

Thema	Afleveringsnaam	Citaat	Lied
Oriëntatieweek	Zelfonderzoek		
Week 1.	Open en stil	Nisargadatta	Where would I be without your love
Introductiemaand	Wie of wat ben ik?		
Week 1.	De boom van de kennis van goed en kwaad	Bijbel	In the Now
Week 2.	Zachte krachten	H. Roland Holst	I'm all I need
Week 3.	Nu	Eckhart Tolle	Que sera sera
Week 4.	Het leven zorgt voor ons	Mooji	Let our name be Amen
Jaartraining, 1e kwartaal	Goed zorgen voor mezelf		
Maand 1	Lief zijn voor jezelf		
Week 1.	Slechte raadgevers	Pema Chodron	Slechte raadgever
Week 2.	Mijn beste vriend ben ik	Mooji	Best friend
Week 3.	Radicale acceptatie	Tara Brach	Fuck all the perfect people
Week 4.	Schetende kameel	Hafiz	Allowing
Maand 2.	Effectieve zelfzorg		
Week 5.	Vechten tegen de realiteit	Byron Kathy	Smile
Week 6.	Positief denken	Swami Muktananda	Blue skies
Week 7.	Je bent alleen in jouw wereld	Arthur Schopenhauer	Imagine
Week 8.	Houd je doel voor ogen	A. de Saint-Exupéry	Dit schip
Maand 3.	Omggaan met stress		
Week 9.	Oefeningen voor ontspanning	Geen citaat	Shivoham
Week 10.	Twee wolven	Native American	This little light of mine
Week 11.	We zijn allemaal Borderline patiënten	Dirk de wachter	Easy to be hard
Week 12.	Inzicht in energie	Model hulpbronnen en stressoren	Enjoy the silence
Jaartraining, 2e kwartaal	Dealen met de wereld		
Maand 4.	Omggaan met (intense) emoties		
Week 13.	Accepteer wat is	Quincy Jones	La Javanaise
Week 14.	Geniet van je verdriet	Jill Bolte tailor	The winner takes it all
Week 15.	Laat los	Spinoza	Everybody hurts
Week 16.	Adem je ellende in	Pema Chodron	Hold you dear
Maand 5.	In de wereld neerzetten		
Week 17.	Omggaan met prestatiedruk	Alphonse Allais en Fred Shero	Allways look on the bright side of life
Week 18.	Maak van je hart geen moordkuil	Voltaire	Er is nog zoveel niet gezegd
Week 19.	To do or not to do	Jagot Singh	Change your heart
Week 20.	Laat het resultaat los	Mooji	So much magnificence
Maand 6.	Liefdevol communiceren		
Week 21.	Feedback	GGG model	Hard to say I'm sorry
Week 22.	Assertiviteit	Goed voor jezelf zorgen model	I wish I knew how it would feel to be free
Week 23.	Geweldloze communicatie	Godfried van Benthem van den Berg	Judge not
Week 24.	Uitnodigende aanwezigheid	Moeder van Bambi	Let me live in your city
Jaartraining, 3e kwartaal	Meestromen met het leven		
Maand 7.	Sensitiviteit		
Week 25.	Op de juiste plek zijn	Einstein	Where everybody knows your name
Week 26.	Wat staat tussen jou en liefde?	Jalal al-Din Rumi	I will be gentle with myself

Week 27.	Integriteit	Mooji	Changes
Week28.	Stilte	Eckhart Tolle	Dawn
Maand 8.	Contact met de ander		
Week 29.	Relaties	Deepak Chopra	In your light
Week 30.	Onbeantwoorde liefde	Nisargadatta	What good is love?
Week 31.	De stem van de ander	Jacinta de Roeck	Dancing Queen
Week 32.	Overgave	lenny Kravitz	I hear you call
Maand 9.	Liefde		
Week 33.	Omgaan met uitdagingen	Gurumayi Chidvilasananda	Dat zou mooi zijn
Week 34.	Van jezelf houden	Ken Keyes Jr	I am beautiful
Week 35.	De bron van alles	Mooji	Filling up my eyes
Week 36.	Liefde leven	Ramses Shaffy	Vois sur ton chemin
Jaartraining, 4e kwartaal	Verlichting		
Maand 10.	Genade		
Week 37.	Er is altijd hulp	Mooji	Lonely people
Week 38.	God of geen God	Sören Kierkegaard	The way that I love you
Week 39.	Alles is perfect	Dosa's verhaal	Free
Week 40.	Alles gebeurt voor het beste	Kees van Kooten	Some more time
Maand 11.	Vrijheid		
Week 41.	Vrijheid	Helmut Qualtinger	The wonder of you
Week 42.	Je bent niet gebonden aan je verleden	Krishnamurti	In my life
Week 43.	Je bent niet gebonden aan je toekomst	Erich Fromm	Moon river
Week 44.	Vrij van je denken	Simone de Beauvoir	Can't help falling in love
Maand 12.	Je Zelf zijn		
Week 45.	Vrij leven	Herman Brusselmans	Free as a bird
Week 46.	Verlicht leven	Bosman	Karaoke
Week 47.	Vergeving	Anne Frank	Peace on earth
Week 48.	Je bent al wat je worden wil	Goethe	All that you are
Bonus maand 13.	Sadhana		
Week 49.	Spel van bewustzijn	Hafez	Temple of fire
Week 50.	Guru	Nityananda	Beloved one
Week 51.	Zo wordt je verlicht	Hafez	Rest your mind
Week 52.	Dit is verlichting	Alan Cohen	Christ light
Gevorderden plustraject	Wat je nodig hebt om te vinden		
Week 1.	Earnestness	Muktananda	Hallelujah
Week 2.	Moed	Gurumayi Chidvilasananda	Grace is always falling
Week 3.	Doorzettingsvermogen	Nisargadatta	Untill I merge with you
Week 4.	Onderscheidingsvermogen	Mooji	Shine
Week 5.	Waarheid	Satchitananda	What a wonderful world
Week 6.	Genade	John Newton	The Lord is here
Week 7.	Klaar	Mooji	Thy kingdom is here