# 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 ziet.

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?

© isamaze.nl | www.isamaze.nl