

Afstem opdracht - Vier Je Overwinning

Instructies over het doen van de Afstem opdrachten kun je vinden op de pagina "Hoe werkt het?"

Neem een moment van een half uur waarin je pen en papier pakt, je wandelschoenen aantrekt of je yogamatje uitrolt en stel jezelf de volgende vragen:

- Is er iets veranderd aan je gevoel van controle ten opzichte van het begin van dit avontuur?
- Wat heeft je echt verrast over jezelf in dit avontuur?
- Welke opdracht vond je echt heel lastig en ben je toch aangegaan?
- Hoe voelt het om zoveel aandacht gegeven te hebben aan jezelf en jou binnenwereld?
- Waar voel je hernieuwde kracht?
- Kun je voelen hoeveel zelfliefde er zit in het onderzoeken van je eigen patronen en gedachten?
- Kun je voelen waar je gegroeid bent?
- Heb je in de gaten dat, als je dit jezelf hebt kunnen geven, je tot nog veel meer in staat bent?

Neem de tijd om deze reflecties op te schrijven.