

Thuis Bij Jezelf Gids

Helemaal jezelf zijn
met meer energie, vertrouwen,
plezier en moeiteloosheid





Hallo,

Deze Thuis bij Jezelf Gids helpt je om vaker jezelf te zijn. En meer energie, vertrouwen, plezier en moeiteloosheid in je leven te ervaren.

Je vindt hier de oefeningen van dag 1 en 2.

Als je vragen hebt, stuur me dan een mailtje: hallo@helderheid-coaching.nl. Wil je iets delen?

Liefs,
Nathasja

Dag 1 Wat als je helemaal jezelf zou zijn?

Nu is het tijd om de volgende vragen te onderzoeken. Stel je voor.....

- ✓ Wat als volledig jezelf zijn je natuurlijke staat is?
- ✓ Wat doe je en hoe zie je eruit?
- ✓ Hoe voel je je?
- ✓ Wat creëer je in deze wereld?
- ✓ Welke talenten en gaven gebruik je?
- ✓ En wie is er bij je?

Ik moedig je aan om deze woorden, sensaties en afbeeldingen hieronder neer te zetten. Ik nodig je uit om een collage te maken, een tekening. Of een woordwolk, een schilderij, een muziekstuk of een verhaal of een andere favoriete manier waarmee je jezelf graag uitdrukt. En hang of zet het ergens neer waar je er vaak naar kunt kijken of luisteren.

Een herinnering om jezelf mee te voeden.

En leuk als je het ook wilt delen in de FB groep Being Fully You. Jouw unieke energie voedt en inspireert ons om hetzelfde te doen.

Liefs,
Nathasja



Wat als je helemaal jezelf zou zijn?



Dag 2 Wat zijn jouw favoriete manieren om thuis te komen bij jezelf?

Dit is een zielsonderzoek om bewustzijn en helderheid voor jezelf te creëren.

Schrijf op wat jou voedt. Dat wat jou ondersteunt om verbonden te zijn met jezelf, je ware natuur.

Denk aan mensen, activiteiten, plekken en eten. En denk terug aan situaties waarin je echt voelde dat alles klopte, je heel veel energie kreeg. Momenten die jouw kwaliteiten gemakkelijk naar boven brachten.

Wees eerlijk en specifiek. Wat is het in deze persoon dat me helpt om met mezelf te kunnen zijn. Wat in deze specifieke omgeving maakt me blij?

Ga naar de volgende pagina en schrijf zoveel mogelijk op. Je kunt blijven terugkeren naar deze lijst om dingen en mensen aan te vullen of te veranderen.

Deel je bevindingen, inzichten en conclusies onder de video van dag 2 in de groep.

Waarom? Delen = helen. Jijzelf kunt groeien, doordat je bewust dingen opschrijft en deelt. Je inzichten, je nieuwe bewustzijn blijven dan beter in je systeem zitten. En ook anderen kunnen hierdoor groeien, omdat het iets in beweging brengt. Het kan herkenning zijn, een kwartje wat valt, een nieuw idee of een nieuw inzicht. Heel waardevol!



Dit voedt mij en helpt me om helemaal mezelf te zijn:



Dag 3 De Kracht van Gronden

Wat heb je ervaren? Hoe voelde je je vooraf, tijdens en na de meditatie? Helpt het jou om thuis te komen bij jezelf?

Dag 4 De Kracht van je hart

Wat heb je ervaren? Hoe voelde je je vooraf, tijdens en na de oefening? Helpt het jou om thuis te komen bij jezelf?



Dag 5 De Kracht van Muziek

Welke nummers helpen jou om je te verbinden met je verschillende emoties en delen in jou? En welk deel kwam bij welk nummer naar boven?



Dag 6 De Kracht van Natuur

Wat heb je ervaren? Hoe voelde je je vooraf, tijdens en na de oefening?
Helpt het jou om thuis te komen bij jezelf?



*‘All you need is
inside of you. You
only have to listen
and look.’*

Nathasja