



Lente-oefening

Je Nieuwe Begin Verkennen

Doel

Intuïtief ontdekken wat jij deze lente wilt laten groeien of starten.

Oefening

1. Adem een paar keer diep in en uit, voel je voeten op de grond.
2. Visualiseer de lente: groei, licht, nieuwe energie.
3. Schrijf alles op wat je deze lente wilt laten bloeien in je leven.
4. Kies één ding dat het belangrijkste voelt en bedenk één kleine stap die je deze week kunt zetten.
5. Sluit af met een diepe ademhaling: in wat je nodig hebt, uit wat je los wilt laten.

Reflectievraag

Welke nieuwe intentie voelt nu het meest natuurlijk voor jou?



Notities



Zomer – Oefening Bloei en Verbinding

Doel

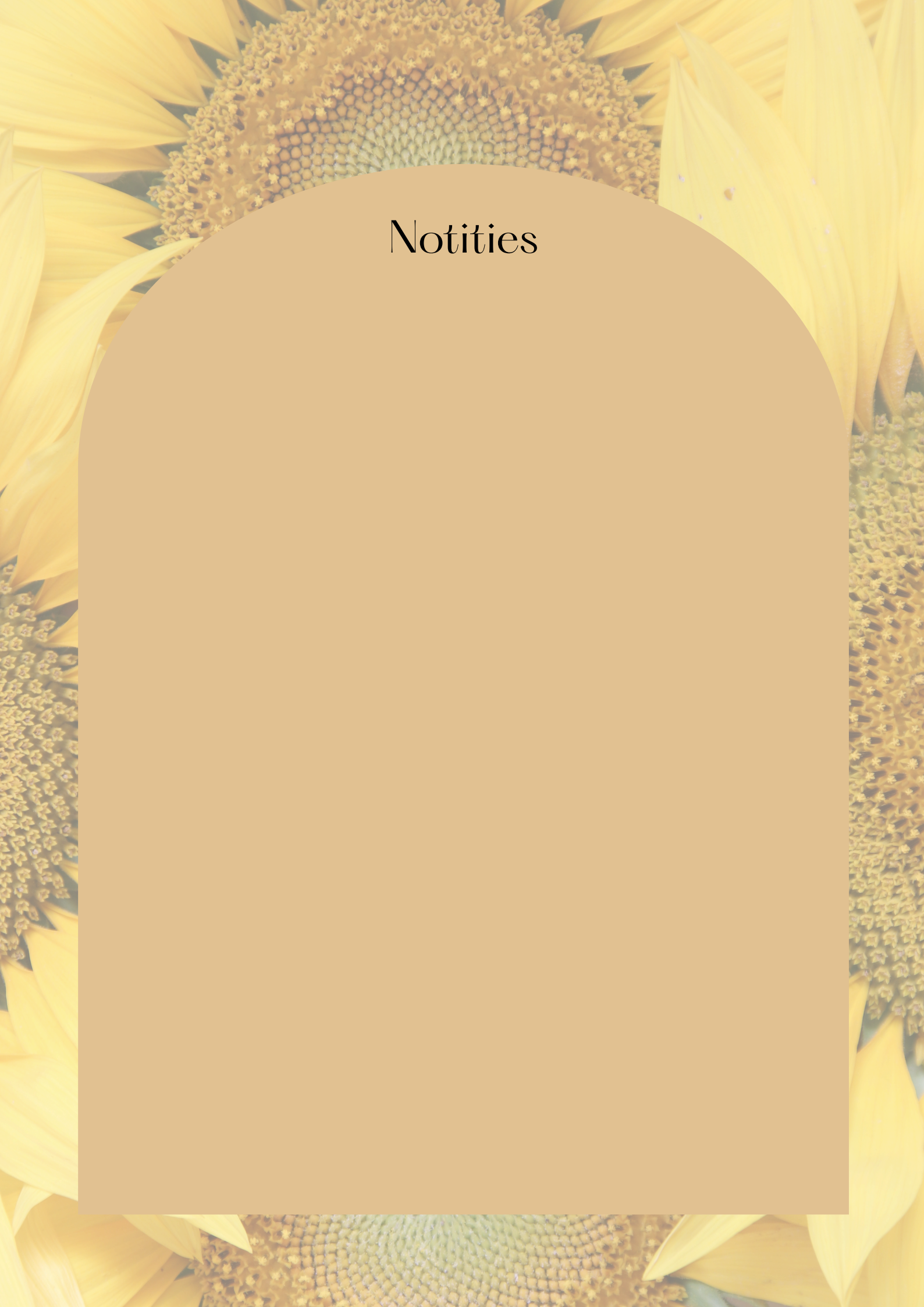
Intuïtief voelen waar je energie naar toe wilt sturen en jezelf durven laten zien.

Oefening

1. Ga naar buiten of visualiseer een warme zomerdag.
2. Noteer drie dingen die je energie geven of vreugde brengen.
3. Welke van deze dingen kun je deze week een concreet plekje geven?
4. Voel tijdens deze oefening hoe je hart opent bij deze keuzes.

Reflectievraag

Wat laat jouw energie stromen en wat trekt je juist terug?

The background of the page is a close-up photograph of a sunflower, showing its bright yellow petals and the detailed, brownish-gold seed head. A large, solid tan-colored semi-circle is superimposed over the center of the image, creating a frame for the text.

Notities

The background of the entire page is a dense layer of autumn leaves in various shades of orange, brown, and tan. The leaves are scattered and overlapping, creating a textured, naturalistic background. In the center of the page, there is a large, light-orange semi-circular shape that serves as a container for the text.

Herfst-oefening

Vertragen en Loslaten

Doel

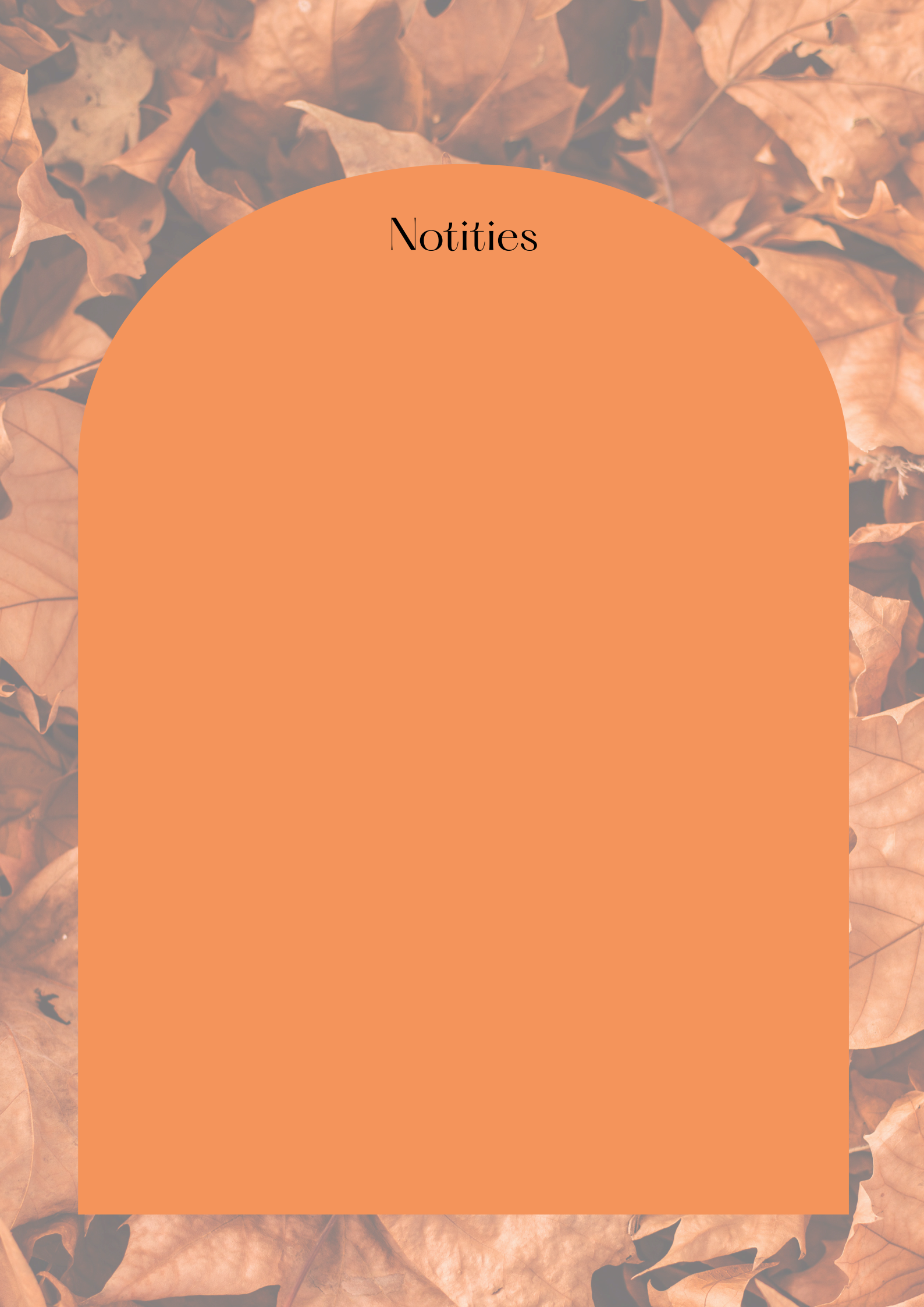
Bewust ruimte maken voor wat niet langer dient.

Oefening

1. Adem rustig in en uit, voel je lichaam en spanning.
2. Schrijf op wat je deze herfst wilt loslaten of afronden.
3. Kies één klein ding om vandaag of deze week los te laten.
4. Sluit af met een dankbaarheidsmoment voor wat je al hebt ervaren.

Reflectievraag

Welke stap kun je zetten om ruimte te maken voor iets nieuws?

The background of the page is a close-up photograph of dry, brown autumn leaves. Overlaid on this is a large, solid orange semi-circle that covers the lower two-thirds of the page. The word "Notities" is centered within the top portion of this orange semi-circle.

Notities



Winter-oefening

Rust en naar binnen keren

Doel

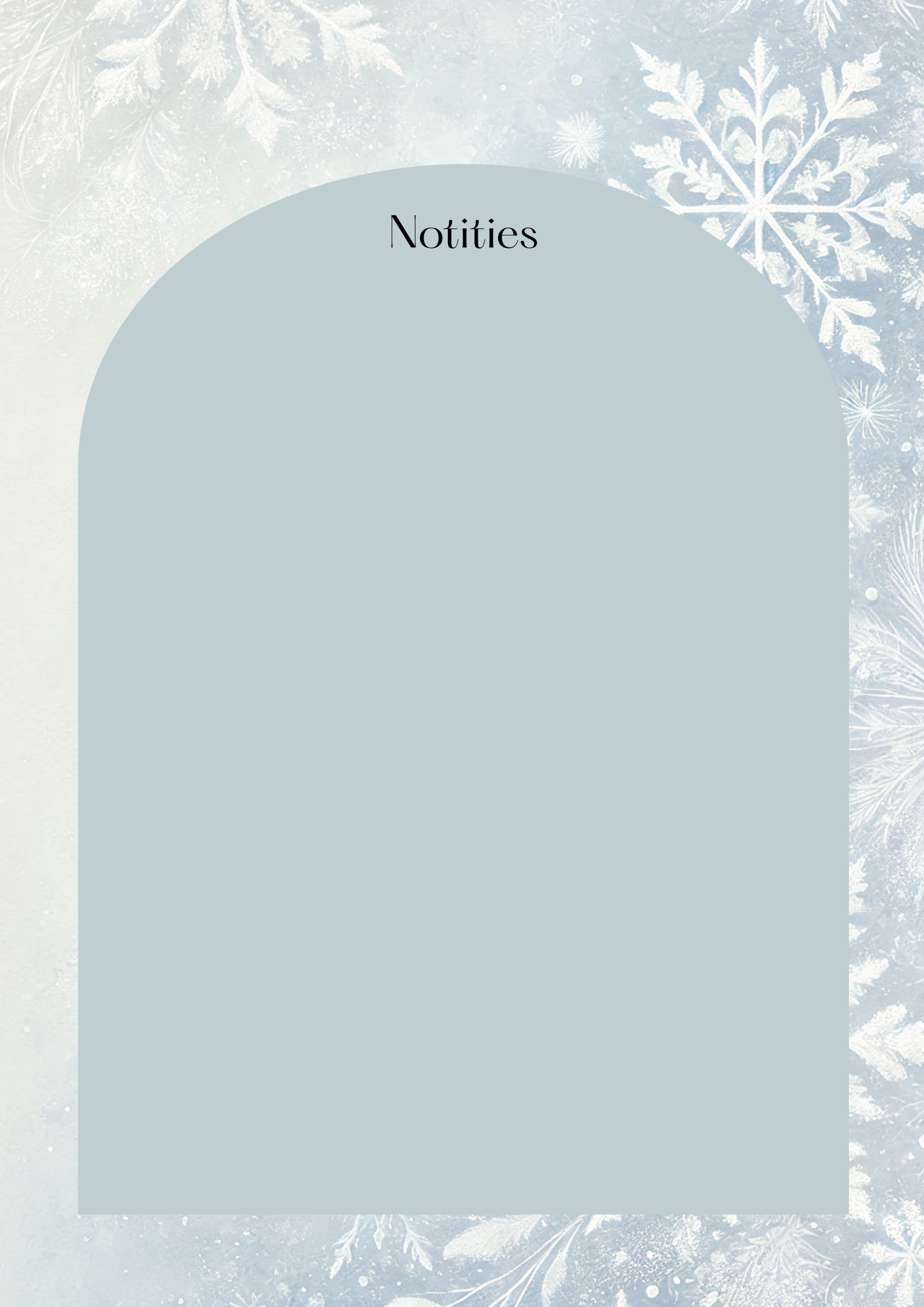
Opladen, reflecteren en je intuïtieve kompas bijstellen.

Oefening

1. Zoek een stil plekje, sluit je ogen en adem rustig.
2. Schrijf op waar je deze winter energie van wilt krijgen.
3. Kies één concreet ritueel of activiteit die je deze week helpt opladen.
4. Visualiseer jezelf rustig, warm en stevig geworteld.

Reflectievraag

Welke kleine gewoonte kan je helpen om in contact te blijven met jezelf?



Notities