

Schrijf- en reflectie Module 3 Lentekriebels

Natuurlijke Wijsheid

Neem na afloop van de meditatie even de tijd om stil te staan bij je ervaringen. De onderstaande vragen kunnen je daarbij helpen.

Hoe was jouw reis? Wat ben je onderweg tegengekomen of heb je ontdekt? Sta jezelf toe om alles te benoemen wat je nu, terwijl je terugkijkt, herinnert.

Door welke dingen of situaties werd je geraakt of trokken je aandacht? Welke gevoelens of gedachten gaven deze jou?

Welke informatie, beelden, woorden of gevoelens heb je gekregen over jezelf?

Welke symbool of woord past bij jouw ervaring in deze oefening?
Tip: zet of leg dit symbool of woord op een voor jou goed zichtbare plek

Wat deed de oefening met jou?

Hoe voel je je nu terwijl je dit opschrijft?