

Reset Groei

Hanneke van der Kooij Coaching

Inchecken bij jezelf

Sta even stil.

Dit korte reflectiemoment helpt je om weer contact te maken met jezelf.
Met wat er nu is. Zonder oordeel. Zonder haast.

Neem een paar minuten de tijd en beantwoord de vragen intuïtief.
Er is geen goed of fout ... alleen jouw ervaring.

Neem even een moment voor jezelf. Je hoeft niets te bereiken. Alleen te zijn.
Ga comfortabel zitten of staan. Sluit ... als dat fijn voelt ... even je ogen.

Adem rustig in door je
neus en uit door je mond.

Beantwoord dan, zonder na te denken, deze vragen:

- Wat voel ik nu in mijn lichaam?
- Waar zit spanning? Waar zit ruimte?
- Wat vraagt vandaag mijn aandacht?
- Wat heb ik nu nodig?

Schrijf één zin op die voor jou klopt. Dat is genoeg.
Je hoeft niet verder dan dit moment.

Eén kleine stap

Stel jezelf deze vraag:
Wat zou een liefdevolle, haalbare stap zijn ... vandaag?

Schrijf op: geen plan, geen 'moeten'. Alleen iets kleins.
Zet er een cirkel omheen. Dat is jouw stap.