

# Thuis bij Mezelf Gids

Thuis in mijn dagelijks leven





Lief mens,

Gefeliciteerd! Ik wil je bedanken voor de tijd die je hebt genomen om meer thuis te zijn bij jezelf. Om dit vaker te doen en te onderzoeken.

Je hebt een enorm cadeau aan jezelf gegeven: bezig zijn met je groei en je welzijn. Aandacht voor jezelf en je behoeftes. Het voeden van je ziel en het investeren in jouw leven. Zodat je nog meer jezelf kunt zijn met steeds meer energie, plezier en vervulling.

Ik hoop dat je hebt genoten van de afgelopen weken en het Thuiskomen bij Jezelf. Misschien heb je nieuwe ervaringen en inzichten opgedaan. En/of heb je je vaker thuis gevoeld in je lijf en in je hart.

Vandaag mag je gaan terugblikken. Wat ondersteunt me om Thuis bij Mezelf te zijn? En hoe kan ik en wil ik dit inbouwen in mijn dagelijks leven?

Het hoeft niet ingewikkeld te zijn. Sterker nog, vaak zijn het de meest simpele dingen die we doen die veel effect hebben. Kleine momenten die we regelmatig creëren voor onszelf.

Neem nu een moment voor jezelf en doe een meditatie, een van de oefeningen van deze cursus of iets anders dat jou Thuis brengt bij Jezelf. Zodat je lekker verbonden bent met je lijf en je hart. En je makkelijk contact hebt met je intuïtie, met je innerlijk weten.

Beantwoord vervolgens de vragen op de volgende pagina's. Deze antwoorden helpen jou om jezelf dagelijks te ondersteunen en jezelf te zijn.

Als je dat fijn vindt, kun je daarbij een fijn nummer opzetten uit je lijst van Dag 5.

En uiteraard zorg ik voor een post in Being Fully You groep voor Dag 7, zodat je daar kunt delen welke 3 dingen jou het snelst en echt Thuis bij Jezelf brengen.

Heel veel liefs,  
Nathasja

Intuïtief Coach en Energie Healer



Wat werkte voor jou en bracht je weer in contact met jezelf?

Wat was je grootste ontdekking als je terugkijkt op deze 7 dagen?

Wat was je grootste ontdekking over Thuiskomen bij Jezelf?

Welke 3 dingen brengen jou het snelst en echt Thuis bij Jezelf?



Wat zou je graag blijven doen en wat zou je meer willen doen?

Hoe wil je dat in de praktijk brengen (dag, tijd, plaats, middelen)?

Wat is de eerste kleine stap die je gaat zetten en wanneer? (plan het in in je agenda)

Welke patronen of gedrag zou je graag loslaten?



Welke unieke kwaliteiten of gaven zou je graag (verder) willen ontwikkelen en nog meer willen inzetten?

Welk onderdeel van de Coming Home Spiraal zou je graag willen leren en ontdekken en waarom? (Bekijk evt de video nog een keer (Voelen, Verbinden, Healen, Activeren van je eigen kwaliteiten en hulpbronnen, Verhogen van je Frequentie)

Welke specifieke stappen kun je nu zetten om de beweging van de opgaande spiraal in gang te zetten en volledig jezelf te kunnen zijn?

Wat en/of wie zou je bij deze stap kunnen ondersteunen? (Wat heb je ervoor nodig? En wie kan jou helpen? Partner, vriend, coach, therapeut? Hulp is zo belangrijk! Plan deze stappen ook in je agenda)