

Always believe something magical is about to happen.

Opdracht – week 3

1) Wat heb jij nodig?

Voor deze week wil ik dat je nadenkt / invoelt op wat het is dat jij nodig hebt. Om de verbinding met je gevoel te versterken.

Wat doe je niet waarvan je weet dat je het moet doen om de verbinding met je gevoel te versterken, tav:

Voeding

Beweging

Meditatie

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Visualisatie

Meditatie

En dan? Een Plan maken! Hoe ga je dit doen? Hoe ga je dit inplannen en uitvoeren?

Maak een top 3 van alles wat je hierboven hebt aangegeven en plan het in! Zet het in je agenda. Ik je google kalender. In je telefoon. Wat dan ook. Om je te helpen er aan te herinneren!

Ga hiermee aan de slag zoals je ook in week 1 aan de slag bent gegaan met de vragen die toen voorbij kwamen. Zoek een rustig oment uit. Neem de tijd. Maak verbinding. Stel jezelf de vragen en luister naar wat er bij je door komt.

Veel succes!

De kunst van Gelukkig zijn