

EVEN STIL STAAN BIJ JEZELF - EEN INCHECKMOMENT

Gratis Reflectietool van Natuurlijk Thuis



INTRODUCTIE

Wat fijn dat je even tijd neemt om stil te staan bij jezelf. In de drukte van elke dag vergeten we soms te voelen waar we staan en hoe we ons voelen. Dit incheckmoment is een uitnodiging aan jou om met zachtheid te luisteren naar wat er echt in je leeft. Even de ruimte maken voor (lichaams)bewustwording, zodat je opnieuw kan kiezen - voor jezelf, voor wat er klopt, voor wat jij echt nodig hebt.

VRAGEN

1. Hoe voel jij je op dit moment?
(Laat het antwoord opkomen, zonder oordeel.)
2. Wat vraagt nu jouw aandacht, in je leven of in jezelf?
3. Welke gedachten of gevoelens komen de laatste tijd vaak terug?
4. Wat heb je misschien te lang genegeerd of weggeduwd?
5. Wat zou je graag willen veranderen, maar lijkt nog ver weg?
6. Wat heb je op dit moment echt nodig - van jezelf, of van je omgeving?

OMKERING - VAN BEWUSTWORDING NAAR KEUZE

Als je een kleine stap zou zetten, vandaag nog, wat zou dat dan zijn?

Wat kan je loslaten zodat er ruimte komt voor iets nieuws?

Welke helpende gedachten wil je nu meenemen na dit moment?

AFRONDING

Dank je wel dat je even stil wilde staan. We hopen dat dit moment je geholpen heeft om iets helderder te zien, te voelen of te kiezen. Zorg goed voor jezelf!

Je bent altijd welkom bij Natuurlijk Thuis, wanneer je voelt dat je hier dieper in wil duiken.