

SEASONAL FLOW



LENTE

Wanneer je in een flow van groei en ontwikkeling zit, wat doe jij om in die flow te blijven?

Wat haalt jou uit de flow?

LENTE

We hebben allemaal krachtzaadjes in ons. We mogen het voeden met liefde en aandacht om te laten groeien tot jouw talent.

Wat zijn jouw krachtzaadjes?

LENTE

Shirin Yohu is bosbaden, met al je zintuigen je natuur tot je nemen. Ga naar buiten.

Wat hoor je ?
Wat zie je ?
Wat ruik je ?
Wat voel je?

ZOMER

Pak pen & papier en teken: 2 bomen, 1 huis, 3 bloemen en het weer. Laat de tekening aan elkaar zien.

Wat zijn de verschillen?

ZOMER

Als jij een goudenknop in handen hebt die alle belemmering doet verdwijnen, hoe ziet jouw leven er dan uit?

ZOMER

Sta jezelf toe om na een tijd van inspanning te genieten van je groei.

Welke groei maakt jou trots?
Hoe geniet je hiervan?

HERFST

Je fysieke houding weerspiegelt je mentale houding in het leven.

Wat straalt jouw houding uit op dit moment?

HERFST

Sluit je ogen en neem een bijzondere plek in gedachten..

Open je ogen en deel je plek met elkaar.

Wat doet het met je ?

HERFST

Zonder snoei, geen groei. Maar hoe ga je snoeien?

Wat helpt jou om "dode takken" los te laten?

WINTER

Laat troebel water stilstaan, dan wordt het vanzelf helder.

Wat doe jij om jezelf in stilstand te krijgen?

WINTER

Uit je hoofd in je adem is een manier om gedachten op stil te zetten.

Wat helpt jou om je (negatieve)gedachten op stil te zetten?

WINTER

Zorg voor jezelf is een voorwaarde om voor de ander te kunnen zorgen. Je kunt niets geven als je niets hebt.

Deel jouw zelfzorgtip?