

Opdracht

Schrijf dagelijks op hoe je je voelt en probeer daarbij onderscheid te maken wat van jou is, van een ander, of wat je ervaart in een bepaalde ruimte.

Hieronder zie je een schema waardoor je makkelijk onderscheid leert maken. Probeer heel gedetailleerd te beschrijven wat het met je doet, zowel lichamelijk of geestelijk.

Ik voel:

Voorbeeld: Ik voel me down

Ik voel lichamelijk:

Voorbeeld: buikpijn

Dat doet met mij.....

Voorbeeld: lamlendig - weinig energie

Het hoort bij.....:

Voorbeeld: mijn partner is depressief

Opdracht

Ik voel:

Voorbeeld: Ik voel me down

Ik voel lichamelijk:

Voorbeeld: buikpijn

Dat doet met mij.....

Voorbeeld: lamlendig - weinig energie

Het hoort bij.....:

Voorbeeld: mijn partner is depressief

The energy of your Soul

Hoe ervaar jij de energie van je ziel?

We gaan soms zo in iets op dat tijd en plek verdwijnt en we in een gelukzalige oneindigheid terecht komen. Dan ervaren we synchroniciteit. En de ziel is één met je persoonlijkheid. Wanneer ervaar jij dat? Beschrijf deze momenten hieronder:



Woorden geven aan je gevoel

Wat vind jij & wat voel je?

We weten vaak heel goed wat er ergens van vinden...(ego) en vaak verwarren we dat met wat we voelen, of we denken dat dat hetzelfde is..

Ik kan je vertellen dat dat allesbehalve hetzelfde is....Deze oefening gaat je het onderscheid leren maken en...je gaat makkelijker leren woorden te geven aan je gevoel..

Ik vind:

voorbeeld: Ik vind die persoon heel irritant, want hij heeft geen geduld en praat continue door iedereen heen...

Ik voel:

voorbeeld: Ik voel mij niet gezien en niet serieus genomen.