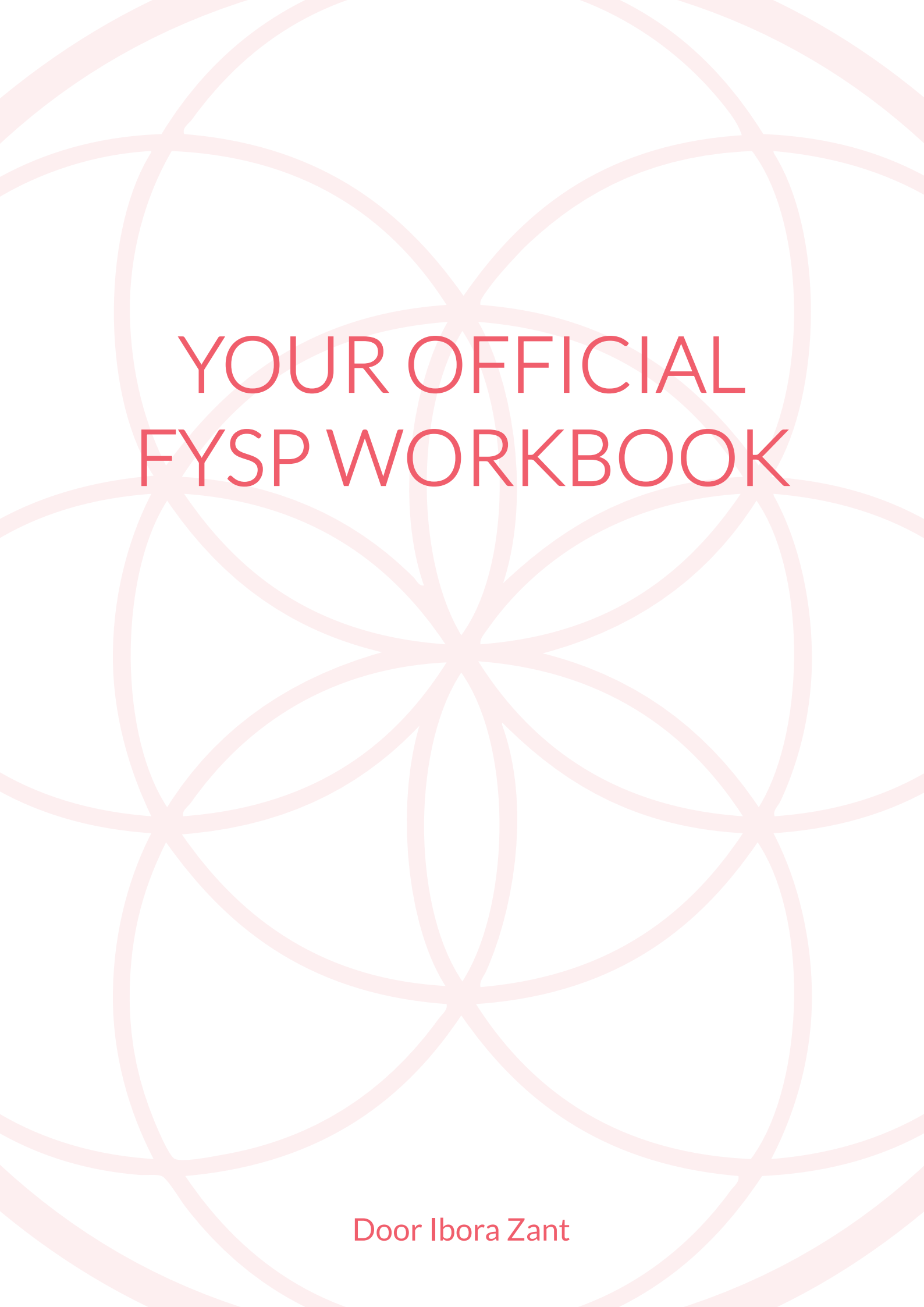




YOUR OFFICIAL FYSP WORKBOOK

Door Ibora Zant

4 tips om het meeste uit het volgende werkblad te halen:

1. Druk dit werkblad af voordat je aan de oefening begint of naar de opname luistert. Schrijf aantekeningen met de hand op het werkblad of in een notitieboekje.
2. Zorg ervoor dat je wat tijd voor jezelf vrijmaakt (minimum van 30 minuten) zodat je je kunt focussen en de informatie goed kunt verwerken.
3. Schrijf meteen alle interessante gedachten, nieuwe ideeën en inspiratie op in een speciale notebook. Dit helpt je om die informatie langer te behouden en er op terug te kijken.
4. Denk er over na hoe je de lessen direct kunt toepassen.

Vorbereiding:

Zorg ervoor dat je op een rustige plek zit waar niets je kan afleiden. Luister niet naar de meditatie als je een auto of ander voertuig bestuurt. Zit of lig, afhankelijk van de oefening, in een comfortabele positie zodat het ongemak geen afleiding kan zijn.

Stretch je lichaam voordat je aan een oefening of meditatie begint. Door te stretchen zullen je spieren en pezen ontspannen waardoor je comfortabeler zit, of ligt. Daarbij helpt stretchen ook bij het bewust worden van je lichaam, en kun je makkelijker je focus 'naar binnen' richten.

Adem diep in. Door diep in en uit te ademen wordt je hartslag langzamer en ontspannen al je spieren. Dit zorgt voor een rustgevend gevoel tijdens de oefening, meditatie of visualisatie.

Je kunt kaarsen of andere dingen in de kamer of bij je op tafel zetten om je verder op je gemak te stellen.

Geniet er van!

OEFENING: LEER JE SCHADUW KENNEN

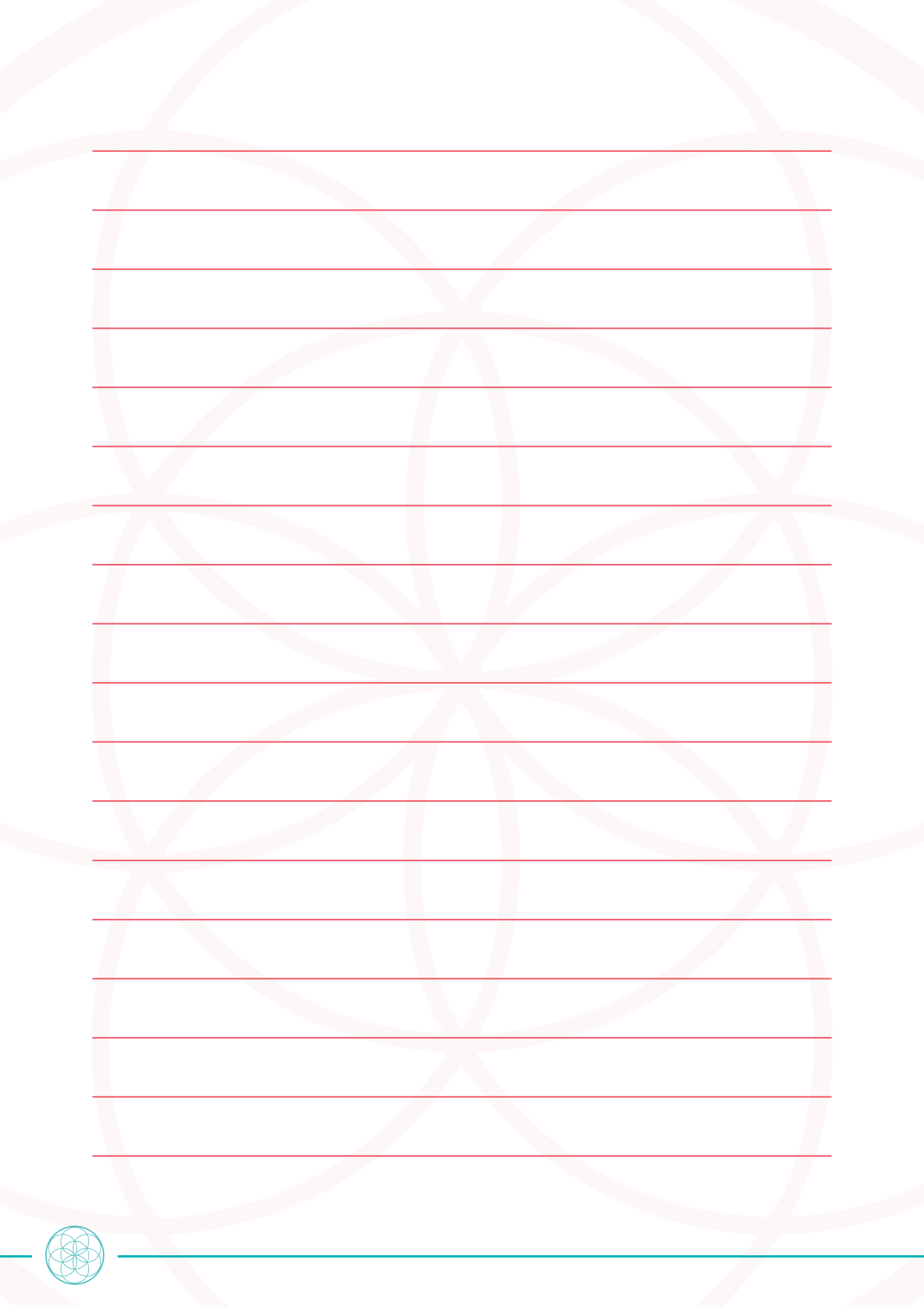
De volgende oefening is een hulpmiddel om jezelf beter te leren kennen. Het zijn een aantal vragen die je mag beantwoorden. Neem hier rustig de tijd voor. **Pak pen en papier, of schrijf in je dagboek, en zoek een plek op waar je je veilig voelt. Sluit je ogen en maak verbinding met jezelf.** Als je voor je gevoel in contact bent met jezelf, open je je ogen en begin je met het beantwoorden van de vragen.

- Waar ben je het meest bang voor?
- Wat wil je bereiken?
- Welke aspecten van jezelf verberg je voor de wereld?
- Wat wil je niet ontdekken in je schaduw?
- Waar schaam je je het meeste voor?
- Wat veroordeel je het meest in anderen?
- Wat is de grootste leugen die je ooit hebt verteld aan jezelf?
- Wat is de grootste leugen die je ooit aan een ander hebt verteld?
- Wat weerhoudt je ervan om te doen wat nodig is om transformatie te bewerkstelligen?

Neem ruim de tijd om je schaduw te leren kennen. Je schaduw integreren is een bijzonder en emotioneel proces omdat je beseft dat alle pijn en moeite om iets niet te zijn alleen heeft bereikt dat je het juist bent. Het is een bittere pil, maar er is licht aan het eind van de tunnel.

Helaas ben je je nu nog niet bewust van het feit dat alles wat je bent, mooi is. Je bent wie je bent, niets meer en niets minder. Laat dat innerlijke licht maar schijnen, schaam je niet voor je pracht. *Wees volledig en volledig jezelf.*





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal red lines, grouped into four sets of five lines each.

