

# Mindfulness



Door:  
Maxime  
Deedee  
Rivka  
Lida

## Inleiding

In dit e-book wordt door diverse mindfulness-cursisten een beeld geschetst over wat we hebben geleerd de afgelopen weken. Op creatieve wijze willen we de lessen, thema's en de oefeningen aanduiden zodat jullie als lezers hier ook iets van kunnen leren.

### **Wat is mindfulness?**

Mindfulness is met aandacht aanwezig zijn bij de dingen om je heen, de dingen die je doet en de dingen die je innerlijk ervaart. Hierbij is een vriendelijke en nieuwsgierige blik essentieel.

In het e-book worden per week diverse topics, quotes, oefeningen met daarbij een toelichting. Hierbij delen we ook persoonlijke ervaringen. Elke week heeft een eigen pagina.

## Inhoudsopgave

Les 1: met aandacht aanwezig zijn bij de dingen om je heen.

Les 2: aandacht voor je lichaam

Les 3: mindful bewegen en grenzen

Les 4: aandacht voor stress

Les 5: het ontwikkelen van veerkracht

Les 6: zelfzorgmiddelen

Les 7: zelfcompassie en mindful communiceren

Les 8 en 9: omgaan met piekeren

Les 10: een positieve mindset

Les 11: het fijne toelaten en dankbaarheid

Les 12: manifesteren

Les 1: Met aandacht aanwezig zijn bij de dingen om je heen.

**Met  
aandacht  
aanwezig  
zijn**



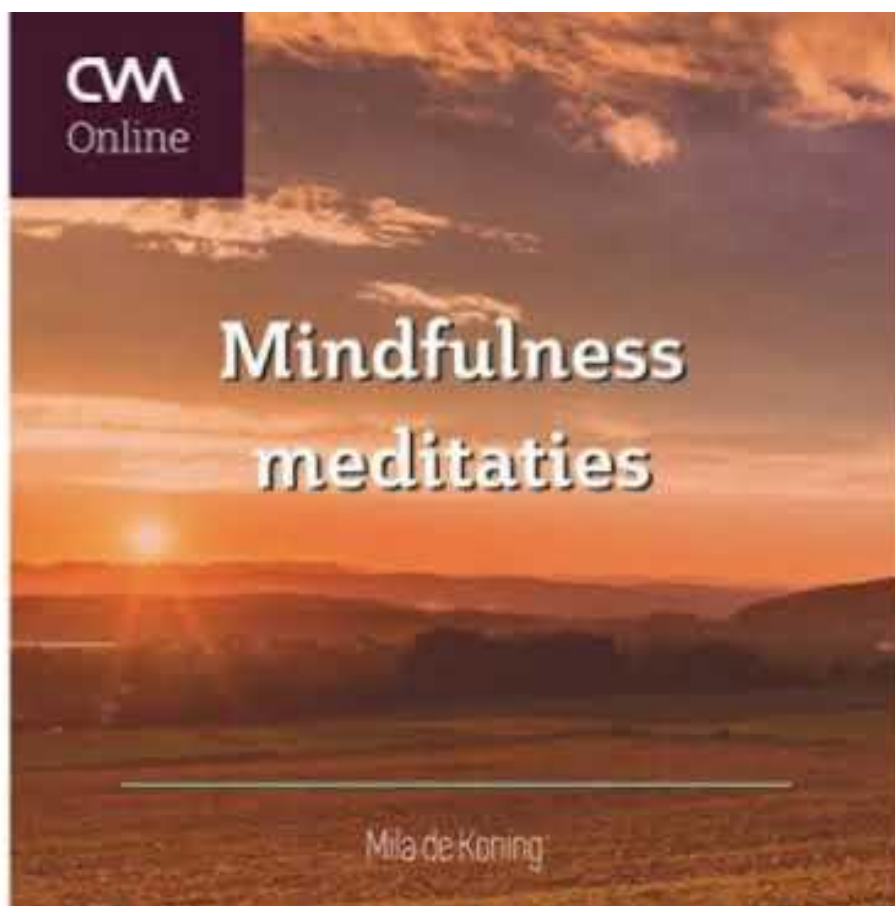
In week 1 ging de les over met aandacht aanwezig zijn bij de dingen om je heen. Normaal gesproken zijn er enorm veel handelingen die we uitvoeren op de automatische piloot. Om maar een paar voorbeelden te noemen: tandenpoetsen, douchen, eten, autorijden of fietsen. Door al deze activiteiten op de automatische piloot uit te voeren hoef je er niet bij na te denken. Iets wat vaak eigenlijk wel fijn is. Het kost je hersenen hierdoor minder energie. Toch kan het belangrijk zijn om bepaalde handelingen niet op de automatische piloot uit te voeren. Als het gaat om bepaalde negatieve gedachtenpatronen en negatieve gedachten over jezelf kan het zijn dat deze ook op de automatische piloot gaan. Door je aandacht te trainen kan het gemakkelijker worden om deze patronen te herkennen.

## **Uitleg van de bodyscan**

Gelijk in de eerste week werden we met de bodyscan geïntroduceerd. De bodyscan houdt in dat je aan allerlei lichaamsonderdelen van je grote teen tot aan de kruin van je hoofd aandacht zal geven. Ondertussen zal je afgeleid raken en met andere dingen in je hoofd bezig zijn. Nu is het de kunst om dit met vriendelijkheid op te merken en terug te gaan naar het lichaamsdeel waar je was gebleven. Ik merkte zelf dat ik dit een hele fijne en rustgevende oefening vond, waarbij ik langzamerhand steeds sneller kon oppikken dat ik weer ergens anders mijn focus op legde.

Link: Korte bodyscan – Mila de Koning

[Korte Bodyscan - Mila de Koning](#)



## **Doe automatische dingen bewust**

Een heel mooie korte mindfulness-oefening, is automatische dingen bewust doen, zoals tandenpoetsen, handen wassen, deurklinken open doen, lopen, etc.

Doe de komende tijd dus iets wat normaal gesproken routinematig is, nu met aandacht. Kies een dagelijkse activiteit om je volledige bewustzijn naartoe te brengen en om het wat langzamer te doen, zoals...

- Tandepoetsen
- Het afval buiten zetten
- Douchen
- Afdrogen
- Aankleden
- Fietsen
- Een huisdier voeden
- De afwas doen
- Winkelen
- Aan kinderen voorlezen
- In en uit je auto stappen
- Een deur open doen
- Lopen
- Maaltijden voorbereiden
- Een stukje lopen
- Eten

Je mag er een of meerdere kiezen om de hele week mindful uit te voeren. Je aandacht is hierbij 100% op wat je ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft.

Probeer vooral de bodyscan en lees hieronder Rivka's ervaring!

**Rivka** Ik vond de eerste les de spannendste les. Het ontmoeten van nieuwe mensen en de groep leren kennen. We werden in groepjes verdeeld om elkaar beter te leren kennen. Helaas had ik de pech dat ik in een groepje werd gezet met een medecursist

die connectie problemen had en iemand die na de eerste les stopte. Hierdoor had ik het gevoel dat ik niemand kende in de groep. Maar dat maakte niet uit het was nog steeds een leuke les. Ik had al eens eerder een mindfulness training gedaan. En dat merkte ik ook toen ik weer voor de eerst keer in maanden de bodyscan deed. In de eerste les kan ik mij nog goed herinneren dat ik een bodyscan deed. Ik zat in mezelf grapjes te maken over mijn uiterlijk en ik zat telkens te glimlachen en ik was afgeleid. Maar bij de eerste bodyscan van deze training was het enige dat in me op kwam: "Wow ik heb geen gedachten!". Verschil voelen tussen de eerste keer dat ik mindfulness deed en deze les voelde ongelooflijk goed.

**Tip: probeer zelf een activiteit te kiezen die je elke dag met aandacht (let op hoe het voelt, ruikt, proeft, klinkt ...) uitvoert. Dit duurt maximaal 15 minuten.**

## Les 2: Aandacht voor je lichaam.

### Aandacht voor je lichaam



In de tweede week begonnen we met het leren hebben van aandacht voor je lichaam. Dit hebben wij gedaan door een bodyscan en een ankeroefening te doen. Deze oefeningen vond ik (zeker in de tweede week) nog erg lastig. Hoewel er hierbij geen goed of fout is, kan het wel gemakkelijker worden om je aandacht langer vast te houden. Hoe vaker je het oefent, hoe beter het gaat om een langere tijd niet afgeleid te raken. Dit merkte ik zelf ook. De oefeningen, en dan vooral de bodyscan, waren erg ontspannend. Een enkele keer ben ik zelfs in slaap gevallen.

#### **Het anker uitwerpen**

Dit is een oefening om je te concentreren en je te verbinden met de wereld op je heen. Het is vooral een goede oefening als je vastzit in gedachten en gevoelens.

1. Zet je voeten op de grond
2. Duw je voeten op de vloer en voel de grond onder je die je



steunt.

3. Merk op dat je beenspieren zich aanspannen als je je voeten neerdrukt.

4. Merk je hele lichaam op en het gevoel van zwaartekracht dat door je hoofd, ruggengraat en benen naar je voeten stroomt.

5. Kijk nu om je heen en merk op wat je om je heen ziet en hoort. Merk op waar je bent en wat je doet.

**Rivka** Het was een leuke les en we gingen vooral de basis oefeningen doen en een anker oefening. Ik had nog nooit de anker oefening gedaan dus ik was erg benieuwd. Ik merkte dat ik mij beter kon verbinden met de wereld om mij heen.

# Mindful bewegen



In week drie zijn we aan de slag gegaan met het mindful bewegen. Dit is belangrijk om je lichaam te leren kennen. Door bijvoorbeeld mindful bewegingsoefeningen of yoga te doen, voel je aan wat je kan en wat je niet kan. Waar wat je kan, overgaat in wat je niet kan, zit je grens. Hoe vaker je dit oefent, hoe beter je dit aanvoelt. Wanneer je dit goed aanvoelt, kun je deze grens ook bewaken.

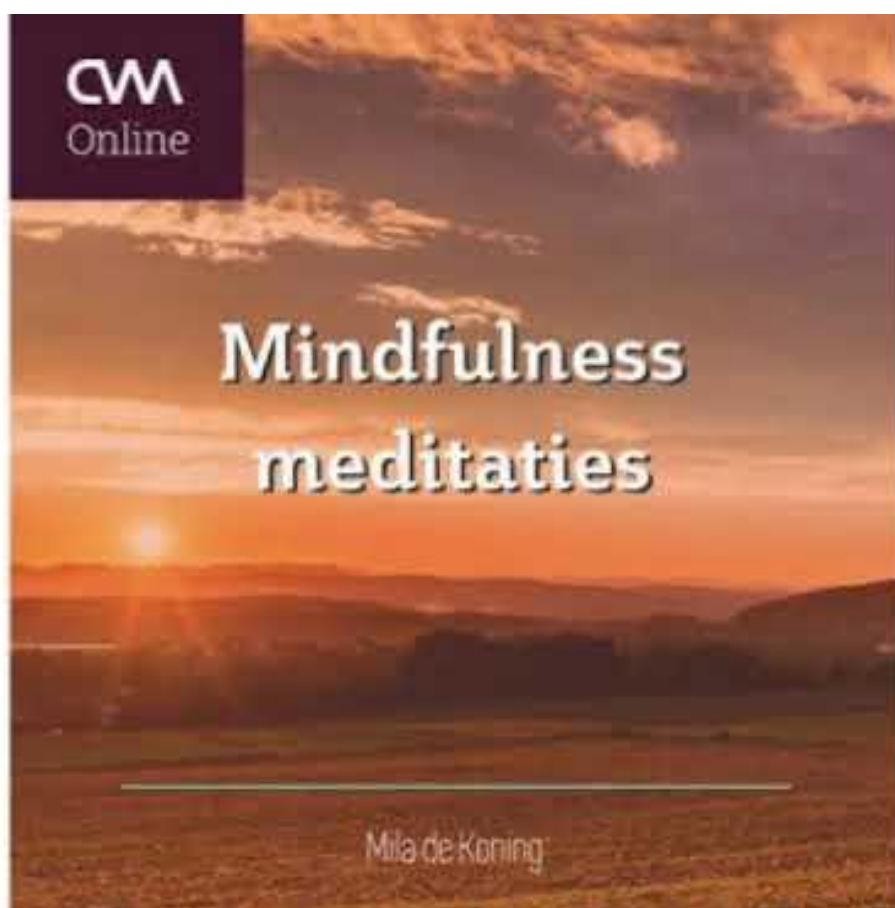
De les van de week: Het is van belang is om goed je grenzen aan te geven, omdat hierdoor jezelf lekkerder in je vel zit en zo voor andere mensen ook een goede versie van jezelf kan zijn.

**Rivka** Ik kan me deze dag nog goed herinneren. We gingen een liggende yoga opdracht doen en ik had toen een joggingsbroek aan. En dat werkte niet door de dikken band dus, toen het me pijn deed ben ik op bed de oefening gaan doen. En ik voelde

helemaal niks daardoor. Ik had goed naar mijn grenzen geluisterd maar tegelijkertijd had ik voor mijn gevoel de opdracht niet goed uitgevoerd. Ik ben in de weken daarna wel goed bezig geweest om mijn grenzen aan te geven ook dankzij deze les en de oefeningen die we hadden gedaan.

We kunnen hele pagina's schrijven over het aangeven van je grenzen. Toch lijkt het ons een verstandig idee om hier mee zelf aan de slag te gaan en te oefenen net als Rivka. Voel met behulp van de volgende link waar je grenzen liggen en probeer dit te implementeren in je dagelijks leven. Waar liggen je sociale grenzen bij werk, studie, vrienden en familie? Waar ga je nu in je leven je grenzen over?

Oefening: liggende bewegingsoefeningen – Mila de Koning



[Liggende bewegingsoefeningen - Mila de Koning](#)

## Les 4: Aandacht voor stress.

### Aandacht voor stress



Deze week ging de les over het herkennen van stress. Stress is een natuurlijk lichamelijke gevolg van het zijn in levensgevaarlijke situaties. Echter, vandaag de dag voelen mensen om allerlei non-levensbedreigende situaties stress. In dit opzicht blijft men ook stress ervaren, maar we kunnen er wel voor kiezen hoe we met stress omgaan. Stress uit zich veelal in automatische patronen. Stel je voelt je gestresst, hoe uit zich dit dan? Wanneer je herkent hoe stress erbij jou uitziet en ontwikkelt, kan je het automatische patroon verbreken.

Het is erg belangrijk om te weten wanneer je stress hebt zodat je eerder aan de bel kan trekken en goed naar jezelf kan luisteren wanneer het te veel wordt.

#### **Hoe ervaren wij stress**

Het doel van deze week was dan ook erachter te komen wat je automatische patronen als reactie op stress zijn.

**Rivka** Ik ga me bijvoorbeeld verstoppen als ik gestresst ben door mezelf onder een deken te gaan liggen en dan doe ik net alsof de hele wereld niet bestaat. Niet de beste manier om te gaan

met stress maar het helpt soms wel. Het doel van deze les is dan ook het leren wanneer je stress hebt.

**Deedee** benauwdheid, hartkloppingen, keelpijn, spanning in schouders, niet kunnen slapen, rampgedachtes, negatief denken, besluiteloos, huilen, irritatie, eenzaam, nagelbijten.

**Lida** Ik vind het erg lastig om vast te stellen hoe stress er bij mij uitziet. Het is elke keer weer een beetje anders. Ik kan last hebben van benauwdheid, spanning in mijn nek en schouders en weinig controle hebben over mijn emoties.

**Maxime** ik ervaar stress doordat ik een onrustig gevoel heb in mijn lichaam. Ik krijg het sneller benauwd, voel mij opgejaagd en merk dat ik emotioneler ben. Daarbij slaap ik heel slecht en ben ik veel aan het piekeren. Ook kan ik blijven denken in een negatieve cirkel is voor mij een teken dat ik stress heb.

Tip: maak zelf een lijstje van dingen die je fysiek, mentaal, emotioneel en in je gedrag ervaart wanneer stress opkomt.

### **Hoe kan je jouw stresspatronen verbreken?**

Mindfulness kan helpen om stress te herkennen en vervolgens dit stresspatroon te doorbreken.

Het is de bedoeling dat je herkent dat je aan het stressen bent (net zoals je bij een bodyscan je eigen gedachten opmerkt), om vervolgens hiermee te stoppen. De 3 minuten adempauze is hiervoor een goede oefening.

Oefening 3 minuten adempauze – Margot van Stee

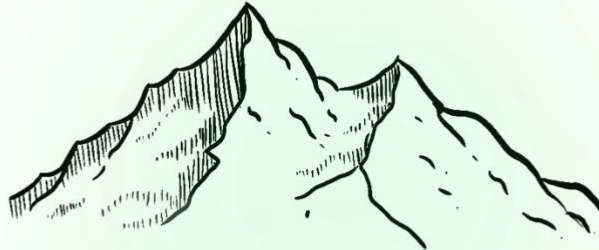
[3 minuten ademruimte - Margôt van Stee](#)



TIP: de drie minuten adempauze:

- 1 minuut focussen op alle emoties, gedachtes en lichamelijke dingen die je voelt
- 1 minuut focussen op je ademhaling
- 1 minuut focussen op het hele ademende lichaam
- Hoe kan ik nu het beste voor mezelf zorgen?

## Het ontwikkelen van veerkracht



In de vorige les hebben we bepaald hoe stress er voor jou als individu uit ziet. Vooral ook hoe de stress zich ontwikkelt. Meestal gebeurt dit in een vaste volgorde, ook wel een patroon genoemd. Veerkrachtig zijn betekent dat je in staat bent om op een bewuste manier met stress om te gaan. Proberen om niet in de automatische patronen te vervallen, maar dit patroon te stoppen.

Deze les speelt in op de vorige les. Bij deze les gaat het vooral om als je gestresst bent hoe je voor jezelf kan zorgen en hoe je de automatische patronen kan onderbreken. De oefeningen die we hiervoor hebben gedaan, zoals de drie minuten adempauzen die Rivka nog steeds in haar dagelijks leven doet. Het is vooral heel fijn als je de drie minuten adempauzen hebt gedaan je dan een betere keuze maakt over een activiteit om te doen die je anders niet zou hebben gemaakt. Rivka heeft hierdoor geleerd hoe ze om moet gaan met stress met behulp van de oefeningen en de les.

We vinden de bergmeditatie een toepasselijke meditatie voor deze week. De bergmeditatie is voor mij persoonlijk (Deedee) een van de beste meditatieoefeningen van de cursus. Het laat je inzien dat je eigenlijk heel sterk bent. Ondanks stress en moeilijke situaties van buitenaf, kan je leren krachtig te blijven staan als een berg.

De oefening gaat als volgt:

- Focus eerst op hoe je zit
- Focus op je ademende lichaam
- Zie een berg voor je
- Stel je voor alsof je nu veranderd in deze berg
- Zit stevig als een berg
- Ondanks alle regen, wind, hagel, zon, storm, dieren en mensen, blijf stevig zitten als een berg dat doet.
- Blijf stevig zitten als de berg



## Zelfcompassie



Les 6 ging over het ontwikkelen van zelfcompassie. Het hebben van zelfcompassie is sowieso belangrijk, maar extra belangrijk wanneer je je gestresst voelt. Zelfcompassie komt in allerlei soorten en maten voor. Het mooiste eraan is dat jij zelf kan bepalen hoe dit er voor jou uit ziet. Hoe kan ik op dit moment het beste voor mezelf zorgen?

Dit was een belangrijke les om te leren voor mij. Ik zorg meestal niet goed voor mezelf, en ik ben ook niet echt vriendelijk tegenover mezelf. Het is dan ook goed om te leren hoe je zacht kan zijn tegenover jezelf. Vooral de oefening over de vriendin vond ik leuk. De oefening ging als volgt: je zit te praten tegen je vriendin die verdrietig is over bijvoorbeeld een cijfer. Dan geef je haar advies en troost je haar. Echter, in dezelfde situatie zou je kritisch naar jezelf zijn. Waarom ben ik wel kritisch naar mezelf, maar toon ik compassie naar mijn vriendin in dezelfde situatie? Het leren dat je zacht moet zijn voor jezelf en vooral ook hoe, is waar deze les om draait. En dat maakt het een belangrijke les.

Na de eerder genoemde 3-minuten adempauze vraag je jezelf altijd af: hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen? Hier komt het stukje zelfcompassie voor.

**Deedee** Zelfcompassie draait om lief en niet kritisch naar jezelf te zijn. Persoonlijk heb ik een erg kritische stem, die continue bezig is met me vertellen wat ik allemaal niet goed doe. Zelf-compassie, liefde en medeleven zoals naar een vriendin toe, kan dus ook voor jezelf!

In tijden van stress, verdriet en vermoeidheid is het soms lastig om lief naar jezelf te zijn. Daarom schreef Simone een zelfcompassiemantra: *Dit is een moment van lijden. Lijden hoort bij het leven. Moge ik hier en nu aardig voor mezelf zijn.* Je kan hier uiteraard ook je eigen woorden voor gebruiken.

Zelfcompassie oefening

[Zelfcompassie pauze - Wibo Koole](#)





## Mindful communiceren



Mindful communiceren is belangrijk, niet zozeer voor jezelf, maar eigenlijk vooral voor de ander. In deze les hebben we het effect van goed luisteren besproken, hoe veel mensen niet goed luisteren, en hoe wij ons luistergedrag kunnen verbeteren. Ook hebben we het gehad over de dingen die we zeggen en hoe we deze dingen zeggen. Nog belangrijker zijn de dingen die we niet zeggen. Welke boodschap dragen je lichaam en gezicht uit? Luister en spreek met al je zintuigen.

**Deedee** Simone gaf een lijst met bepaalde manieren van communiceren, zoals: ontwijkend, klagen, chagrijnig, boos, agressief, meegaand, passief.

Alle dingen waar we ons in herkende moesten we opschrijven. Hierdoor raakte ik me bewust van het feit dat veel van mijn 'vervelende' reacties op mensen gelinkt kunnen zijn aan stress. Ik kan ervoor kiezen om stress niet zoveel impact op me te laten hebben. Hierdoor kan ik dus ook mijn gedrag naar andere mensen beïnvloeden en zowat positiever in het leven staan.

## Waarom loopmeditatie?

Om meer te leren over aandachtig communiceren, leerde we een nieuwe meditatie-oefening: de loopmeditatie. Hierdoor konden we op een nieuwe manier onze aandacht trainen en onze automatische piloot doorbreken.

**Rivka** In deze les hebben we de loop meditatie gedaan. Het was vreemd om zoveel aandacht te geven aan iets wat normaal automatisch gebeurt. Het laat je inzien hoeveel we op de automatische piloot doen en dat kan ook gevaarlijk zijn bijvoorbeeld als mensen aan het verkeer deelnemen. Wat me eigenlijk het meeste opviel tijdens deze les is hoeveel je de mensen in de groep begint te vertrouwen en hoe eerlijk iedereen is tegen over elkaar. Maar vooral hoe sterk de band is. Dat is best wel leuk om te zien.

**CW**  
Online



*Mindfulnessmeditatie:  
serie 2 – vervolgoefeningen*

---

*Wibo Koole*

[Loopmeditatie \(20 minuten\) - Wibo Koole](#)

## Omgaan met piekeren



Deze les ging over hoe je het beste om kan gaan met piekeren. Bijna iedereen piekert wel eens. Achteraf vaak over de stomste dingen, die op het moment zelf belangrijk lijken. Meestal doet dit fenomeen zich voor op de momenten waarop het slecht uitkomt. Bijvoorbeeld de avond voor een belangrijke presentatie, in bed. Weten waarover je piekert en wanneer je piekert maakt dat je je bewust wordt van je piekergedrag. Wanneer dit gedrag dan op komt steken, een stapje terug doen en niet meegaan in het patroon.

Dit is makkelijker gezegd dan gedaan. We hadden ook wat nieuwe oefeningen gedaan, zoals 'aandacht voor geluid en gedachten'. Deze vond Rivka leuk om te doen. Het luisteren naar de omgevingsgeluiden en daarna rustig naar je gedachten kijken en dan niks te hoeven te veranderen.

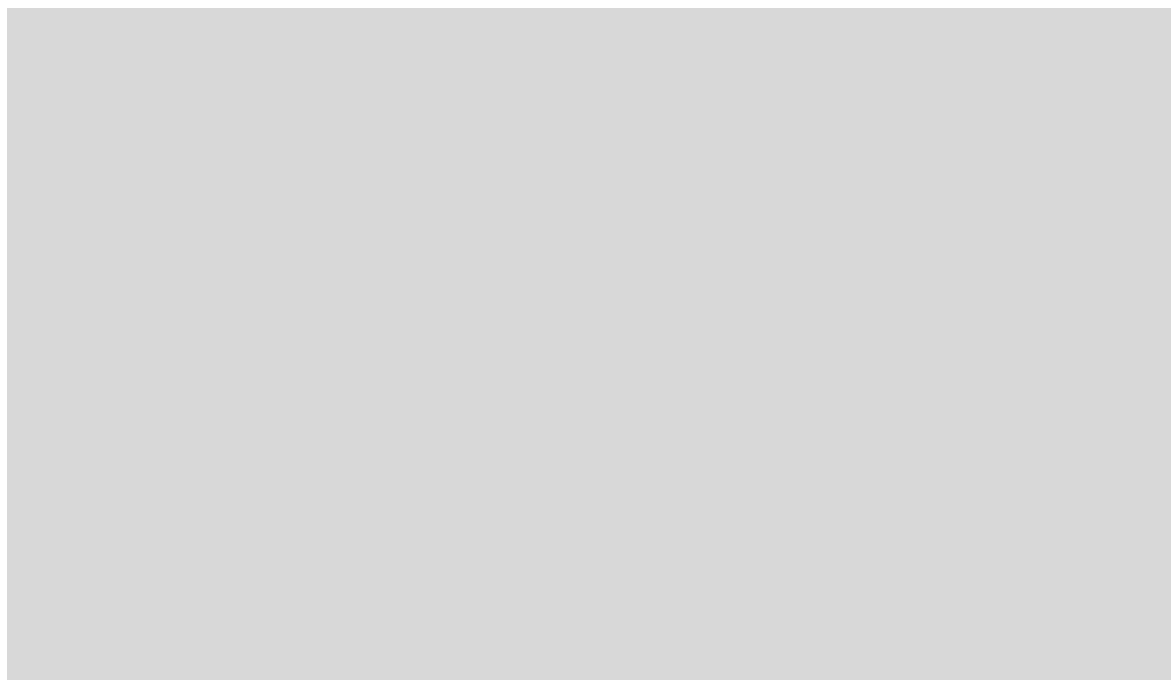
**Lida** omgaan met piekeren was voor mij persoonlijk het meest nuttig. Ik pieker vaak en veel over dingen die ik in het verleden heb gezegd of gedaan. Vooral de uitleg die we kregen over het nut (of eigenlijk de nutteloosheid) van piekeren, heeft bij mij een

enaar geraakt. Wanneer ik mezelf er nu op betrap dat ik weer aan het piekeren ben, kan ik mezelf er gemakkelijker uithalen.

We hebben het gehad over de bus van gedachtes. Probeer niet in deze bus te stappen, maar een stapje terug te doen en bij de halte te blijven wachten. Hierdoor zie je je gedachtes voorbijkomen, maar ga je er niet in mee.

Oefening omgaan met piekeren

[Live meditatie | 21 mei | Loslaten van piekeren | Coen Völker](#)





## Les 10: Een positieve mindset.

### Een positieve mindset



Les 10 ging over het hebben van een positieve mindset. Je mindset is je manier van denken. Deze kan zowel open als gesloten zijn. Wanneer je een gesloten mindset hebt, kan het zijn dat je vast komt te zitten in een specifieke gedachte. Bijvoorbeeld: "Dat kan ik niet!". Deze gedachte kan dan lastig los te laten zijn. Om een open mindset te krijgen kan je jezelf een aantal vragen stellen. De vragen zijn erop gericht om je te laten twijfelen aan de gesloten gedachte.

Je kan vragen stellen als:

- Wat is het bewijs dat deze gedachte klopt?
- Wat is het bewijs dat deze gedachte niet klopt?
- Wat is het effect van mijn manier van denken? (Wat doet het met mijn stemming, hoe gedraag ik me?)
- Wat zou een andere manier van denken me opleveren?
- Wat kan ik zelf doen, hier en nu, om anders te denken?

- Wat zou ik tegen een goede vriendin zeggen die hiermee zou zitten?
- Hoe kan ik compassievol voor mezelf zijn?

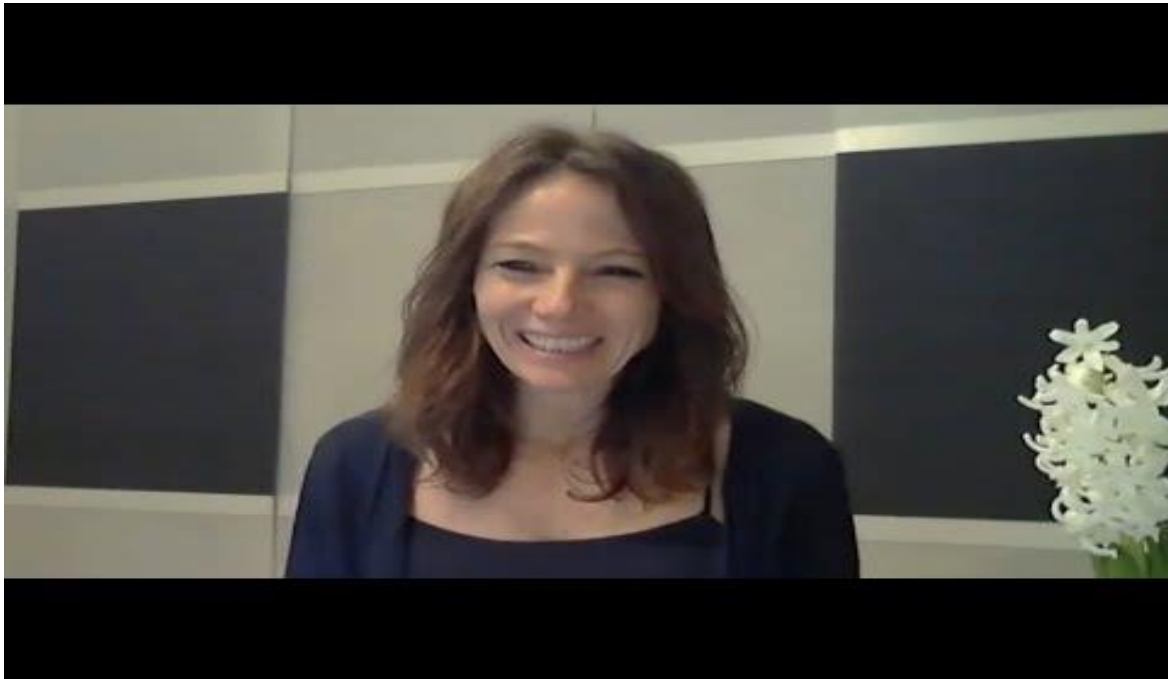
Hierdoor kan je leren dat bepaalde gedachtes niet waar hoeven te zijn. Je kan kritisch kijken naar je eigen piekergedachtes, om zo meer afstand hiervan te kunnen nemen en ze los te kunnen laten.

**Rivka** Dit was een hele belangrijke les voor mij. Deze les was het toegeven dat de gedachtes die je hebt over jezelf niet kopt. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik voor schoolwerk 3 keer zo hard moest werken dan andere mensen om hetzelfde cijfer te kunnen halen. Door deze gedachten voelde ik me dom en alsof ik het nooit goed kan doen. Maar het feit is ik weet niet hoe hard iemand heeft gewerkt en of het makkelijker is voor hun om een goed cijfer te halen. Deze les heeft ervoor gezorgd dat ik anders naar mezelf ging kijken met meer openheid en vriendelijkheid.

**Deedee** Zelf ben ik een analyticus. Ik kan uren nadenken over bepaalde situaties, gebeurtenissen etc. Echter, wanneer ik kijk naar mijn eigen piekergedachtes ben ik vaak niet bezig met of ze wel relevant zijn. Met name als het gaat om negatieve gedachtes over mezelf. Hierin geloof ik vaak dat ze voor mezelf en ieder ander de werkelijkheid zijn. Echter, de mindfulness cursus heeft me geleerd dat dit niet persé waar is. Vandaar dat dit een belangrijke les was.

## **Oefening: ruimte maken**

[Ruimte maken - Monique Verhulst](#)



## Dankbaarheid



Deze les ging over dankbaarheid. Vaak is onze aandacht gericht op de dingen die niet goed gaan in ons leven. Dit gaat eigenlijk automatisch. Hierdoor moeten we soms bewust moeite doen om aandacht te hebben voor de dingen die goed gaan in ons leven. Dit kunnen we doen door dankbaarheid.

**Rivka** deze les was best wel zwaar voor me. Het ging over dankbaarheid en ook over de personen waar je dankbaar voor bent. En dat was moeilijk want ik had die maand een familielid verloren. Ik moest er telkens aan denken toen ik de les deed. We gingen een bodyscan doen op een andere manier. We gingen langs de benen en toen gingen we zeggen waar we dankbaar voor waren. Je realiseert niet hoeveel je lichaam voor je doet elke dag totdat je deze oefening hebt gedaan. En hoeveel we eigenlijk hebben om dankbaar voor te zijn.

### Lijst met dingen waar je dankbaar voor kan zijn

- Gezondheid
- Een huis
- Een opleiding kunnen volgen

- Familie
- Vrienden
- Eten
- Drinkwater
- Kleding
- Natuur
- Vrijheid van meningsuiting
- Reizen
- Hobbies
- Vrijheid
- Veiligheid
- Dansen
- Muziek
- De mindfulness cursus

**Bepaal voor jezelf: waar ben je dankbaar voor deze week? Maak net als hierboven een lijstje met zaken!**

**Oefening dankbaarheid – Franca van Warmenhoven**

[Dankbaarheid - Franca van Warmenhoven](#)



## Manifesteren



In les 12 ging het over het manifesteren van bepaalde dromen, wensen en verlangens in je leven. Door het manifesteren van deze zaken, is de kans groter dat ze ook daadwerkelijk realiteit worden.

De meningen in de groep zijn verdeeld of dit nou werkt of niet. Maar misschien is dit niet de belangrijkste vraag. Het visualiseren van een positieve toekomst en het 'mentaal' uit laten komen van je dromen geeft hoe dan ook een fijn gevoel op dat moment.

**Rivka** Dit was een leuke les want we deden een manifestatie oefening met mental rehearsal. De oefening was heel bijzonder omdat je je echt ging inbeeldde wat je wens was. Mijn wens was zelfstandigheid en op mezelf wonen. Ik zag het me helemaal voor me in mijn eigen huis stofzuigen met vogels die op de achtergrond fluiten. Naar mijn wol kamer lopen en hoe het eruitzag. Het was iets waar ik van droom maar ik ook tegen mezelf

heb gezegd dat het waarschijnlijk niet gaat gebeuren. Dus mijn droom 'werkelijkheid' zien worden werd ik erg gelukkig en toen pas realiseerde ik me pas hoe graag ik het wou. Ik begon door deze les iets meer zelfvertrouwen te krijgen dat alles goed komt dat ik mijn eigen droom uit ga laten komen.

**TIP: Kijk de Secret!**

## **Oefening**

Kies een droom die je uit wilt laten komen en probeer deze in ongeveer 15 minuten zo gedetailleerd mogelijk te visualiseren.

Een lijstje met wensen van ons voor onszelf:

**Lida** Tevreden zijn

**Deedee** innerlijk balans en veel tijd met mijn vrienden

**Maxime** meer innerlijke rust vinden

**Rivka** zelfstandigheid