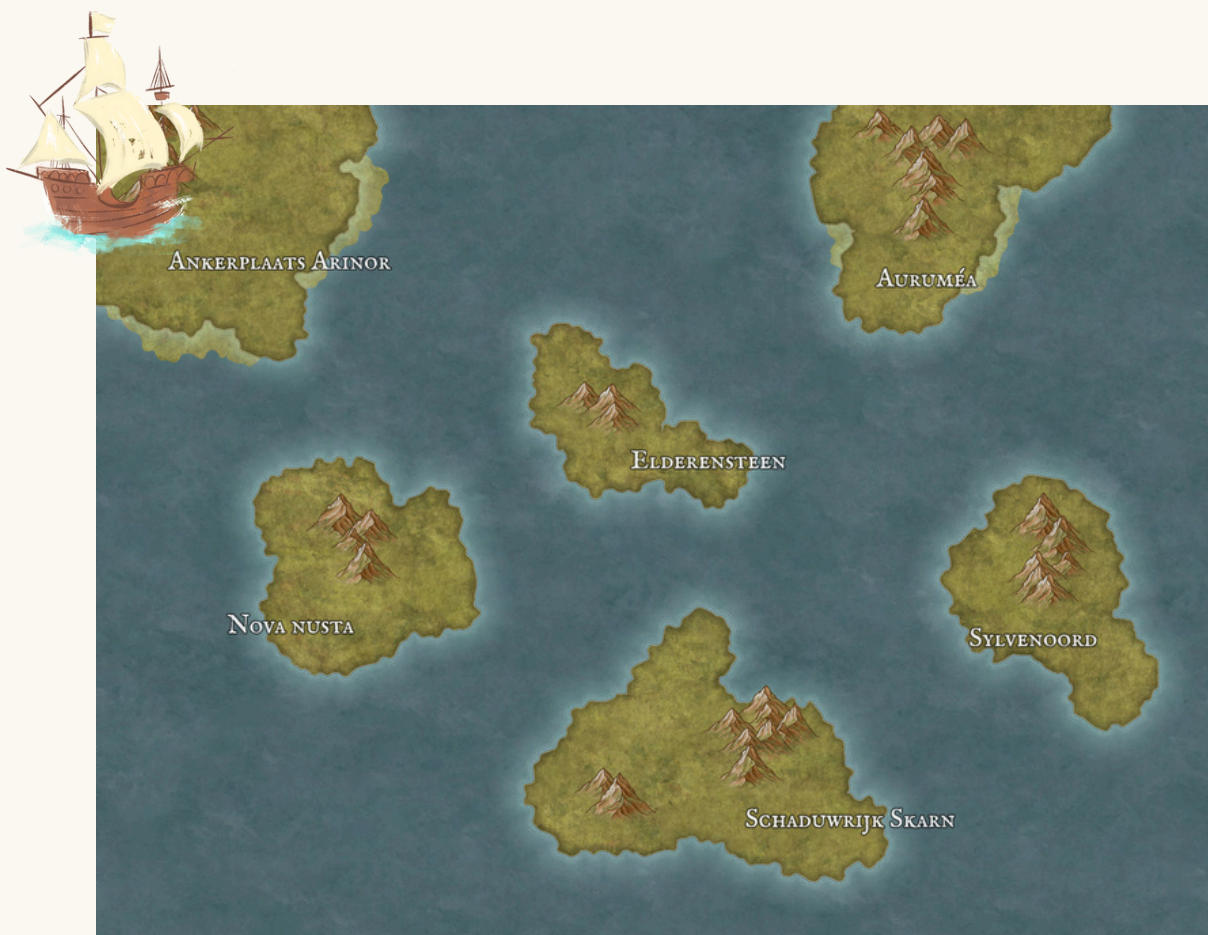


Community Plus

☞ Alles van de Community Basis + de Binnenwereldreis + maandelijkse Cirkels

Ben je al een tijdje gestopt met drinken of merk je dat rondom het stoppen diepere thema's spelen, zoals angst, spanning, dingen van vroeger die omhoog komen of toch moeite hebben in het sociale zonder alcohol? Neem dan eens een kijkje in je binnenwereld. Waar onze gevoelens, onze emoties en diepgewortelde overtuigingen vandaan komen. Het is niet te verklaren of te controleren vanuit je hoofd: het is de wijsheid van je lijf. In de Binnenwereldreis leer je de taal van je lichaam spreken, de taal van je binnenwereld. Dit doen we aan de hand van de Internal Family Systems methode. Je maakt kennis met je delen, vooral de delen die wat groter worden op dit moment in je leven.

In de Binnenwereldreis gaat het om de vrijheid van het leren voelen, de kracht van je gevoeligheid en omarmen wie je bent, juist zonder verdoving, nu je ervoor hebt gekozen om te blijven in plaats van te rennen.



In de Binnenwereldreis “varen” we langs vijf eilanden, vijf modules. Dit is de opbouw:

Eiland 1 - Nova Nusta

- Welkom aan boord
- Je innerlijke chaos is logisch
- Mythe van één stem
- Een nieuwe taal: het Zelf en delen
- Verschil Zelf en delen
- Ontdek je Zelf + meditatie

Eiland 2 - Elderensteen

- Hoe voel je je er naartoe?
- Vrienden worden
- Praat voor, in plaats van door je delen
- Interview: delen aan het woord
- Waar zijn ze bang voor?





Eiland 3 - Schaduwwijk Skarn

- Vind het deel in je lichaam
- Korte dagelijkse check-in
- Je autonome zenuwstelsel: je lijf wist het al
- Overspoeling herkennen
- Ongemak dragen = moedige liefde



Eiland 4 - Sylvenoord

- Jouw beschermers
- Wat beschermen ze?
- Wat doen ze om je te helpen?
- Een kaart maken van je binnenwereld
- Er is niets kapot, fixen hoeft niet

Eiland 5 - Auruméa

- Einde Binnenwereldreis
- Kwetsbare delen en hun lasten
- Een ouder zijn voor je delen
- Je spreekt nu de taal



meer “kompassie”...

De Binnenwereldreis



Je hoeft dit **niet alleen** te doen...

REPLACE
FEAR OF
THE UNKNOWN
WITH
CURIOSITY.

De videotraining kun je lekker op je eigen tempo doorlopen, maar als je kiest voor de Community Plus (inclusief de Binnenwereldreis dus), is er ook nog één keer per maand een Cirkel die aansluit op de thema's van de Binnenwereldreis. Zo'n cirkel is 30 tot 45 minuten: je kunt vragen stellen over de inhoud van de training, of persoonlijke vragen over het toepassen ervan. Verder zullen we aanvullend thema's bespreken, zoals: "Hardnekkige beschermende delen", "Delen die polariseren", "Grote emoties", "Rouw", "Voorwaarden om te groeien"... en ga zo maar door! Waar de Check-in vooral gaat om het alcoholvrije, zullen de Cirkels meer gaan over Internal Family Systems, de relatie met je binnenwereld en het leren voelen.

Dus: kies je voor de Community Plus, dan heb je toegang tot de Binnenwereldreis videotraining (zie bovenstaande modules), één keer per maand de Cirkel en alles wat in de Community Basis staat (lees vanaf bladzijde 4).



Beschermende delen:
vuurvechters en managers

Fun facts:



- Ik merkte dat de grootste behoefte bij iedereen die ik coach is: herkenning, samenzijn, gelijkgestemden, vandaar deze community
- 3,5 jaar geleden ben ik gestopt met drinken en dit veranderde mijn leven
- Toen ik stopte met drinken, dacht ik: hoe ga ik dan om met die onrust en spanning? Het antwoord was Internal Family Systems; de taal van mijn lijf leren spreken



- Ik kwam erachter dat zodra je je binnenwereld leert kennen, het veel magischer is dan we denken. Hier zijn natuurkrachten, draken en magie niks gek, je bent gemaakt om te voelen.
- Jarenlang had ik een angststoornis (minder fun fact) en dacht: zo ben ik nou eenmaal, ik ben gewoon anders en gevoelig. Bleek dat ik nooit geleerd heb samen te werken met mijn gevoeligheid.

FAQ

Wat als het niet lukt om bij alle livesessies te zijn?

Dat is geen probleem, voor de meeste mensen geldt dat je niet altijd kunt aansluiten. Je kunt de sessies terugkijken. De check-in's blijven twee maanden na opname in de app staan.

Ik loop behoorlijk tegen het alcoholvrije aan, ik ben dan ook nog eens gevoelig, heb al veel geprobeerd, is het dan wat voor mij?

Juist dan is deze plek perfect voor jou! Er zijn weinig plekken waarin je in zo'n veilige omgeving met zoveel ondersteuning kunt experimenteren en groeien in het alcoholvrije. Ik coach vooral de gevoelige mensen, de ADHD'ers, de intense voelers, die hebben juist enorm baat bij de taal leren spreken van je binnenwereld.

Wat als ik eruit wil of er later weer in?

Je kunt het maandelijkse abonnement per maand opzeggen en het halfjaarlijkse abonnement per half jaar opzeggen (let goed op dat je dit vóór je startdatum doet, anders gaat de nieuwe maand weer in). Je kunt later altijd weer instappen. Je kunt ook altijd wisselen tussen Basis of Plus.

Wat kost het?

Basis: 15,- per maand (of 75,- per half jaar, één maand gratis)

Plus: 37,- per maand (of 185,- per half jaar, één maand gratis)

Hoe krijg ik toegang tot de online bibliotheek?

Na je aanmelding ontvang je een e-mail met een link en inloggegevens. Alles is te vinden in Circle. Je kunt op je computer inloggen in de website, of in de app op je telefoon.

Ik heb al veel geprobeerd, wat maakt dit anders?

Wat uniek is, is de combinatie van het alcoholvrij met Internal Family Systems. Oké, je bent gestopt met drinken: en dan? In Pakje Fris werk ik niet met strengheid en discipline, of iets volhouden, maar vanuit nieuwsgierigheid en compassie onderliggende patronen (delen) benaderen.

Kan ik dit ook doen als ik niet helemaal gestopt ben met drinken?

Zeker, je kunt het ook gebruiken als hulpmiddel in je ontdekkingstocht rondom het alcoholvrije.

Kan ik ook anoniem blijven?

In Circle heb je geen functie waarin je volledig anoniem bent, je moet altijd een account aanmaken. Je kunt wel een willekeurige naam of profielfoto kiezen (naar je account > klik rechtsboven op profielfoto > edit profile). Vanaf dat moment zien anderen alleen dat. Je e-mailadres is niet zichtbaar voor andere leden. Dus kort: ja, voor andere leden kun je je profiel anoniem instellen.

Moet ik iets installeren om mee te doen met de livesessies?

Nee, de sessies zijn ook in Circle, daar heb je niet een extra programma voor nodig. De app Circle kun je in de Google Play Store of de Apple App Store downloaden.

Tenslotte...

Nog één keer, even praktisch:

Nog vragen? Mail naar frispakje@gmail.com

Je kunt je inschrijven via de blauwe knoppen op de website (ditispakjefris.nl/community). Je kiest hier voor per maand of per half jaar. Bij een half jaar krijg je één maand gratis toegang.

Ben je er klaar voor om dit samen te doen? Om met allemaal fijne en leuke mensen te ervaren: het kan ook anders. Vanuit verzachting, je kracht, het leven binnenin je.

Zie het maar als een fijne plek waar je altijd op terug kunt vallen, waar je als een soort menu kunt kiezen wat je op dat moment nodig hebt en waar je er nooit meer alleen voor staat.

Je bent van harte welkom bij de Pakje Fris Community!

Liefs, Eline



Data Check-in's (Community Basis & Plus)

2025



September: 2/09 om 19:30 uur

Oktober: 6/10 om 19:30 uur

November: 3/11 om 11:00 uur

December: 9/12 om 19:30 uur

2026

Januari: 5/01 om 11:00 uur

Februari: 3/02 om 19:30 uur

Kun je niet? Geen probleem. De sessies zijn terug te kijken in de app.

Data Cirkels (Community Plus)

2025



September: 23/09 om 19:30 uur

Oktober: 20/10 om 19:30 uur

November: 17/11 om 11:00 uur

December: 22/12 om 19:30 uur

2026

Januari: 19/01 om 11:00 uur

Februari: 17/02 om 19:30 uur

Kun je niet? Geen probleem. De sessies zijn terug te kijken in de app.