



Thema: Liefde voor je lichaam en in het moment zijn


Jouw Naam:


Datum:

 **Vraag 1:** Wanneer voel jij je helemaal blij in je lijf?
Schrijf of teken een moment waarop je je heel fijn voelde in je lichaam.


 Ik voel me blij in mijn lijf als:


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Vraag 2:** Hoe merk jij in je lijf dat iets niet fijn voelt voor jou?
Vertel of teken hoe jouw lichaam dat aan jou laat weten.


 Ik merk het omdat:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....


 **Vraag 3:** Wat doe jij graag waardoor je gelukkig en levendig voelt in je hele lijf?
Teken of schrijf wat je fijn vindt om te doen.

 Ik word blij als ik:


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Tot slot:** Je lichaam is heel wijs. Het laat je weten wat goed voelt en wat niet. Als je goed luistert, weet je altijd wat jou gelukkig maakt.

Ga eens rustig zitten, doe je ogen dicht en luister naar wat je op dit moment voelt.

 Schrijf dat gevoel op:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 *“Hou van je lijf en luister naar de signalen die het geeft. Het brengt je steeds naar de juiste ervaring.”* 