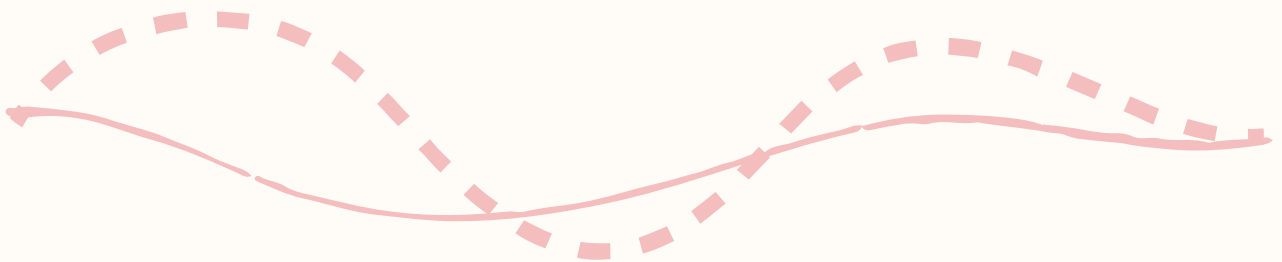


Mini-gids: 7 dagen meer verbinding met jezelf



VOOR WIE LEEFT MET VERLIES, VERANDERING
EN OPNIEUW WAT MEER RUST EN VERBINDING
WIL ERVAREN.

Welkom

LIEVE JIJ



VERLIES EN VERANDERING KUNNEN JE LEVEN OP EEN BEPAALDE MANIER
RAKEN DIE JE MOEILIJK ONDER WOORDEN KUNT BRENGEN. MISSCHIEN
BEN JE IEMAND DIE:

- AFSCHEID NAM VAN IETS OF IEMAND DIERBAAR
- ZIJN LEVEN ANDERS LOOPT DAN JE HAD GEHOOPT
- ONDERWEG EEN STUKJE VAN ZICHZELF IS KWIJTGERAAKT
- VOORAL BLIJFT DOORGAAN
- ZIJN HOOFD VOL ZIT
- ZIJN LICHAAM MOE AANVOELT
- ZIJN HART VERLANGT NAAR WAT MEER RUST EN VERBINDING

WEET DAT JE DAARIN NIET ALLEEN BENT! MET DEZE MINI-GIDS NODIG IK
JE UIT OM DE KOMENDE ZEVEN DAGEN ELKE DAG EEN PAAR MINUTEN
VOOR JEZELF TE NEMEN. NIET OM ALLES OP TE LOSSEN OF OM JE
VERDRIET WEG TE NEMEN. MAAR OM, STAP VOOR STAP, OPNIEUW
VERBINDING TE MAKEN MET JEZELF.

IN DEZE MINI-GIDS VIND JE KLEINE OEFENINGEN VOOR JE HOOFD, JE
LICHAAM EN JE HART. WANT HERSTEL ZIT NIET ALTIJD IN GROTE
VERANDERINGEN. IK GELOOF DAT HET SOMS BEGINT MET EVEN STILSTAAN,
EEN WANDELING IN DE NATUUR, EEN WARME TAS KOFFIE, EEN KLEINE
GLIMLACH, DIEPE ADEMHALING OF WAT VOOR JOUW HELPEND. MISSCHIEN
BEGINT HET NET DAAR.

IK WENS JE EEN ZACHTE WEEK TOE.

LIEFS,
Sharon

Dag 1: Hoofd

RUIMTE MAKEN

ONS HOOFD STAAT VAAK DE HELE DAG "AAN". GEDACHTEN VOLGEN ELKAAR IN SNELTEMPO OP EN VOOR WE HET WETEN, VOELT ALLES EVEN BELANGRIJK.

NEEM VANDAAG EEN BLAD PAPIER:

- SCHRIJF ALLES OP WAT ER OP DIT MOMENT DOOR JE HOOFD GAAT
- LEES DAARNA RUSTIG OPNIEUW WAT JE HEBT OPGESCHREVEN
- WELKE DRIE DINGEN ZIJN VANDAAG ECHT BELANGRIJK?
- WELKE TAAK MAG VANDAAG MISSCHIEN EVEN WACHTEN?

QUOTE

"JE HOEFT VANDAAG NIET OP ALLES EEN ANTWOORD TE VINDEN. SOMS IS HET GENOEG OM EVEN STIL TE STAAN BIJ WAT ER IN JE OMGAAT."

REFLECTIEVRAAG

WELKE GEDACHTE NEEMT VANDAAG HET MEESTE RUIMTE IN? EN WAT ZOU JE TEGEN JEZELF ZEGGEN ALS JE DAAR MET ZACHTHEID NAAR KIJKT?

Dag 2: Lichaam

VERTRAGEN

TREK VANDAAG EVEN NAAR BUITEN. MAAK EEN WANDELING VAN ONGEVEER TIEN MINUTEN. DOE DIT NIET OM EEN DOEL TE BEREIKEN OF OM ZOVEEL MOGELIJK STAPPEN TE ZETTEN. HET GAAT OM GEWOON OM BUITEN TE ZIJN. TIPS VOOR TOTALE ERVARING VIA JE ZINTUIGEN:

- VOEL DE FRISSE LUCHT
- LUISTER NAAR DE VOGELS
- KIJK HOE HET LICHT TUSSEN DE BOMEN VALT
- RUIK DE BOMEN
- PROBEER JE GSM THUIS TE LATEN OF NEEM HEM NIET IN JE HAND

MISSCHIEN MERK JE ONDERWEG IETS OP WAT ER GISTEREN OOK AL WAS, MAAR WAAR JE NOG NOOIT ECHT NAAR GEKEKEN HEBT. DE NATUUR VRAAGT NIETS VAN JE.

ZE NODIGT JE ALLEEN UIT OM EVEN AANWEZIG TE ZIJN.

QUOTE

"JE LICHAAM FLUISTERT
VAAK AL LANG VOORDAT
HET BEGINT TE ROEPEN.
MISSCHIEN MAG JE ER VANDAAG
EVEN NAAR LUISTEREN."

REFLECTIEVRAAG

WAT HEEFT JE LICHAAM VANDAAG
NODIG? RUST, BEWEGING,
EEN DIEPE ADEMHALING
OF MISSCHIEN GEWOON
EVEN NIETS?

Dag 3: Hart

VERBINDEN

VANDAAG NODIG IK JE UIT OM IEMAND TE LATEN WETEN DAT JE AAN
HEM OF HAAR DENKT.

KIES JE EIGEN PERSOONLIJKE MANIER, MAAR HIER, VRIJBLIJVEND,
ENKELE VOORBEELDJE: EEN BERICHTJE, EEN TELEFOONTJE, EEN BABEL
OF GEWOON EVEN SAMEN WANDELEN.

VERBINDING HOEFT NIET GROOT TE ZIJN. VAAK BEGINT ZE IN KLEINE
MOMENTEN.

QUOTE

"VERBINDING ONTSTAAT NIET
ALTIJD DOOR VEEL WOORDEN.
SOMS IS SAMEN EVEN STIL
ZIJN AL MEER DAN GENOEG."

REFLECTIEVRAAG

WANNEER VOELDE JIJ JE
VOOR HET LAATST ECHT VERBONDEN?
MET JEZELF OF MET
IEMAND ANDERS?
WAT MAAKTE DAT MOMENT
ZO BIJZONDER?

Dag 4: Hoofd

GEEF JE HOOFD EEN PAUZE

ONS HOOFD IS VAAK BEZIG MET GISTEREN OF MORGEN.
VANDAAG NODIG IK JE UIT OM HEEL EVEN TERUG TE KEREN NAAR HET
HIER EN NU. KIJK ÉÉN MINUUT RUSTIG OM JE HEEN.

NOEM DAARNA IN JEZELF:

- 5 DINGEN DIE JE ZIET
- 4 DINGEN DIE JE HOORT
- 3 DINGEN DIE JE VOELT
- 2 DINGEN DIE JE RUKT
- 1 DING WAARVOOR JE OP DIT MOMENT DANKBAAR BENT

NIET OM ALLES PERFECT TE DOEN, MAAR OM JEZELF ZACHTJES TERUG TE
BRENGEN NAAR DIT MOMENT.

QUOTE

"NIET ALLES WAT JE VANDAAG
MET JE MEEDRAAGT, HOEF JE
OOK VANDAAG OP TE LOSSEN."

REFLECTIEVRAAG

WAT HIELP JOU VANDAAG OM
EVEN UIT JE HOOFD EN MEER IN
HET MOMENT TE KOMEN?

Dag 5: Lichaam

VERWONDERING

GA VANDAAG OPNIEUW EVEN NAAR BUITEN.
ZOEK DRIE KLEINE DINGEN DIE JE MOOI VINDT. IDEETJES: EEN BLOEM,
EEN BLAD, EEN VEERTJE, EEN SCHADUW....
OF MISSCHIEN GEWOON DE ZON DIE EVEN DOOR DE WOLKEN PIEPT.
JE HOEFT ER NIETS MEE TE DOEN.
ALLEEN EVEN KIJKEN.
WANT SCHOONHEID ZIT VAAK IN DE KLEINSTE MOMENTEN.

QUOTE

"DE NATUUR VRAAGT NIETS VAN JE.
ZE NODIGT JE ALLEEN UIT OM EVEN
AANWEZIG TE ZIJN."

REFLECTIEVRAAG

WELK KLEIN MOMENT DEED JE
VANDAAG DEUGD? EN HOE VOELDE
DAT IN JE LICHAAM?

Dag 6: Hart

ZACHTHEID

MAAK VANDAAG IETS MET JE HANDEN, IDEETJE; SCHRIJVEN, TEKENEN.
KLEUREN, MAAK EEN KLEIN BOEKETJE., BAK IETS LEKKERS
OF VERZAMEL TIJDENS JE WANDELING EEN PAAR MOOIE
NATUURVONDSTEN.

NIET OMDAT HET MOOI MOET WORDEN.

MAAR OMDAT CREËREN ONS SOMS HELPT OM WEER EVEN TE VOELEN.

QUOTE

"WEES VANDAAG EVEN ZO MILD
VOOR JEZELF ALS JE ZOU
ZIJN VOOR IEMAND DIE JE
GRAAG ZIET."

REFLECTIEVRAAG

HOE VOELDE HET OM EVEN MET JE
HANDEN BEZIG TE ZIJN?

Dag 7: Thuiskomen

JE BENT ONDERTUSSEN EEN WEEK ONDERWEG.
MISSCHIEN VOELDE NIET ELKE OEFENING PASSEND. DAT HOEFT OOK NIET.
IEDERE DAG IS ANDERS. NEEM VANDAAG RUSTIG EVEN DE TIJD VOOR
VOLGENDE VRAGEN.

WELKE OEFENING DEED JE HET MEESTE DEUGD?

WAAR VERLANG JE VANDAAG NAAR?

WELKE KLEINE STAP WIL JE GRAAG BLIJVEN MEENEMEN?

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR...

QUOTE

"JE HOEFT JEZELF NIET EERST
HELEMAAL TERUG UIT TE VINDEN
OM OPNIEUW VERBINDING
TE VOELEN.
STAP VOOR STAP IS OOK
VOORUIT."

Dag 7: Thuiskomen

MISSCHIEF VOELDE NIET ELKE OEFENING VANDAAG OF DEZE WEEK
PASSEND. DAT HOEFT OOK NIET.
IEDEREEN BELEEFT VERLIES EN VERANDERING OP ZIJN OF HAAR EIGEN
MANIER.

SOMS ZET JE EEN GROTE STAP VOORUIT.
SOMS VOELT ZELFS OPSTAAN AL ALS EEN OVERWINNING.
EN OOK DAT MAG ER ZIJN.

IK HOOP DAT DEZE KLEINE MOMENTJES JE ERAAN HERINNEREN DAT JE
JEZELF NIET EERST HELEMAAL HOEFT TERUG TE VINDEN OM OPNIEUW
BEWEGING TE MOGEN ERVAREN.

DAT VERBINDING NIET ONTSTAAT DOORDAT ALLES OPGELOST IS.
MAAR DOORDAT JE JEZELF, TELKENS OPNIEUW, TOESTEMMING GEEFT OM
EVEN STIL TE STAAN.
OM TE VOELEN.
OM ADEM TE HALEN.

OM MILD TE ZIJN VOOR JEZELF EN OM TE ONTDEKKEN DAT HOOP SOMS
SCHUILT IN DE KLEINSTE MOMENTEN.

DANKJEWEL DAT IK DEZE WEEK EVEN MET JE MOCHT MEELOPEN.
VOEL JE DAT JE GRAAG VERDER OP WEG GAAT, OF HEB JE NOOD AAN EEN
PLEK WAAR JE NIETS HOEFT UIT TE LEGGEN?



JE BENT VAN HARTE WELKOM BIJ ATELIER SHARON.
JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DRAGEN.

LIEFS
Sharon