

k i c k s t a r t 2 0 2 0

Elke Dag Vakantie

webinar 2

En zo komen we bij week twee.

Wanneer er een nieuw 'machien' in huis komt, dan nemen we rustig de tijd om de handleiding te lezen. Zodat je bijvoorbeeld geen sokken gaat drogen in de broodrooster. Maar hoe goed ken jij je eigen handleiding?

Wat is jouw relatie tot elk van je vier dimensies? Hoe ga je ermee om? Liefdevol? Ben je een tiran? Zie je het als vanzelfsprekend?

Neem even de tijd om per dimensie je relatie te omschrijven + je gedachten. We weten het: geen toffe vraag, maar zo nodig om even een inventaris op te maken van waar je vandaag staat.

1. Je lichaam

2. Je mentale wereld

3. Emoties en gevoelens

4. Spiritualiteit. Diepgang, betekenis. Hoe schat je jezelf naar waarde? Hoeveel van jezelf toon je aan de wereld?

Het woord zelfzorg: wat roept dat bij je op? Omschrijf je gedachten en gevoelens, ook als je weerstand ervaart.

Wat is je relatie met voeding? Is voeding een manier om jezelf te belonen? Om gevoelens weg te duwen?

Wat betekent voeding voor jou?

Na het webinar:

Dit zijn mijn drie inzichten:

1.

2.

3.

Hier wil ik graag mee aan de slag:

Dit is mijn actieplan. (gebruik de achterkant indien nodig)

Keep yourself accountable. Have your own back. En al die andere zinnen, ge weet het intussen.

Zorg dat de antwoorden op dit laatste blad je:

MOTIVEREN

RAKEN

INSPIREREN

Een MRI, maar dan anders.

Tot volgende week!

- eva & stijn -

www.elkedagvakantie.be

aelkedagvakantie.be