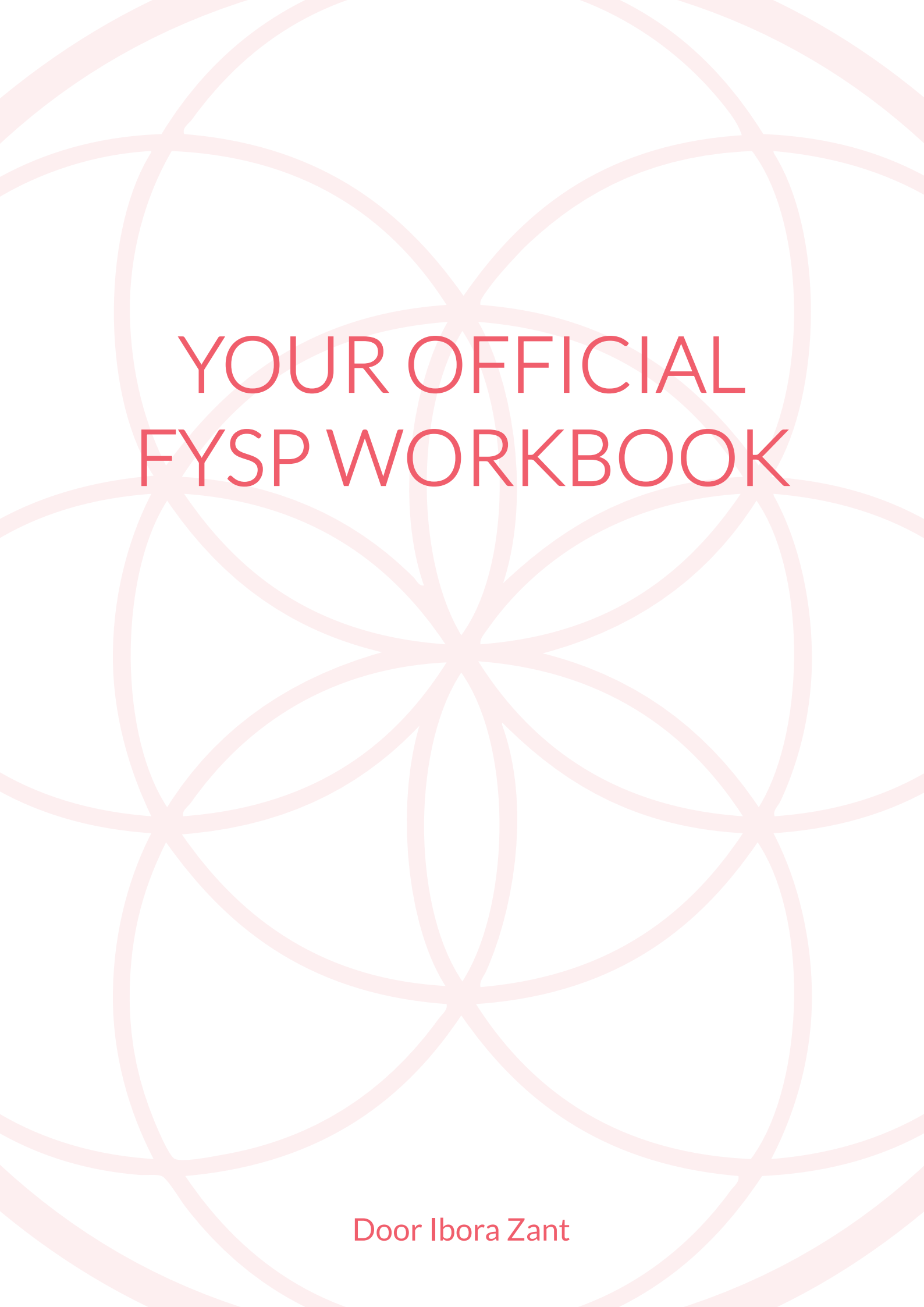




YOUR OFFICIAL FYSP WORKBOOK

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: VIND JE DRIVE

Neem een moment voor jezelf, en voer de volgende oefening uit:

1. Maak verbinding met je hart en zie je allergrootste droom voor je, zoals je die ook hebt opgeschreven in de Heilige Cirkels oefening.
2. Maak nu een lijst van 25 redenen waarom jouw droom de moeite waard is om na te jagen (je motivatie, waar je later op kunt teren als je even het spoor kwijt bent).
3. Maak ook een lijst met 10 acties die je nu kunt ondernemen die helpen bij het realiseren van die droom.
4. Schrijf die acties in je agenda. Wees realistisch over het tijdsframe zodat het wel haalbaar blijft en je niet ontmoedigd raakt.

Nu hoef je alleen nog maar uit te voeren wat in je agenda staat. Het is denk ik handig om de planning pas te laten ingaan na het einde van dit SoulPurpose traject. Anders heb je misschien teveel op je bord en ga je het niet doen.

Als je klaar bent met het uitvoeren van al je geplande acties is het tijd voor geduld. Observeer de komende weken en maanden wat de resultaten zijn van jouw acties. Oogst je successen en leer van je fouten/vergissingen. Falen bestaat niet.



25 Redenen waarom mijn droom de moeite waard is:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____



10 Acties die ik nu kan ondernemen om mijn droom te realiseren:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

