

Werkblad – Bewust leven in jouw praktijk

Deel A – Reflectie (kijken zonder oordeel)

Neem hier rustig de tijd voor.

1. Wat betekent “bewust leven” voor mij, in mijn woorden?
.....
2. Waar loop ik op dit moment het meest op vast?
.....
3. Waar verlang ik naar, ook al durf ik het nog niet helemaal te leven?
.....

Deel B – De praktijk (dag & week)

De dag

4. Hoe start ik mijn dag meestal?
.....
5. Wat zou mij helpen om mijn dag bewuster te beginnen?
.....
6. Welke intentie wil ik morgen meenemen?
.....

De week

7. Wat kost mij momenteel veel energie?
.....
8. Wat geeft mij juist energie of rust?
.....
9. Wat wordt mijn focus voor de komende week?
.....

Deel C – Richting (jaar & toekomst)

10. Als ik vooruit kijk naar één jaar:
hoe wil ik me dan voelen?

.....

11. Welke waarde wil ik meer laten zien (bijv. rust, eerlijkheid, liefde)?

.....

12. Wat is één kleine stap die ik deze week kan zetten?

.....

Afsluiting

Schrijf hier iets liefs of eerlijks aan jezelf.
Alsof je tegen een goede vriend(in) praat.

.....