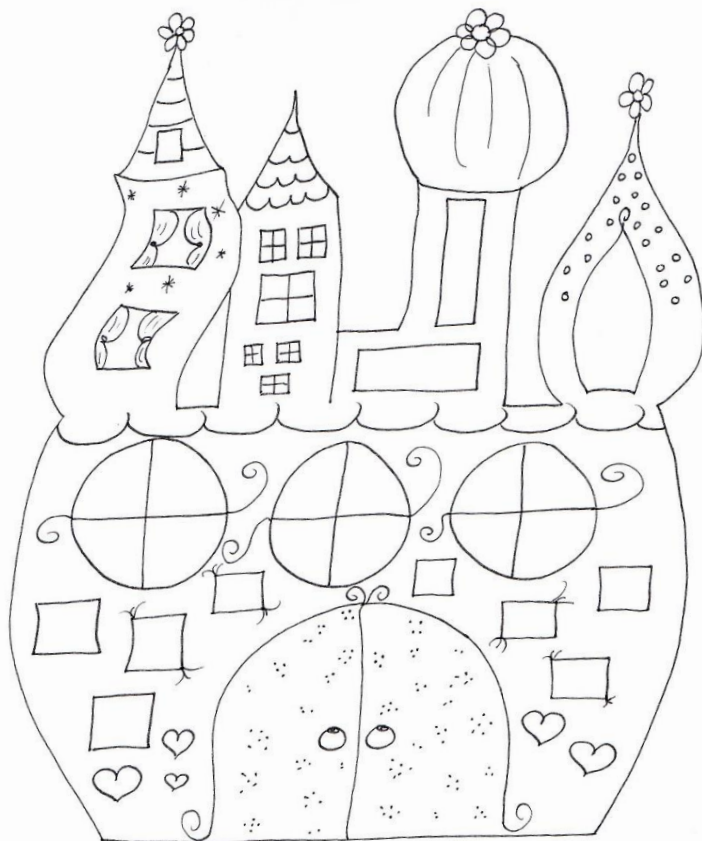


Een Retraite in...



Jouw Kasteel

Tilana Akker

2024

Copyright © All Rights Reserved

Niets uit deze uitgave mag zonder uitdrukkelijke toestemming worden gebruikt. De teksten en tekeningen vallen onder de rechten van de auteur.

Wil je iets uit deze uitgave gebruiken of openbaar maken? Neem dan contact op met mij.



Inhoud

Inleiding	6
Dag 0: Aankomst op jouw retraite.....	10
Het stiltemoment	13
Avondreflectie dag 0.....	18
Dag 1: Jouw Gedachtenkamers	19
Avondreflectie dag 1.....	28
Dag 2: Energiebommetjes	30
Avondreflectie dag 2.....	35
Dag 3: Kwaliteitenbloemen	36
Avondreflectie dag 3.....	47
Dag 4: Jouw BelangRijk.....	48
Avondreflectie dag 4.....	54
Dag 5: Levensbelangrijke Objecten	55
Avondreflectie dag 5.....	61
Dag 6: De Hartentuin	62
Avondreflectie dag 6.....	68
Dag 7: Dromenheelal.....	69
Avondreflectie dag 7.....	71
Dag 8: Vijver van Actie.....	73
Avondreflectie dag 8.....	79
Dag 9: Muur van Overtuigingen	80
Avondreflectie dag 9.....	87

Dag 10: Trap van Successen.....	88
Avondreflectie dag 10.....	91
Dag 11: Openhaard der Levensvuur	92
Avondreflectie dag 11.....	98
Dag 12: Serre van Ontspanning	99
Avondreflectie dag 12.....	102
Dag 13: Dagelijks Kasteelonderhoud.....	103
Eindreflectie.....	107
Mijn inspiratiebronnen.....	121

Inleiding

Wat als ieder mens het lichaam zou beschouwen als een prachtig, oud kasteel vol historische verhalen en geleefde ervaringen?

Wat als al jouw gedachten in kasteelkamers opgehoopt worden?

Of als je vanuit de torenkamer met een telescoop jouw dromen kunt zien schitteren?

Wat als spelende sliertjes stof jouw slechte gewoonten zijn die zelfs op de koninklijke eettafel tevoorschijn komen om te dansen?

Een kasteel heeft onderhoud en liefde van de omgeving nodig om te blijven stralen. Als we ons lichaam als een kasteel zien, dan werken we echt aan onszelf om het kasteel de ereplaats te geven die het verdient.

Dus vanaf nu weet je het volgende: Jij bent een kasteel!

**Wat als jij altijd een veilige plek hebt om
naartoe te gaan?**

Wat voor boek is dit?

Een retraite in mijn eigen kasteel?

Ik begrijp dat het soms lastig is om goed voor jezelf te zorgen. Waarschijnlijk komt er iedere dag een hele hoop moois én troep op je af. Door jouw lichaam voor te stellen als een kasteel, hoop ik dat je kunt zien en voelen hoe je op dit moment in je vel zit. En wat je kunt doen om jouw leven stapje voor stapje fantastischer te maken.

Dit boek vormt een retraite (lees: een inspirerende, creatieve vakantie) van dertien dagen – die je thuis kunt houden. Je wordt uitgedaagd om aan jezelf te werken en jouw kasteel een goede onderhoudsbeurt te geven. Een vakantie met een goed doel: zelfliefde. En je hoeft er de deur niet eens voor uit!

Het werken aan jezelf doe je aan de hand van het idee dat jouw lichaam een kasteel is. In dat kasteel vind je onder andere Gedachtenkamers, Kwaliteitenbloemen, een Hartentuin, een Vijver van Actie en een torenkamer met dromen.... Stapje voor stapje leer je hoe jouw kasteel (lichaam) werkt en hoe je jouw lichaam en geest kunt voeden met een hele hoop zelfliefde. Op deze manier sta je sterk in je schoenen om op jouw krachtige en unieke manier deel uit te maken van de maatschappij waarin je leeft. Hoe mooier jouw kasteel is, hoe beter jij in je vel zit.

Je gaat op een creatieve en leuke manier ontdekken hoe belangrijk jouw gedachten, kwaliteiten, waarden, dromen, overtuigingen, successen en acties zijn. We

trekken een lijn vanuit het verleden en via het heden naar de toekomst. We werken vooral aan waar jij naartoe wilt. Je wordt geprikkeld met oefeningen, vragen en een terugkerende stiltemeditatie om jezelf te leren coachen in positiviteit en zelfliefde. Ik begrijp dat het niet voor iedereen is weggelegd om met iemand te willen praten over positiviteit of zelfliefde. Ik begrijp dat het praten over jezelf op zijn minst gezegd niet zo subtiel en soepel verloopt. Dat geeft niet. Zeker als je jong bent, begrijp ik dat het spannend is om jezelf te zijn. Met dit boek kun je op een manier die voor jou veilig en prettig voelt, een oneindig en diepgaand gesprek met jezelf beginnen.

Voor wie is dit boek geschreven?

Voor alle jongvolwassenen die behoefte hebben aan een praktische, positieve en liefdevolle gids om een dieper contact met zichzelf aan te gaan en kritisch durven te kijken naar de invloed van onze levensstijl op het hele lichaam. De praktische handvatten uit dit boek, kun je jouw hele leven lang gebruiken, op elk moment dat je daar behoefte aan hebt. Zo leer je hoe je jouw kasteel uniek en prachtig kunt houden.

Waar is dit boek op gebaseerd?

Dit boek is gebaseerd op creativiteit, positiviteit en liefde. Jij hebt een vernieuwende methode in een geheel uniek concept in jouw handen, die gericht is op 'zelf-coaching' in positiviteit en zelfliefde. Alles wat we in deze retraite

gaan doen, kun jij al. Zelfs als je nu denkt van niet of als je nog geen idee hebt wat ik je nu precies aan het leren ben.

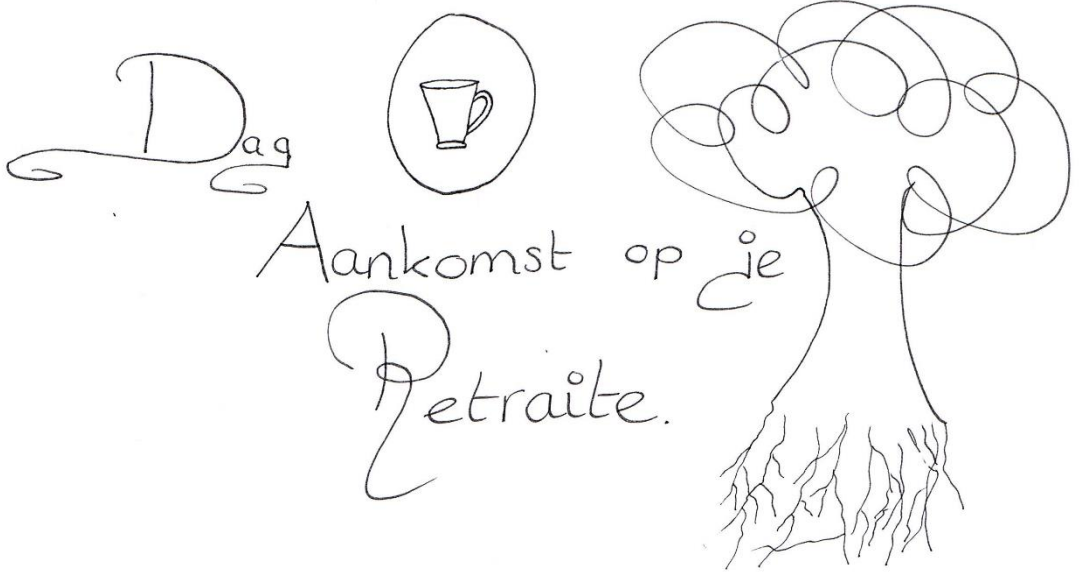
Het is oké.

En het komt goed.

Hoe is het boek opgebouwd?

Dit boek kun je lezen met het idee dat je op een retraite bent. Dertien dagen lang ga je jezelf onderzoeken met het idee "Ik ben een kasteel". In gedachten zul je dit kasteel regelmatig bezoeken.

De dertien dagen vormen de dertien hoofdstukken in dit boek met een ander thema in ieder hoofdstuk. Het is raadzaam om één hoofdstuk per dag te lezen en de bijbehorende stappen uit te voeren, aangezien je dan de meeste ervaringen uit de dag kunt halen. Een hoofdstuk duurt, met het uitvoeren van de oefeningen en opdrachten, maximaal een uurtje. Het is een investering in jezelf! Het einde van ieder hoofdstuk heeft een avondreflectie, waarmee je het thema netjes afsluit voor die dag en waarin je je bewust wordt van wat en hoe je de opgedane (zelf)kennis gaat meenemen in je dagelijkse leven.



Dag 0: Aankomst op jouw retraite...

Hartelijk welkom op deze prachtige retraite locatie. Je bent een avontuur aangegaan en je zult spoedig de vruchten van jouw appelboomgaard plukken.

Bedank jezelf maar alvast, dat je de stap waagt in het proces naar een dieper, positiever en liefdevoller contact met jezelf.

De aankomstdag lijkt in elke situatie een beetje een verspilling. Je hebt wellicht een lange dag achter de rug, misschien file of vertraging gehad op wat voor wijze dan

ook. Je wilt eigenlijk naar bed en je pas morgenochtend weer een mens voelen. Want hoeveel tijd heb je nog op zo'n aankomstdag – helemaal als dit boek met de avondpost-uil is gearriveerd?

Ik zal je vertellen hoeveel tijd je hebt. Je hebt zeeën, bossen, stranden en sneeuwstormen van tijd op de aankomstdag. Niets is minder waar. Tijd is tijd. Een seconde, minuut of zelfs uren. Tijd verdwijnt bij iedere actie die je doet en dat is prima. Tenzij je je tijd verspilt. En we hebben een planning! Niet een planning met eindeloze to-do-lijsten die je denkt aan te pakken, omdat je van die handige lijstjes hebt gemaakt. Nee, een planning waarin je alleen tijd voor jezelf mag nemen en alleen mag doen wat goed voelt. Dat wordt een uitdaging; ik zie het al. Maar wees gerust: je kunt vallen en opstaan, maar je kunt niets fout doen tijdens deze zelfcoach-retraite. Sterker nog, je kunt het alleen maar goed doen. Vertrouw daarop.

Ik wens je een levenslang plezier van deze coachretraite in jouw kasteel. Want ja: iedereen heeft een kasteel voor zichzelf. Let maar op.

Zoals je kunt ervaren, sta je met je voeten vlak voor een enorm kasteel in een omgeving die voor jou de perfecte weerspiegeling van rust en vrede is. Alles om je heen geeft je een gevoel van blijdschap en opluchting. De wereld lijkt te zijn opgeslokt door het enorme kasteel en de bijzondere, kneedbare omgeving. Ik ga je, op deze Dag

van Aankomst, zo direct een stiltemoment aanleren. Dit is een moment waarop je altijd kunt terugvallen. Voorafgaand, tijdens of na afloop van iedere letter of punt die je op papier zet. Deze meditatie brengt op een simpele manier rust in je gedachten en lichaam.

Het stiltemoment is een manier om jouw kasteel weer in het zonnetje te zetten, als er een donderwolk op je af komt of als je door de dagelijkse chaos jouw kasteel niet meer kunt vinden. Maak dit stiltemoment 'eigen'. Lees het eerst een aantal keer door en oefen ermee. Ervaar wat voor jou goed en liefdevol voelt.

In het begin zal het stiltemoment, als je geen of weinig ervaring hebt met stiltemeditaties, onwennig voelen. Misschien gaan jouw gedachten je expres proberen af te leiden. Als dit gebeurt, is het niet erg. Zeg simpelweg op een liefdevolle manier tegen jezelf dat je graag even stil wil zijn en focus je dan weer op je ademhaling. Wees niet boos of gefrustreerd. Je doet alles vanuit liefdevolle taal, gevoelens en gedachten om jouw lichaam duidelijk te maken dat je alleen het beste wil voor jouw lijf. Als je regelmatig gebruikmaakt van het stiltemoment, zal je lichaam wennen aan deze paar minuten voor jezelf. Je gedachten zullen dit moment dan steeds meer gaan respecteren.

Het stiltemoment

Ga rechtop zitten. Zet je voeten op de grond. Voel de zitbotjes in je kont op je stoel. Sluit je ogen. Adem langzaam in door je neus. Minimaal vier seconden. Houd je adem even vast. Adem dan iets langer uit door je mond. Herhaal dit een aantal keer. Laat je schouders bij iedere uitademhaling steeds een stukje verder zakken, richting de grond. Herhaal de ademhaling totdat je voelt dat je ademhaling heel laag in je buik gaat zitten. Je buik zet dan iets uit bij een inademing en zakt weer naar binnen bij een uitademing. Je hebt alle tijd. Vervolgens zeg je hardop met overtuiging tegen jezelf:

“Ik sta ervoor open om mooie inzichten te ontvangen om de mooiste, uniekste en liefdevolste persoon voor mezelf en de wereld te kunnen zijn”.

Het Stiltemoment



Een borrelende
stilte om
in beweging
te
komen ♥

Wat voor gevoelens roepen deze omgeving bij je op?

Voordat je het kasteel betreedt waar je de komende dertien dagen in zal vertoeven, genieten en verbouwen, krijg je een hapje en een drankje aangeboden.

Wat drink je? Hoe proeft het? Waarom dit drankje?

Wat eet je? Is het lekker? Eet je dit vaker?

Avondreflectie dag 0

Hoe voelt het om de beslissing voor jezelf te maken om deze thuiscoachretraite te doen?

Hoe voelde het stiltemoment?

Je hebt jouw omgeving gecreëerd. Welke herinneringen maken deel uit van deze vredige omgeving?

Dag 1: Jouw Gedachtenkamers



“Ik ben klaar om mijn^{de} Gedachtenkamers
Liefdevol ♥ te betreden”

Elke gedachte geef ik een
♥-tje
en een rechtvaardig plekje!

Vanaf vandaag neem ik je mee op een ontdekkingsstocht door het kasteel. En deze tocht is niet zomaar een rondleiding! Het kasteel waar jij de komende dertien dagen verblijft, bestaat uit koninklijke en minder koninklijke kamers. Het kasteel is een plek in jouw hoofd en hart. Een plek waar je altijd terecht kunt. De ene keer is het leuker om een bezoek te brengen aan deze plek dan de andere keer, maar dit kasteel heeft jouw onderhoudsbeurten wel degelijk nodig.

De vijf kamers in dit enorme gebouw, die we vandaag gaan verkennen, zijn de ruimtes waar jouw gedachten opgehoopt zitten: de Gedachtenkamers. Je gaat een wandeling maken langs jouw gedachten. Telkens als je iets denkt, krijgt deze gedachte een plekje in één van jouw vijf Gedachtenkamers.

Misschien heb je wel een familiekamer waar je liefdevolle gedachten of juist bezorgdheden over jouw dierbaren bewaart, een creativiteitskamer waar jouw meest impulsieve ideeën weggestopt zijn, een martelkamer met piekergedachten en een studeer- of werkkamer die bijna uit zijn voegen barst door de schreeuwende taken die voor het eind van de maand afgerond moeten worden? Kijk te allen tijde met nieuwsgierigheid naar je gedachten. Wees benieuwd naar in welke kasteelkamers jij je gedachten stopt. Uit deze kamers haal je zoveel lessen als je er met liefde naar kijkt!

De komende dagen ga je de muren van je positieve Gedachtenkamers extra vreugdig versieren. De chaotische, angstaanjagende Gedachtenkamers gaan we op zijn minst schoonschrobben en wat meer licht geven. Zo dadelijk krijg je vijf Gedachtenkamers van het kasteel te zien. Jij bepaalt uiteraard welke soort gedachten er in deze Gedachtenkamers aanwezig zijn. Het zijn immers jouw kasteel en gedachten.

Hoe loop je een Gedachtenkamer in?

Als je er klaar voor bent om een Gedachtenkamer te betreden, 'kijk' je welke gedachte als eerste in jou opkomt. Dan voel je welke emotie bij deze gedachte tevoorschijn komt in je lichaam. Je eerste gedachte en gevoel zijn altijd goed. Als jouw eerste gedachte een onrustige gedachte is, heb je misschien een stresskamer. Denk er niet te lang over na. Bekijk je gedachten, voel ze aan en neem dan een besluit.

Het is raadzaam om telkens voorafgaand aan het betreden van een Gedachtenkamer een stiltemoment in te lassen, zoals je dat op de aankomstdag hebt geleerd. Dit kun je doen om jezelf de rust en ruimte te geven om de kamers te betreden. Wees lief voor jezelf, wat je ook tegenkomt in de kamers. Niks staat vast. Je kunt het na vandaag compleet verbouwen, maar het is eerst belangrijk om te weten welke gedachten het grootste deel van de dag in jouw hersenen ronddwalen.

Bij het betreden van een kamer kun je een timer op drie minuten zetten. Je hebt dan drie minuten de tijd om de kamer te beschrijven. Op deze manier schrijf je het meest spontaan en intuïtief over de kasteelruimtes. Daarna herhaal je het stiltemoment en ga je een nieuwe Gedachtenkamer binnen.

Samenvattend:

1. Houd een stiltemoment voor jezelf.
2. Welke gedachte en welk gevoel komen als eerste in je op?
3. Benoem een kamernaam die daarbij past.
4. Betreed de ruimte voor drie minuten en schrijf op wat je ziet.

Zeg hardop:

“Ik ben klaar om de kamers van mijn gedachten liefdevol te betreden”.

Kamernaam:

Hoe ziet de kamer eruit?

Welke gedachten komen hier tevoorschijn?

Welk gevoel geeft deze kamer je?

Kamernaam:

Hoe ziet de kamer eruit?

Welke gedachten komen hier tevoorschijn?

Welk gevoel geeft deze kamer je?

Kamernaam:

Hoe ziet de kamer eruit?

Welke gedachten komen hier tevoorschijn?

Welk gevoel geeft deze kamer je?

Kamernaam:

Hoe ziet de kamer eruit?

Welke gedachten komen hier tevoorschijn?

Welk gevoel geeft deze kamer je?

Kamernaam:

Hoe ziet de kamer eruit?

Welke gedachten komen hier tevoorschijn?

Welk gevoel geeft deze kamer je?

Avondreflectie dag 1

Complimenteer jezelf voor je moed en dapperheid vandaag! Je hebt een geweldige stap gezet. Maak een lekker kopje thee voor jezelf. Tip: gedroogde lavendel werkt heel kalmerend en ruikt zalig. Onder het genot van deze heerlijke kop thee kun je reflecteren op de eerste retraitsdag.

Wat valt je op aan jouw gedachten? Zijn de meeste gedachten over jezelf positief of negatief?

In welke kamers ben je gedurende je leven het meest aanwezig geweest?

Van welke kamer werd je echt blij?

Van welke gedachten ben je het meest geschrokken?

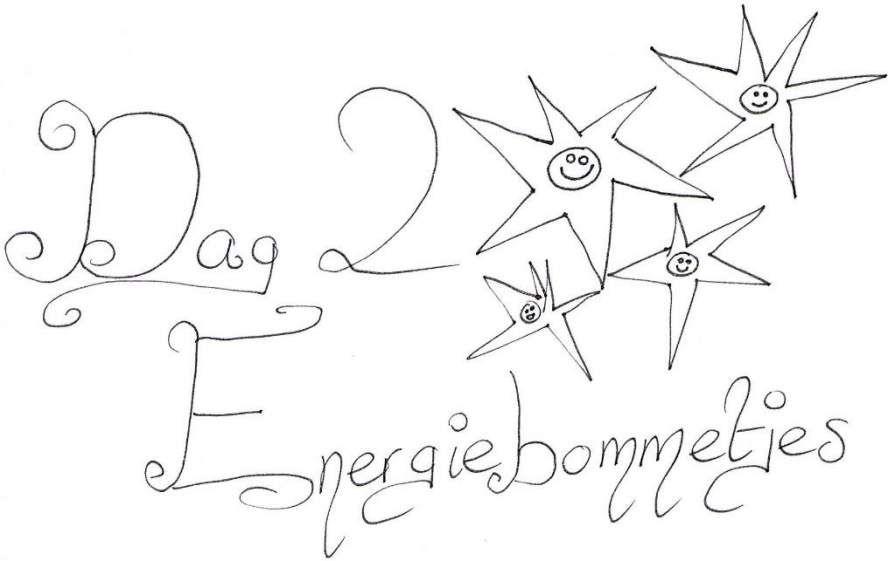
Zijn er verschillen in de omgeving rondom jouw kasteel (van rust en vrede) en jouw Gedachtenkamers? Hoe komt dit?

Welke stappen zijn er in jouw leven nodig om jouw Gedachtenkamers aan te pakken? Wat wil je aan je gedachten veranderen?

*

*

*



Dag 2: Energiebommetjes

Lekker geslapen? Ik hoop van wel, want vandaag wordt een positieve, energieke dag! We gaan de Gedachtenkamers in jouw kasteel, die je op de eerste dag van deze retraite bent binnengelopen, een schoonmaakbeurt geven. Ik kan me namelijk voorstellen dat niet elke kamer even gezellig en sfeervol was. Dat is niet erg, gedachten (en de gevoelens daarbij, die nog meer gedachten veroorzaken) zijn niet altijd als ritjes over een regenboog. Wel ga je vandaag kennismaken met het

bewust af en toe schoonschrobben van de donkerdere Gedachtenkamers.

De dingen die jou meer energie geven in het leven, noem ik energiebommetjes. Eigenlijk kun je ze zien als grote waterballonnen waarmee je je Gedachtenkamers grondig schoon kunt maken. We gaan vandaag ontdekken wat jouw energiebommetjes zijn!

Allereest is het goed om te beginnen met het stiltemoment. Dat is de manier om in een natuurlijke en liefdevolle staat te komen. Als je dat hebt gedaan, ben je er klaar voor!

Wat geeft jou energie? Wat geeft je een blij gevoel?
Schrijf zoveel als in je opkomt op deze pagina!

Nu wil ik je vragen om rechtop te staan op een plek waar je wat ruimte hebt. De opdracht is als volgt: sluit je ogen, blijf op de plek staan waar je staat. In gedachten ga je de enge, vieze, rommelige, choquerende kasteelkamers betreden, waar al die gedachten plakken die opgeruimd mogen worden. Zo vaak als je wilt, maak je de beweging alsof je een energiebommetje kapot gooit in de Gedachtenkamers met negatieve gedachten die je niet meer nodig hebt. Maak de beweging groot, houd je niet in. Er is echt niemand die je ziet. En wat dan nog. Anderen kunnen hier heel wat van leren. Bedenk elke keer dat je een denkbeeldige energiebom in je hand neemt, wat je precies vasthoudt. Wat voor energiebommetje is het? Gooi zoals je altijd al hebt willen smijten met iets moois.

Beschrijf je ervaringen:

Avondreflectie dag 2

Zo, de avond doet opnieuw zijn intrede.

Welke ervaring ga je met veel liefde in je dagelijkse leven toepassen?

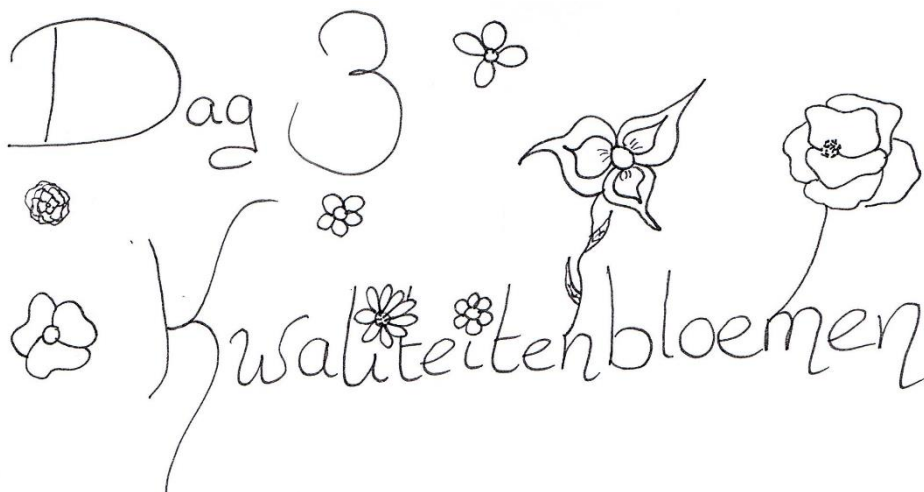
Wat doe je wanneer je last hebt van negatieve gedachten?

Wanneer ga je iets nieuws uitproberen om te kijken of het dat effect heeft van een energiebommetje?

Dag 3: Kwaliteitenbloemen

Hallo leuk mens! Ik hoop dat je goed geslapen hebt! Het is tijd om terug te keren naar al die mooie, zorgeloze activiteiten die je vroeger deed als klein kind en die je nu nog zelden spontaan durft te doen. Door hiernaar te kijken, ga je opnieuw kennismaken met jouw kwaliteiten. Opnieuw 'welkom' durven zeggen tegen alles wat je goed kan. Zeg onderstaande zin hardop en denk er even over na:

“Alles wat ik vanzelfsprekend aan mezelf vind, omdat het mij zo gemakkelijk afgaat, is deel van mijn verscheidenheid aan kwaliteiten”.



“Alles wat ik vanzelfsprekend aan mezelf vind, omdat het mij zo gemakkelijk afgaat, is deel van mijn verscheidenheid aan kwaliteiten”.

Wat doet deze zin met je? Wat voel je erbij? Welke gedachten komen in je op?

Het is goed om de zin nogmaals hardop te zeggen. Wellicht merk je dat je soms even niet meer weet wat je allemaal goed kan, omdat de focus ligt op dat wat je nog niet kan, nog moet leren en niet succesvol in bent geweest. Maar ik kan je met zekerheid vertellen dat er zoveel dingen zijn die je wel goed kan. Je moet ze alleen zelf weer zien, ervaren én waarderen.

Ik raad je aan om, voordat je begint met het beantwoorden van onderstaande vragen, gebruik te maken van het stiltemoment.

Wat voor dingen deed je met plezier toen je een klein kind was?

Welke kwaliteiten komen daarin naar voren?

Waar krijg je in het dagelijks leven complimenten over?

Wat maakt jou uniek?

Bij welke bezigheden, die je kriebels in je buik bezorgen, heb je de gedachte “dat is een verspilling van mijn tijd”?

Wat vind jij interessant aan anderen om je heen?

Wat een mooie antwoorden! Nu gaan we dit in een wat vastere vorm brengen, zodat je ook daadwerkelijk jouw kwaliteiten waardeert en kunt inzetten, zonder dat je denkt dat het 'normaal' of 'logisch' is dat je dat kan.

Jouw kwaliteiten kun je zien als mooie, fleurige bloemen, die in jouw kasteel te vinden zijn. Paarse en roze tulpen, rode rozen, gevlekte orchideeën, klaprozen en zonnebloemen in potten voor de ingang van jouw kasteel. Je kunt wel raden wat er gebeurt op het moment dat je deze bloemen geen water geeft: ze sterven een langzame, verstikkende dood; verwelkte bladeren over de grond...

Maar het is niet te laat, want kwaliteiten hebben een bijzondere eigenschap. Hoe lang je ze ook geen water geeft, (heel eerlijk, dan worden ze wel verschrikkelijk spuuglelijk...) op het moment dat jij besluit ze wel onder te dompelen in water en liefde te geven, tegen ze te praten... dan komen deze bloemen altijd weer tot leven! Dus zelfs als je nu denkt dat jouw bloemen niet meer levensvatbaar zijn, dan heb je het mis. Kwaliteiten zijn een van de sterkste levende organismen in ons kasteel.

Wat een opluchting!

Het is tijd om jouw bloemen te bekijken en ze water, liefde en aandacht te geven.

Maak een lijst van minstens vijftien kwaliteiten die jij
bezit.

*Tip: zet een plant of bloemsoort in jouw slaapkamer. Elke
keer dat je deze plant of bloem verzorgt, word je
herinnerd aan jouw kwaliteiten.*

Kies nu vijf kwaliteiten uit, die belangrijk voor jou zijn, maar die je de afgelopen tijd te weinig liefde en aandacht hebt gegeven. De meest verwelkte bloemen...

Kwaliteit:
Waarom is dit belangrijk voor mij?

Hoe kan ik anderen helpen/inspireren met deze
kwaliteit?

Welke bloemsoort gaat mij herinneren aan deze
kwaliteit? (Als je deze bloem in je dagelijks leven voorbij
ziet komen, geef jouw kwaliteit dan aandacht).

Hoe en wanneer kan ik deze kwaliteit onderdeel maken
van mijn dagelijks leven?

Kwaliteit:
Waarom is dit belangrijk voor mij?

Hoe kan ik anderen helpen/inspireren met deze
kwaliteit?

Welke bloemsoort gaat mij herinneren aan deze
kwaliteit? (Als je deze bloem in je dagelijks leven voorbij
ziet komen, geef jouw kwaliteit dan aandacht).

Hoe en wanneer kan ik deze kwaliteit onderdeel maken
van mijn dagelijks leven?

Kwaliteit:
Waarom is dit belangrijk voor mij?

Hoe kan ik anderen helpen/inspireren met deze
kwaliteit?

Welke bloemsoort gaat mij herinneren aan deze
kwaliteit? (Als je deze bloem in je dagelijks leven voorbij
ziet komen, geef jouw kwaliteit dan aandacht).

Hoe en wanneer kan ik deze kwaliteit onderdeel maken
van mijn dagelijks leven?

Kwaliteit:
Waarom is dit belangrijk voor mij?

Hoe kan ik anderen helpen/inspireren met deze
kwaliteit?

Welke bloemsoort gaat mij herinneren aan deze
kwaliteit? (Als je deze bloem in je dagelijks leven voorbij
ziet komen, geef jouw kwaliteit dan aandacht).

Hoe en wanneer kan ik deze kwaliteit onderdeel maken
van mijn dagelijks leven?

Kwaliteit:
Waarom is dit belangrijk voor mij?

Hoe kan ik anderen helpen/inspireren met deze
kwaliteit?

Welke bloemsoort gaat mij herinneren aan deze
kwaliteit? (Als je deze bloem in je dagelijks leven voorbij
ziet komen, geef jouw kwaliteit dan aandacht).

Hoe en wanneer kan ik deze kwaliteit onderdeel maken
van mijn dagelijks leven?

Haal nu even diep adem. Je bent een fantastisch, mooi
persoon!

Avondreflectie dag 3

Wat fijn om hier met jou te zitten op het gras, onder de hemel bezaaid met sterren. Het is tijd om deze dag af te sluiten.

Mijn tip die ik je wil meegeven: besteed iedere dag minstens tien minuten aan het waarderen en inzetten van jouw kwaliteiten. Op een gegeven moment hoef je er niet meer over na te denken en dan sta je continu in jouw krachtige zelf.

Zijn er kwaliteiten naar boven gekomen waarvan je niet wist dat dit jouw 'kwaliteiten' waren?

Welk nieuw inzicht neem je mee?

Dag 4: Jouw BelangRijk



Goedemorgen! Dit wordt een interessante dag. Begin met het stiltemoment om de rust in je lichaam te vinden en in dit moment te zijn. Het nu, zoals je dat kunt noemen.

Je loopt de enorme ontvangsthallen binnen van jouw kasteel. Het is een prachtige ruimte met kleuren en objecten die jij mooi vindt. In de hal zie je aan de rechterkant een deur. Je opent de deur en je loopt een wit beschilderde ruimte binnen, met grote glas-in-loodramen en zonlicht dat naar binnen valt in de kleuren van de ramen. Slechts één koninklijke stoel, met daarin een verlicht gedaante, is aanwezig in de ruimte. Je voelt je licht en vredig in deze ruimte. Je voelt oneindige liefde door jouw lichaam stromen. Deze ruimte vormt jouw geloof. De verlichte gedaante kan je vragen stellen om je dieper te laten nadenken over het leven en om jou tijdens de reis naar jouw dromen te verlichten.

Hoe ziet de verlichte gedaante eruit?

De verlichte gedaante/hogere macht/god/godin/engel of het universum (waar jij je comfortabel bij voelt, van wie jij alle liefde in de wereld kunt ontvangen) heeft een vraag voor jou:

Stel je voor...

Je gaat terug naar de tijd voor jouw geboorte.

Je krijgt een papiertje en een pen met één vraag:

Welke 7 dingen worden voor jou
belangrijk tijdens jouw leven
op aarde?

Wat is jouw antwoord?

In mijn leven op aarde worden deze zeven dingen
belangrijk:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Als je nu je leven bekijkt, alsof je er vanaf een afstandje naar kunt kijken, maak je dan genoeg ruimte voor deze zeven belangrijke punten in je leven? Waarom wel of niet? Ga ze allemaal eens langs met een liefdevol en eerlijk oordeel.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Avondreflectie dag 4

Wat was vandaag een fantastische ervaring! Voordat je onder je netgewassen, fris geurende dekbed kruipt en je nestelt in dromenland, wil ik je nog een vraag stellen.

Namen de belangrijke punten, tijdens jouw gedachtenreis in de omgeving, snel een bepaalde vorm aan? Wat betekent dit voor jou?

Zeg het volgende hardop:

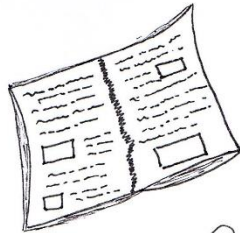
“Mijn lichaam is iedere dag mijn heilige rijk, waarin ik leef naar wat echt belangrijk voor me is.”

Dag 5: Levensbelangrijke Objecten

Goedemorgen! Vandaag besteden we geen tijd aan grote kamers of fleurige bloemen. We gaan twee objecten uit jouw kasteel eens nauwkeurig bekijken. Ik ben zeer benieuwd wat je gaat zien en ervaren!

Wees een moment stil voor jezelf. Laat de rust wederkeren in je hoofd en lichaam.

Dag 5
Levensbelangrijke
objecten



Jij hebt jouw
Pen des Leven
in
handen
voor
jouw
Levensboek.

Je gaat een enorm schilderij bekijken dat in jouw aankomsthal hangt. Op dit doek is iets geschilderd dat jou op een bepaalde manier raakt, diep in je hart. Bekijk jouw schilderij met volledige aandacht, zonder oordeel.

Wat zie je op het schilderij? Welke kleuren, herkenbaarheden, vormen, objecten of personen zie je?

Wat betekent dit schilderij voor jou?

Je loopt naar de koninklijke bibliotheek in jouw kasteel. Hier staan al jouw speciale boeken in mooie, grote boekenkasten.

Een van de boeken is wel heel speciaal. Het is een boek over jouw leven. Iedere dag dat jij leeft, worden er pagina's toegevoegd aan jouw verhaal. Jouw verleden, jouw heden en uiteindelijk jouw toekomst.

Wat is de titel van jouw levensboek?

Hoe ziet jouw levensboek eruit?

Welke genres wisselen elkaar het meeste af in jouw levensboek? Waarom?

Wat zijn tot nu toe de hoofdlijnen in jouw boek geweest? Beschrijf ze, schematiseer ze of teken ze. Doe maar wat jij prettig vindt. Het is immers jouw boek.

Dag 6: De Hartentuin

Dag 6

Het
kloppende
hart...

De Hartentuin



Wat een mooie, nieuwe dag. De zon schijnt, maar het is nog aangenaam frisjes. De unieke kans om een kleine bewoner in jouw kasteel te ontmoeten. Dit kleine mensje is niet veel aanwezig in jouw kasteel. Soms wandelend door de Gedachtenkamers, maar meestal te vinden in het centrum van deze plek: de Hartentuin.

Herhaal het stiltemoment.

Wandel om jouw reusachtige kasteel naar jouw kasteeltuin.

liefde te benaderen, zal het kindje altijd willen schommelen en spelen in jouw Hartentuin.

Hoe ziet jouw innerlijke kind eruit? Hoe oud is het kind?

Wat voel je, nu je jouw innerlijke kind van een afstandje kunt observeren? Waarom voel je dat?

Opeens stopt het kindje met schommelen. Het kind remt af en springt lachend van de schommel. Je bent gesignaleerd. Rennend komt het kindje naar jou toe, vol blijdschap om jou eindelijk weer eens te zien.

Je mag je ogen even sluiten om dit moment te beleven. Je mag zelf invullen hoe deze liefdevolle ontmoeting, na een lange tijd van afwezigheid, in jouw hartentuin verloopt. De kleine jou is zo ontzettend blij om de grote jij te zien. Om met je te kunnen spelen en kletsen.

Wat zou je innerlijke kind met jou willen doen in de Hartentuin? Alles mag en alles kan, zolang jouw kleine ik en jij er ontzettend vrolijk van worden.

Tijdens het spelen merk je dat het kindje iets nodig heeft van jou. Wat is dat?

Wat maakt jouw kleine ik angstig?

Waarom hebben jullie de laatste tijd zo weinig tijd
doorgebracht om te spelen?

Wat wil je tegen jouw kleine ik zeggen? Welke wijsheid,
die hij/zij/het nog niet heeft kunnen vergaren, wil je het
kintje met liefde geven?

Avondreflectie dag 6

Welke emoties zijn vandaag bij je losgekomen?

Wat kun jij leren van jouw innerlijke kind?

Ik hoop dat jouw kleine ik je heeft laten zien hoe het kind-zijn plezier kan geven in je leven. Hoe fantasierijk kinderen zijn. Ik ga je morgen uitdagen die fantasie te gebruiken om echte dromen te laten sprankelen!

Droom zacht, lieve jij! Je doet het ontzettend goed.



Dag 7: Dromenheerl

Net uit dromenland? Dan hoop ik dat je bereid bent om in het dromenland van de realiteit te stappen: de plek om jouw dromen en wensen in het leven puzzelstukje bij puzzelstukje waarheid te maken.

Je gaat zo dadelijk jouw kasteel in en een enorme trap op. Dan kom je bij de torenkamer. Precies, een torenkamer, zoals je vroeger als kind in sprookjes hebt gezien.

Wees voor een moment stil, zo lang als jij prettig vindt.

Dan is het nu tijd om naar de torenkamer te lopen. Ga maar. Vertrouw op jezelf.

Het eerste wat je opvalt in jouw torenkamer, is het dioramaraam om je heen. Door dit raam kun je de Hartentuin niet zien, zoals je misschien had verwacht. Dit is een raam van waaruit je een speciale plek kunt zien: het Dromenheelal. Een sterrenhemel met lichtgevende puntjes die lijken op sterren. Het zijn echter geen echte sterren. Als je door de telescoop kijkt, zie je woorden in de donkerblauwe hemel. Die woorden zijn jouw dromen die je in het dagelijks leven wil bereiken.

Welke dromen zie je door jouw telescoop in het Dromenheelal?

Avondreflectie dag 7

Geen lange dag vandaag, wel een hele heldere dag. Deze avondreflectie bestaat uit een meditatiegedeelte en een vraag-gedeelte. Voor je begint, ben je weer even stil voor een moment.

Kies nu de droom die jij het meest fantastisch vindt om in je dagelijkse leven te beleven. Jouw nummer één droom. Zet een wekker voor over vijf minuten. Doe eventueel een muziekje aan. Zorg dat het muziekje geen gezongen tekst bevat. Anders heb je wellicht de neiging om in je hoofd mee te zingen, in plaats van te focussen op deze meditatie. Visualiseer jezelf in gedachten, alsof die mooiste droom is uitgekomen. Het gaat dus niet om welke stappen je mogelijk moet ondernemen om de droom in vervulling te laten gaan, alleen om jouw gevoel als de droom al werkelijkheid is geworden. Wat voel je dan? Wat doe je? Hoe zie je eruit?

Neem de tijd. Ik raad je aan om deze meditatie van vijf minuten een paar keer per week te doen.

Dag 8: Vijver van Actie



Ben je klaar voor een dag om actie te ondernemen voor jouw droomleven? Ik hoop van wel, want de tijd is rijp.

Oké, lief mens. Wrijf even stevig in je handen tot je de warmte voelt. Dit is zo'n teken waarmee je je lichaam laat weten dat je er klaar voor bent. Voor wat dan ook. Als je je daar comfortabel genoeg voor voelt, mag je ook lekker gaan staan en even je hele lichaam uitschudden en hardop meelachen met de bewegingen van je lichaam.

Heerlijk is dat! Alle spanning, emoties en verwerkte zaken van de afgelopen dagen van je afschudden. Dit is trouwens ook een leuke activiteit om met je innerlijke kind te doen. Alles met enthousiasme en lachen geeft een goed gevoel.

Goed zo. Kom dan nu lekker zitten op een stoel en sluit je ogen. Adem in en uit zoals je hebt geleerd bij het stiltemoment. Doe dit iets langer dan normaalgesproken, omdat je even lekker bewogen hebt. Vind die rust en stilte weer. Open jezelf naar jezelf.

Zeg dan hardop, minstens drie keer: "Ik sta ervoor open om actie te ondernemen om mijn mooiste droomleven te creëren".

Welkom bij jouw Vijver van Actie!

Welke acties, die jouw droomleven dichter naar jou toetrekken, staan al weken, maanden of schandelijke jaren op de 'nog-te-doen-lijst-voor-als-ik-ooit-tijd-heb'? Ga los, schrijf alles op wat in je opkomt. Er bestaat nu even niet zoiets als goed of fout, geen haalbaar of onhaalbaar. Schrijf wat jouw hart je vertelt!

Het punt is... Als we onszelf vertellen dat we geen tijd hebben, dan lijkt het ook alsof er geen tijd is. Knap hè? Dit kunnen we ook omdraaien. Als we onszelf vertellen dat we echt wel vijftien minuten tijd per dag hebben om aan ons droomleven te werken, dan hebben we echt wel vijftien minuten per dag... Je snapt het wel.

Hieronder zie je een schematische weergave van jouw levensgebieden waarin jij mogelijk een verbetering wil zien. Waarschijnlijk zie je in de werkelijkheid nog niet alles zoals je in jouw droomleven zou willen. Schrijf bij ieder levensgebied (waarin je een verandering wil zien) één concrete doelstelling op in de tegenwoordige tijd, alsof je het al hebt. Als je je sociale contacten bijvoorbeeld beter wil onderhouden, kun je opschrijven: 'Ik spreek iedere week met mijn beste vriend(in)'.

<u>Levensgebied</u>	<u>Doelstelling</u>
Carrière	
Fysiek	
Geldzaken	
Liefde	
Sociaal	
Zelfontplooiing	

Nu je jouw doelstellingen hebt opgeschreven, is het tijd om actie te ondernemen. Dit volgende stappenplan kun je altijd opnieuw uitvoeren. Het is een goed idee om dit ergens op te schrijven en op te plakken, op een plek waar je vaak komt en het dus vaker ziet. Op deze manier kun jij zo dicht bij je droomleven komen als je zelf wil. En ik beloof je dat het niet moeilijk is, ook al kan verandering een beetje spannend zijn.

Stappenplan 'Ik LEEF mijn droomleven.'

Stap 1 : kies een levensgebied met doelstelling.

Stap 2 : bepaal hoe lang je aan dit doel werkt.

Stap 3 : zet iedere dag eén stap(je) richting jouw doel.

Dit stappenplan kun je iedere keer doorlopen als je voelt dat het tijd is om aan een nieuw doel te werken. Makkelijk toch?

Ik heb je vandaag met een reden bij de Vijver van Actie laten zitten. Dit is een grote vijver die gedeeltelijk door jouw Hartentuin kronkelt en om jouw gehele kasteel stroomt. Iedere stap die jij neemt om jouw droomleven te bewerkstelligen, wordt een steen in de vijver. Op een gegeven moment zul je zien dat de stenen in de vijver een pad vormen. Als dat pad compleet en veilig genoeg is om overheen te lopen, kun jij met gemak naar jouw droomleven wandelen. Een brug slaan tussen de jij in het nu en de jij in jouw mooiste kracht.

Kies voor vandaag een levensgebied en doelstelling uit.
Welke kies je?

Hoelang ga je hieraan werken?

Zorg ervoor dat er vandaag een steen in jouw vijver komt te liggen. Wat kun je in vijftien minuten doen om jouw doelstelling meer en meer waarheid te maken?

Avondreflectie dag 8

Welke manier of structuur kan ik voor mezelf bedenken om iedere dag iets te doen waarmee ik dichterbij mijn droomleven kom? Dus niet 'oh jee, geen tijd gehad...', 'oeps, vergeten...' of 'het is gewoon niet realistisch genoeg... zal ik mijn doelstelling maar aanpassen...'.

Dat klinkt goed!

Dan wens ik je voor nu geweldige en levensechte dromen toe!

Dag 9: Muur van Overtuigingen

Hoe gaat het vandaag met je? Misschien heb je de afgelopen dagen wel gemerkt dat er altijd een klein stemmetje in je hoofd is, dat je ervan kan overtuigen dat aan jezelf werken onzin of tijdverspilling is, dat je het niet waard bent of dat jij je droomleven niet verdient.

Dat is niet waar. Dit is de Stem van Angst. De stem van jouw angstmonster komt tevoorschijn op het moment dat je hart ergens van zegt: 'Wow, wat lijkt me dat fantastisch om te doen'. Het is dus nodig om de Stem van Angst te temmen.



Wellicht was het je nog niet opgevallen, maar tussen jouw Gedachtenkamers loopt een gang met een brede muur. Toen je geboren werd, was deze muur stralend wit en netjes. Nu ziet deze muur er iets anders uit. Het is een muur met al jouw belemmerende overtuigingen. De ‘redenen’ die de Stem van Angst jou geeft, zodat je stopt met groeien.

Natuurlijk is de Stem van Angst niet een en al slechtheid. Integendeel, het angstmonster zal je altijd beschermen wanneer je in gevaar bent. Het nuttige deel van angst – dat jouw leven kan redden – bewaren we in de kerkers. Tijdens momenten van gevaar komt de Stem van Angst uit de kerkers om een angstreactie naar buiten te jagen als een donkere wolk. We zullen straks een klein kijkje nemen in de kerkers, zodat je kunt zien dat angst niet alleen ‘slecht’ is (zolang het in die kerkers blijft!). De Stem van Angst hoeft namelijk geen andere ruimten in het kasteel over te nemen. De Muur van Overtuigingen is zo’n plek waar we de Stem van Angst niet meer willen, maar waar de Stem van Angst soms wel naartoe kruipt. Dus we gaan de angst daar liefdevol bedanken voor zijn komst, maar verzoeken om de gang te verlaten en terug te keren naar de kerkers.

Neem voordat je begint, even de tijd voor jezelf om in de rust te komen. Je lichaam te voelen. Te ademen. Zo lang als jij nodig hebt.

Vanaf nu kun je iedere keer dat er een klein barstje verschijnt of dat er wat verf afbladert en een belemmerende overtuiging opnieuw zichtbaar wordt, iets positiefs tegen jezelf zeggen. Op die manier blijft de muur mooi en herstel je de schade binnen enkele seconden. Op een gegeven moment zul je merken dat er zoveel moois op die muur zit, dat belemmerende overtuigingen geen kans meer krijgen om een (behang)rol te spelen. De Stem van Angst zal dan zelden proberen opnieuw naar de muur te sluipen.

Wees opnieuw even stil voor jezelf. Ik wil je namelijk wel even kennis laten maken met de kerkers, zodat je angst niet ziet als iets 'engs'. Angst kan namelijk heel behulpzaam zijn wanneer je het echt nodig hebt.

Loop in jouw kasteel in gedachten de trap af naar beneden. Je zult direct merken dat het donkerder wordt en dat je je wellicht niet zo prettig voelt. Dat is oké. Ook in de kerkers van jouw kasteel, waar de Stem van Angst heel groot is, ben je veilig. Het kasteel is er uiteindelijk alleen om jou te helpen. Je komt bij een kerkerdeur waarvan je de sleutel in je hand hebt.

Hoe ziet de sleutel eruit?

Maak de deur open.

Wat je in de kerkers ziet, is een monsterlijk wezen. Het wezen jaagt je in eerste instantie angst aan. Dat is logisch, het is immers jouw angstmonster.

Hoe ziet het monsterlijke wezen eruit?

Hoe voel je je, nu je de Stem van Angst in de ogen kan kijken? Nu je ervaart dat het monster jou geen kwaad doet?



Het Angst-
monster...

Avondreflectie dag 9

Wat een dag!

Hoe voelde het om de Muur van Overtuigingen grondig
aan te pakken?

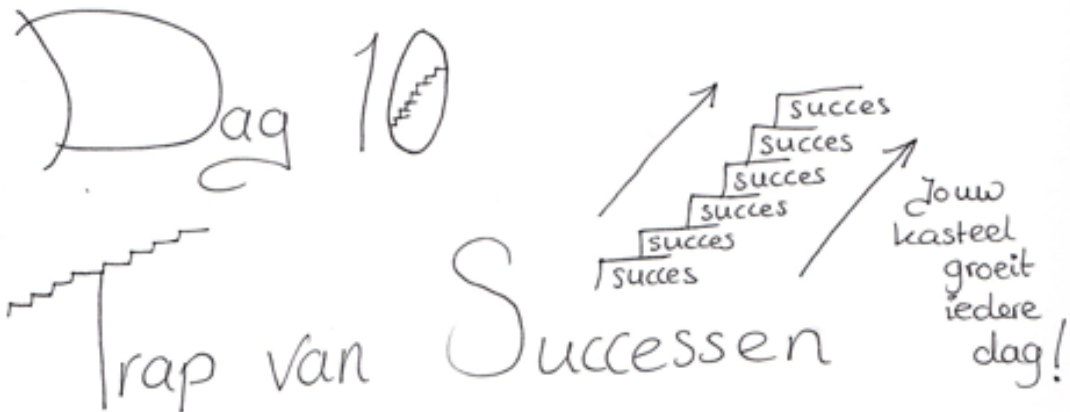
Kijk je na vandaag anders naar angst dan dat je hiervoor
deed? Hoe komt dat?

Welterusten!

Dag 10: Trap van Successen

Vandaag wordt een succes! In het kasteel zijn verschillende trappen te vinden. Op iedere traprede staat een succesmoment uit jouw leven. Klein en groot.

Misschien denk je nu 'hoeveel trap treden zijn er?' of 'als de trap vol is, kan ik dan niet meer succesvol zijn?'.



Dat is niet hoe het werkt. Het werkt veel simpeler. Bij elk succes dat jij behaalt, wordt de trap een trede langer of verschijnt er een hele nieuwe trap in het kasteel die zich langzaam opstapelt naar een verdieping. Jouw kasteel is veel rekbaarder dan je denkt.

Iedere keer als je een trap op- of afloopt in jouw kasteel, word je eraan herinnerd hoeveel successen je al in je leven hebt behaald. Dat geeft een fijn gevoel.

Maar er is nog iets leukers... De traptreden geven niet alleen jouw succes weer, ze geven ook de herinnering en het gevoel erbij. Als je langer op een traprede staat of zit, komt de herinnering terug in jouw gedachten en krijg je het gevoel dat je had toen je het succes behaalde. Probeer het maar eens.

Kies een traprede van een bepaald succes, waarvan je de herinnering en het gevoel graag weer wil ophalen.

Wat gebeurt er met je?

Ons kasteel werkt toch fantastisch?!

Avondreflectie dag 10

Spreek met jezelf af dat je je meer bewust wordt van successen die je iedere dag behaalt. Sta er even bij stil. Vorm in je hoofd een traptrede met steekwoorden of een korte omschrijving en ga dan weer verder met dat waar je in je dagelijkse leven mee bezig bent. Op deze manier zie je hoe succesvol je bent.

Dus... Laten we daar gelijk mee beginnen. Welke drie successen heb je vandaag behaald?

1.

2.

3.

Wat zet je op deze drie nieuwe traptreden?

1.

2.

3.

Dag 11: Openhaard der Levensvuur

In de grote, fijne woonkamer van jouw kasteel staat een openhaard die altijd brandt: de Openhaard des Levensvuur. Deze openhaard houdt jou lekker warm. Het is het vuurtje dat altijd aanwezig is in jouw lichaam. Passie, levensgenot en liefde. Je kunt je hiermee opwarmen als je het koud hebt. Er is nog een andere mogelijkheid om met dit levensvuur te werken. De openhaard verbrandt namelijk alles wat jij erin gooit. Zonder enige moeite. Een verbranding met liefde. Je staat op het punt een grote ontdekking te doen, want als je iets verbrandt, krijg je er iets voor terug. Iets heel unieks!

Voordat je zelf kunt ervaren waar ik je over vertel, is het van belang om met het stiltemoment in jezelf te komen. Neem de tijd die je nodig hebt.



Goed. Laten we deze dag starten met jouw gewoonten.

Gewoontes zijn een ondergeschoven kindje in jouw kasteel. Ze zijn alleen zichtbaar als je goed kijkt, maar ze zijn overal. Kijk eens onder de zachte koninklijke bank... Daar zie je kleine sliertjes stof met elkaar spelen. Die sliertjes stof zijn jouw gewoonten. Die sliertjes stof onder de bank zijn niet zo erg. Het zijn gewoontes die niet zichtbaar zijn met het blote oog. Gewoontes die je een veilig gevoel geven, zoals een bepaalde prettige ochtendroutine. Prima sliertjes stof, onzichtbaar, en ze kunnen best gezellig zijn: als je heel stil bent, kun je ze horen giechelen.



Maar... Op zichtbare plekken wil je geen sliertjes stof die met elkaar spelen. Dat betekent dat ze een te grote plek opeisen in jouw kasteel. Kijk eens op de koninklijke eettafel... Ja, dat dacht ik al. Sliertjes stof die met elkaar spelen en hard grinniken. Dat zijn gewoonten die je niet meer nodig hebt.

Welke gewoonte(n) heb je niet meer nodig in je
dagelijkse leven?

Blijf af en toe die eettafel schoonmaken, want soms sluipen de sliertjes stof opeens naar een plek met een podium. Dat is niet de bedoeling.

Dan is er nog een andere categorie die te graag een zichtbare plek in jouw kasteel wil. Herinneringen die jou fijne gevoelens geven, moet je koesteren. Je mag ze zelfs als foto's of schilderijen ophangen in jouw kasteel. Ze mogen een podium krijgen, zo groot als jij wil. Maar er zijn ook gebeurtenissen die je wil loslaten. Ik heb het hier niet over vergeten, want iedere gebeurtenis in jouw leven geeft jou wijsheid of leert jou een les – maar je wil loslaten dat bepaalde gebeurtenissen invloed op jou uitoefenen en je in de weg zitten om jouw droomleven te kunnen leiden. Deze gebeurtenissen mogen bestaan in jouw kasteel, maar niet op te zichtbare plek, want dan neemt hun invloed op jou toe.

Alle gebeurtenissen in jouw leven hebben een plek in het archief in de vorm van een papiertje met een datum, een beschrijving en een foto. Dit archief vind je achter het gordijn in de woonkamer. Kijk maar. Je schuift het gordijn opzij en je ziet een grote kast met schuifladen. Als je een lade opentrekt, zie je een aantal jaartallen, vol met papiertjes. Kies een jaartal en haal een leuke herinnering uit jouw archief.

Welke leuke gebeurtenis kwam je tegen?

Kijk dan nu wat verder de kamer in. Je ziet foto's hangen van een gebeurtenis (of periode) die je graag wil loslaten. Deze gebeurtenis heeft natuurlijk een plek in het archief met een papiertje, zoals alle andere gebeurtenissen in jouw leven. Dat is goed. Maar gebeurtenissen die in jouw dagelijkse leven een negatieve, belemmerende invloed op jou hebben, krijgen een tweede plek als je ze die kans geeft. Zij worden in tweevoud gekopieerd en op de muren van het archief geplakt. Zichtbaar. Meerdere keren eenzelfde, vervelende herinnering bewaren is onnodig. De foto's die je ziet hangen, mag je van de muur scheuren en vasthouden.

Welke gebeurtenis, die op dit moment een belemmerende invloed op jou heeft, wil je loslaten?

Nu loop je met de gebeurtenisfoto's en de ongewenste gewoonte-stofhoopjes naar jouw openhaard. Haal een aantal keer diep adem, zoals je inmiddels gewend bent.

Bereid je voor op het loslaten. Gooi dan het overtollige stof samen met de fotokopieën in de openhaard. Enorme vlammen eten op wat je niet meer nodig hebt. Er blijft niks van over. Voel de warmte die de openhaard uitstraalt. Jouw vuur dat bepaalt wat wel en wat niet een grote invloed op jouw leven heeft. Voel de kracht van jouw vuur.

Ga nu voor de openhaard zitten en kijk wat er gebeurt. Uit het vuur, dat langzamer wat kleiner wordt, komt een snaveltje tevoorschijn. Een beestje met vuurrode vleugels. Een feniks, die als herboren uit het vuur komt. Je hebt een huisdier!



Wist je dat de fenikstranen helende krachten hebben?
Dus als je jezelf ooit verwondt, zal de feniks je altijd helen.

Je kunt altijd meer gewoontes of onnodige kopieën van gebeurtenissen in het vuur gooien. Je weet nu hoe het voelt en hoe jouw openhaard werkt. Er zal niet elke keer een feniks verschijnen. Als je genoeg rotzooi hebt verbrand en de feniks oud genoeg is, zal hij in jouw openhaard opgaan in vlammen, waaruit weer een nieuwe feniks zal ontstaan. Zo blijf je herrijzen uit jouw eigen levensvuur.

Avondreflectie dag 11

Hoe voelde jouw levensvuur?

Op welke manier ben je je bewuster geworden van
gewoonten in jouw leven?

Welke betekenis heeft het archief van gebeurtenissen
voor jou?

Dag 12: Serre van Ontspanning

Heb je je feniks al gevoerd? Je hebt geweldige kruiden in jouw tuin groeien!

Er is een kamer in jouw kasteel die ik je nog niet heb laten zien. Nu je van alles hebt losgelaten, is het tijd om ruimte te maken voor wat zelfzorg in de vorm van ontspanning.

Het stiltemoment wordt opnieuw een feit.

Loop maar met me mee, door de woonkamer. Zwaai nog even naar je huisdier en jouw innerlijke kind op de schommel in de Hartentuin. Dan arriveer je in jouw reusachtige slaapkamer. Als je hier binnenkomt, zie je dat de slaapkamer is verdeeld in twee stukken. Een deel om te slapen in een luxe bed met heerlijk geurende verschoonde lakens en een serregedeelte waar alles staat waar jij van ontspant. Misschien zie je een bad met rozenblaadjes, je favoriete boek, een schilderdoek, een radio of een schoonheid in schaarse kleding...



Zijn er ontspanningsactiviteiten die je met iemand samen kan doen? Met wie zou je dat willen?

Hoe kan je jouw scala aan ontspanningsmogelijkheden uitbreiden?

Vanuit het serregedeelte kijk je uit op jouw kasteeltuin. Nu jij in de ontspanningsruimte bent, wat doet dat met jouw Hartentuin?

Dag 13

Dagelijks



Kasteelonderhoud

Je bent
Uniek ♡

Dag 13: Dagelijks Kasteelonderhoud

Gefeliciteerd! De laatste dag van de retraite! Wat ben jij ontzettend goed en 'zelfontwikkelend' bezig geweest de afgelopen dagen. Je mag trots zijn op jezelf!

Het kan zijn dat je je een beetje overweldigd voelt door de informatie van de afgelopen dagen. Misschien vraag je je af: 'Hoe ga ik al die dingen onthouden en toepassen in mijn dagelijkse leven?'. Ik ga je vandaag een hulpmiddel

geven waarmee je jouw kasteel iedere dag genoeg aandacht, zorg en onderhoud kunt geven.

Begin, voor de laatste keer dat ik het tegen je zal zeggen, met het stiltemoment. Ik hoop natuurlijk dat je dit stiltemoment dagelijks gaat inzetten op tijden dat je de rust en stilte kunt gebruiken.

Ik geef je vandaag een mogelijkheid om jouw kasteel dagelijks te onderhouden: een dagboek bijhouden. Het dagboekfragment kun je natuurlijk eindeloos vaak gebruiken.

Ik hoop dat je dit ook echt gaat doen om jouw kasteel net zo mooi te houden als het nu is. Uniek, zoals jij.

Door het dagelijkse kasteelonderhoud zul je merken dat je jouw kasteel zo netjes op orde hebt, dat je onbezorgd kunt dansen in de balzaal. Deze balzaal mag je zelf ontdekken wanneer je daar klaar voor bent.

Dagboek


Datum:


Les van de dag:

Complimenten aan mezelf:

- 1.
- 2.
- 3.

Kwaliteit die ik vandaag heb ingezet:

Hier kreeg ik energie van vandaag: 

Welke actie- of weg naar mijn droomleven- heb ik vandaag uitgevoerd? 

Heb ik tijd doorgebracht met mijn innerlijke kind?

JA

NEE



Welke successen heb ik vandaag behaald?

yes!
mooi!
goed!

1.

2.

3.

Is het nodig om iets 'ouds' te verbranden in mijn levensvuur?

JA

NEE



Hoe heb ik vandaag ontspanning genomen?

Zeg hardop:

"Ik ben het waard om mijn droomleven te leiden ♡"

Eindreflectie

Gefeliciteerd! Je hebt de coachretraite helemaal doorlopen. Je mag absoluut trots zijn op jezelf.

Hoe ga je jezelf belonen?

Je bent beland bij de eindreflectie. Ondanks dat dit boekje is vol gekrabbeld, betekent het niet dat jouw kasteel nu voor de rest van je leven geen onderhoud meer nodig heeft. Deze eindreflectie kan je helpen om stukje bij beetje te blijven knutselen, ontspannen, genieten, verbouwen en schoonmaken in jouw kasteel.

Nu we aan het einde van jouw coachretraite zijn aangekomen, is het tijd om naar jouw proces te kijken. Dat kunnen we natuurlijk niet anders doen dan jouw kasteel te bekijken, dat er nu wellicht anders uitziet dan op de aankomstdag van je retraite!

Het is handig om het stiltemoment in te lassen voordat je deze vragen gaat beantwoorden.

Wat zijn de uiterlijke verschillen tussen de aankomstdag
en nu in ...?

... Jouw Gedachtenkamers?

Wat kan er nog verbeterd worden in jouw
Gedachtenkamers?

Hoe ga je dat aanpakken?

Welk energiebommetje ga je hierbij gebruiken?

Wat zijn de uiterlijke verschillen tussen de aankomstdag
en nu in ...?

... Jouw Kwaliteitenbloemen?

Op welke manier kun je ze een extra watervoorraadjie
geven, zodat ze er voor langere tijd tegenaan kunnen?

Wat zijn de uiterlijke verschillen tussen de aankomstdag
en nu in ...?

... de omgeving waar je op zeven plekken iets hebt
neergelegd dat belangrijk voor jou is?

Wat voor extraatje geven die zeven belangrijke punten je
in jouw kasteel?

Hoe zorg je ervoor dat die zeven punten zichtbaar voor
je blijven?

Wat zijn de uiterlijke verschillen tussen de aankomstdag
en nu in ...?

... Jouw Hartentuin?

Wat kan er nog verbeterd worden aan jouw Hartentuin?

Hoe ga je dat aanpakken?

Hoe gedraagt jouw innerlijke kind zich nu in jouw
Hartentuin?

Wat zijn de uiterlijke verschillen tussen de aankomstdag
en nu in ...?

... Jouw torenkamer met het Dromenheelaal?

Hoe blijf jij je bewust van jouw dromen in het dagelijkse
leven?

Wat zijn de uiterlijke verschillen tussen de aankomstdag
en nu in ...?

... Jouv Vijver van Actie?

Wat kun je verbeteren aan jouw pad van actiestenen in
jouw Vijver van Acties?

Hoe ga je dat aanpakken?

Wat zijn de uiterlijke verschillen tussen de aankomstdag
en nu in ...?

... Jouw Muur van Overtuigingen?

Wat kan er nog verbeterd worden aan jouw Muur met
Overtuigingen?

Hoe ga je dat aanpakken?

Wat zijn de uiterlijke verschillen tussen de aankomstdag
en nu in ...?

... Jouw Trap van Successen?

Wat kan er nog verbeterd worden aan jouw Trap van
Successen?

Hoe ga je dat aanpakken?

Wat zijn de uiterlijke verschillen tussen de aankomstdag
en nu in ...?

... Jouw Openhaard der Levensvuur?

... Jouw spelende sliertjes stof?

... Jouw archief met gebeurtenissen?

Hoe ga je dit op orde houden?

Wat zijn de uiterlijke verschillen tussen de aankomstdag
en nu in ...?

... Jouw Serre van Ontspanning?

Wat kan er nog verbeterd worden aan jouw
Ontspanningsserre?

Hoe ga je dat aanpakken?

Wat een prachtige inzichten!

Dan heb ik nu nog een laatste vraag voor je. Bewaar deze vraag voor het juiste moment. Jij bepaalt wanneer dat is. Een ruimte, die jij alleen gaat ontdekken.

Hoe ziet jouw balzaal eruit?

Waarvoor dient jouw balzaal?

Je bent geweldig!

Je bent mooi!

Je bent jouw droomleven waard!

Je bent vanaf nu jouw eigen coach in positiviteit en zelfliefde!

Certificaat

Naam:

Behaald op (datum):

Zelfcoach in positiviteit en
zelfliefde

Handtekening

Mijn inspiratiebronnen

Glasbergen, Caroline. *new female leaders*. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers B.V., 2021.

Hermus, Jelle. *Steeds leuker*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos Uitgevers, 2017.

Pilarczyk, Michael. *Master Your Mindset Leef Je Mooiste Leven*. Amersfoort: Invictus Publishing, 2020.

SARK. *Make Your Creative Dreams Real*. New York: Fireside / Simon & Schuster Inc., 2004.

Welten, Willemijn. *Manifesteren kun je leren*. Amsterdam: Uitgeverij Unieboek / Het Spectrum bv, 2021.