

An abstract painting featuring a complex composition of organic, flowing shapes. The color palette is rich and varied, including deep blues, earthy browns, vibrant yellows, and lush greens. A prominent circular shape on the left contains a dark blue interior with small white specks. A yellow, spiral-like form is visible on the right. The overall texture is thick and expressive, with visible brushstrokes and layered colors. The title 'DE HUT' is overlaid in the center in a bold, pink, sans-serif font.

DE HUT

Welkom in De Hut...

Je wil die innerlijke vrijheid ervaren, dat het soms niet meer zo overweldigend en overspoelend is. Die stemmetjes of die spanning in je lijf kunnen je zo overnemen. Het lijkt wel alsof het een eigen leven leidt. Dat je bijna voelt dat jij er niet meer bent.

Maar... er is weerstand. Die sensaties, gedachtes werken je tegen, zo lijkt het. Je krijgt er een oordeel over: het is vervelend, stom, pas als het weggaat, dan gaat het goed.

Daarom zoek je naar manieren om het te controleren, ervoor te zorgen dat het verdwijnt. Het werkt even, maar je voelt diep vanbinnen: het zit er nog ...

... totdat je De Hut vindt. Een plek waar je gaat ervaren dat die stemmetjes en sensaties delen van je zijn. Die helemaal niet wegkunnen. Dat het veroordelen en het wegduwen ervoor zorgt dat ze alleen maar harder werken. Dat je erachter komt: het gaat niet om controle, maar om de relatie.

Dat ze voelen: het is veilig nu, ik kan ontspannen.



Neem alvast een kijkje

De Hut is een online programma van een maand (1 november – 30 november) waarin we op je eigen tempo jouw magie vanbinnen ontdekken. Dat doen we niet zomaar, het gaat via de volgende stappen:

0 Vuur

De vuurweek. Dit is de vuurbereidingsweek. Hierin komen we alvast in de *flow* van de hut: vertragen, naarbinnen keren, nieuwsgierig worden. We zwengelen deze eigenschappen bij onszelf aan, om aanwezig te kunnen zijn (letterlijk en figuurlijk) in De Hut.

1 Vinden

Deze week staat in het teken van het ontdekken welke delen er op dit moment aanwezig zijn in je leven. Hoe je dat doet, daar neem ik in de video's stap voor stap in mee.

2 Vertellen

Dit is de week waarin je toelaat, leert kennen, ontdekt. Misschien dat je voor het eerst van je leven stopt met vechten, maar eens de tijd neemt om te zitten en te luisteren. Niet vanuit weerstand, maar vanuit openheid.

3 Vrienden

Hier gaan we een relatie aan met onze binnenwereld. En net zoals bij alle nieuwe vriendschappen: we zijn er voor je delen, we dagen op, we laten weten dat we er zijn, we gaan ervaren wat hierin natuurlijk voelt. Het moet geen trucje zijn, maar een nieuwe manier van het relateren tot je binnenwereld, die helemaal bij jou past. Jij weet zelf het beste wat je delen nodig hebben.

4 Verweven

De laatste week van De Hut. Hierin gaan we ook ervaren: hoe is het als we De Hut uitstappen? Hoe reageren onze delen op de delen van een ander (vrienden, familie, collega's etc.) en hoe kunnen we daar zorg voor dragen?



Praktisch

Video's

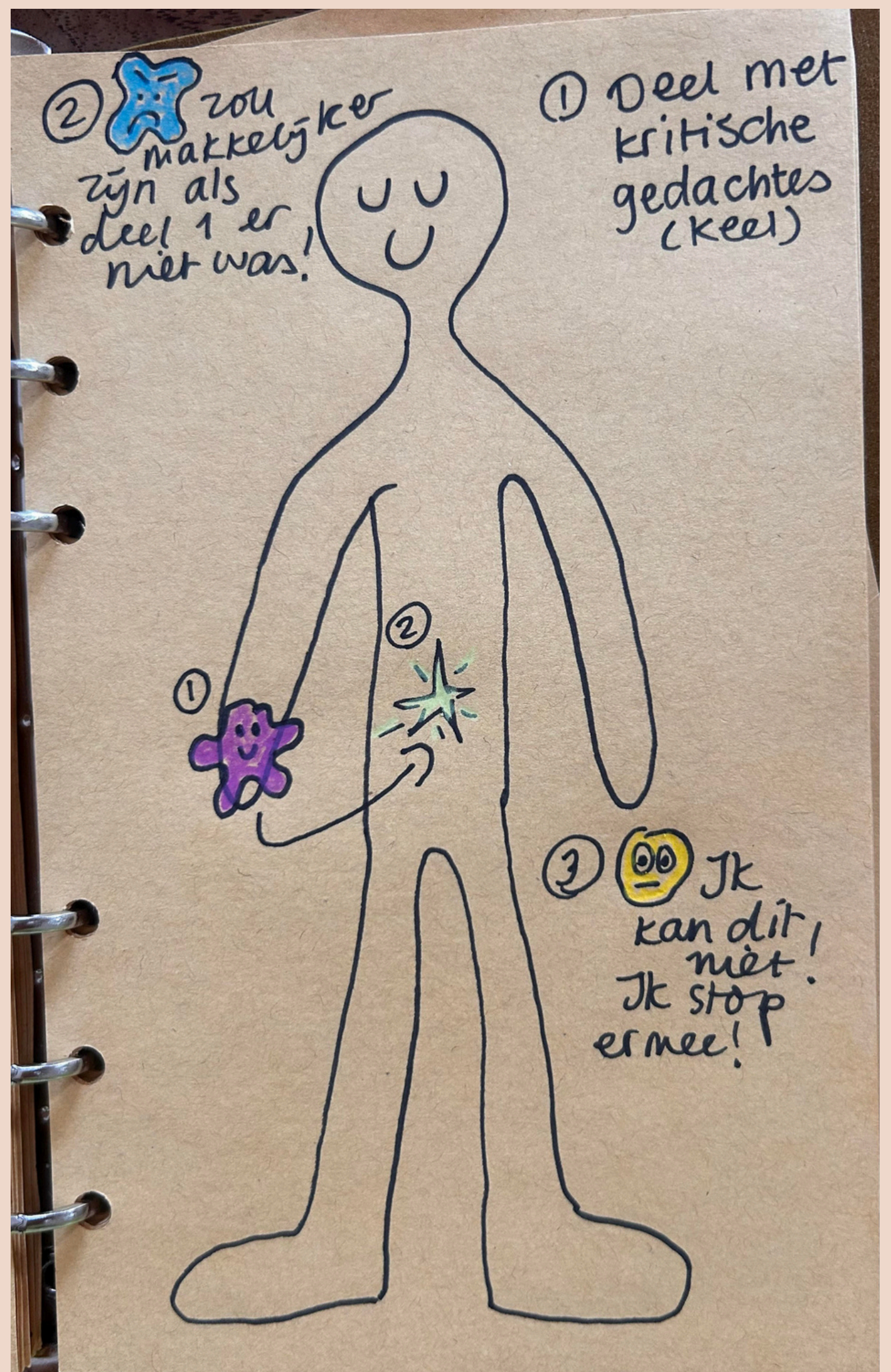
Dit is het raamwerk van het programma: korte video's waarin soms een opdracht zit die je meteen kunt toepassen.

Livesessies

We komen iedere maandagavond ongeveer 45 minuten samen op Zoom. Hierin bespreken we het thema van de week, doen we een meditatie/oefening die erbij past en kunnen we bepaalde thema's en vragen bespreken die aan bod komen.

Radio Hut

Iedere week komt er (als extraatje) een soort podcastaflevering online, waarin we iets dieper ingaan op het thema van de week. Hier komen bijvoorbeeld ook mensen aan bod die vertellen over hun delen en hoe ze er voor hun delen zijn.



Circle

Alles zit, lekker overzichtelijk, bij elkaar in een app. De livesessies, de video's en de community waar je met elkaar kunt delen.

De community van Pakje Fris is los van het programma, maar als je in De Hut stapt zit je daar twee maanden gratis in.

Je hebt 6 maanden toegang tot het programma van De Hut, dus je kunt alles nog eens terugkijken.



Voor wie is het?

Je kunt op een punt in je leven zijn dat...

je voelt: ik ben er klaar voor om bepaalde delen eens beter te leren kennen in plaats van te veroordelen.

Misschien zijn er bepaalde thema's die telkens terugkomen, patronen die je maar niet begrijpt of die je in de weg zitten. Het kan ook zijn dat je denkt: ik ga er open in en ben gewoon eens benieuwd om mezelf op deze manier te leren kennen.



Wat maakt De Hut bijzonder?



Het is geen challenge of cursus maar het ontdekken van die veilige, warme en vurige plek binnenin je.



Een best ingewikkelde methode (IFS) die heel effectief is en een van de snelstgroeiende therapeutische methodes, simpeler gemaakt met symboliek. Geen therapietaal, maar duidelijk en direct.



Niet nuchter, prestatiegericht of waar het gaat om het "fixen". Voor de diepe voelers die gelaagd denken en voelen, waarbij het soms wat complexer en overweldigender is vanbinnen.



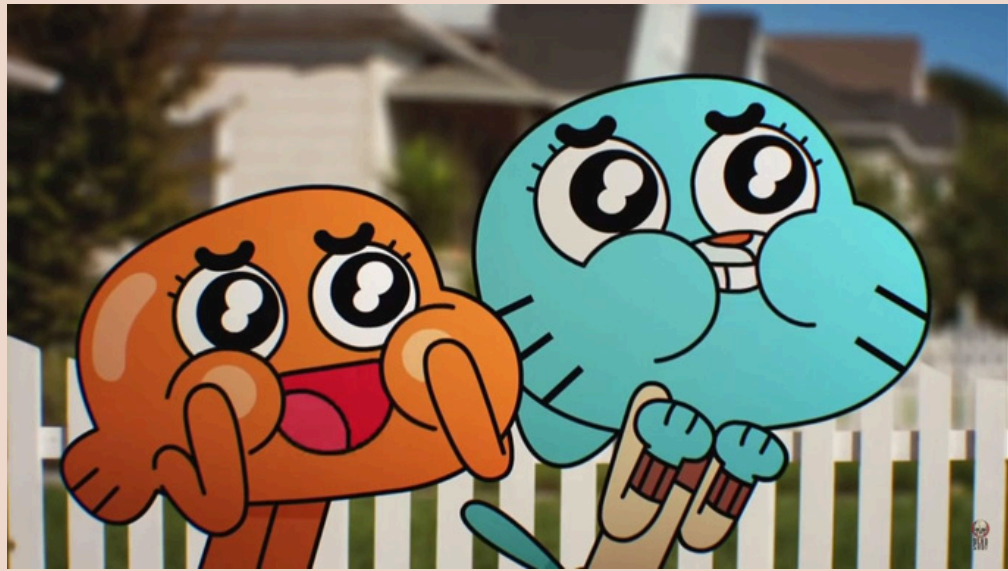
In een groep.

Ja, dat kan dus ook heel eng zijn, maar dit is wat we nodig hebben: elkaar. Weten dat je niet alleen bent, dat je niet gek bent. Er zit zoveel kracht in het samendoen. En je moet NIKS. Wil je lekker meekijken en een beetje op de achtergrond: helemaal prima.



Een magische plek waar je leert om te blijven zitten in plaats van weg te rennen.

Veelgestelde vragen



Hoeveel tijd kost het?

Ik denk dat je per week zo'n uur aan de video's kwijt bent, maar daarnaast is het niet van "je kijkt de filmpjes en dan wordt het wel even gefixt". Om een andere relatie met je binnenwereld aan te gaan moet je bereid zijn om op te dagen: om ruimte te maken, de rust te creëren om er te zijn, om je delen te laten weten: ik ben er. Stel jezelf vooral de vraag: ben ik er klaar voor om dit te doen? Dan volgt de rest vanzelf. Haal vooral uit het programma wat je nodig hebt.

Wat als ik geen delen heb of het bij mij niet werkt?

Iedereen bestaat uit verschillende delen. Als je die niet voelt of ervaart, is dat ook informatie. Wat dat betreft kún je het in De Hut niet verkeerd doen. We gaan juist leren dat er niets is zoals goed of fout, maar het er ís (non-dualisme). Dat we er met compassie bij kunnen zijn, ook als dat heel ver weg, verdoofd of vaag voelt.

Wat kost het?

40 euro, het goedkoopst dat dit programma ooit gaat zijn. Dit is de pilotronde, de eerste keer, vandaar een wat lagere prijs. Ik wil eerst eens kijken hoe het loopt.

Lijkt dit niet op schematherapie?

Ja, het lijkt erop, maar het is vooral gebaseerd op de principes van **Internal Family Systems**. Dit is iets breder dan alleen de "gezonde volwassene", de innerlijke criticus en het innerlijke kind. Je bestaat uit veel meer delen, met allemaal hun eigen leeftijd. Ook gaat het uit van het Zelf, de kern van wie je bent, dat het Zelf weet wat te doen in plaats van dat ik dat advies geef. Ik help je alleen dichterbij je Zelf te komen. Daarnaast gaan we niet alleen in op het mentale stuk van patronen, maar is het lichaam ook belangrijk. Alles is heel: je emoties, lichaam, gedachtes en je energie.

Disclaimer: dit programma is geen vervanging van 1:1 therapie.

Aanmelden

Aanmelden kan via deze link:

[naar De Hut](#)

Zie je daar!

Vragen?

Mail naar
frispakje@gmail.com

