

Meer rust in je hoofd

8-weekse online training



Week 7: Spiegels en zingeving

Werkblad 7.1 Spiegels



KARIN BOSVELD

live your soul purpose

Ga deze week eens proberen om je leven als spiegel te gebruiken. Wat van jou (gedachten, overtuigingen, gedrag etc.) zie je terug in de wereld om je heen? En bevalt dat? Wat zegt het je? Wat wil je je voornemen?

Noteer er dagelijks iets over in je dagboek.

Gebruik onderstaande lijst en/of vul aan met je eigen spiegels:

Allemaal spiegels:

- Partner
- Kind
- Huisdier
- Werksituatie
- Collega
- Vriend(en)
- Kleding
- Huis
- Werkkamer
- 10. Wat mensen tegen je zeggen
- Beeldspraak die je gebruikt
- Muziekkeuze
- Inhoud van je (werk)tas
- Hoe je computer eruit ziet
- Boeken die je graag leest
- Stiekeme genoegens
- Hobby's
-
-
-

Waar ga jij deze week op letten?