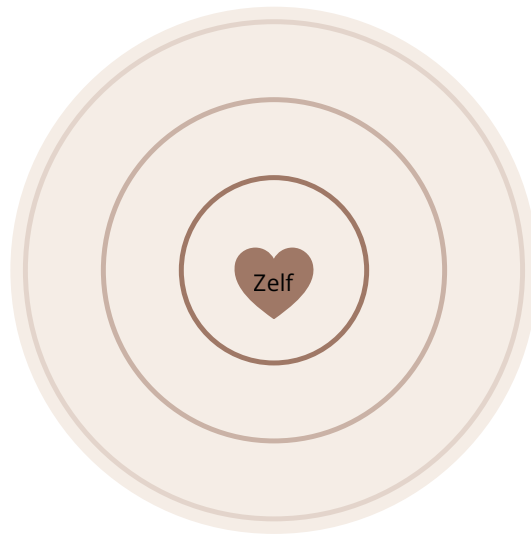


TERUG NAAR WIE
Je Zelf
JE ALTIJD AL WAS

WEEK 1



OEFENING

Oefening

Adem rustig in door je neus.

En uit door je mond.

Leg één hand op je hart, één hand op je buik.

Voel je adem onder je handen bewegen.

Stel je voor dat je langzaam, met zachtheid, al je laagjes kunt voelen.

Wees maar nieuwsgierig.

Welke laagjes kom je tegen?

Wat zit daar allemaal om jouw echte 'ik' heen?

Je hoeft niets te veranderen.

Word je alleen bewust.

Nieuwsgierig.

JOURNALVRAGEN

Journalvragen

Herinner je Zelf

Neem een moment om intuïtief te schrijven.

Laat de woorden vanzelf komen.

Wat betekent 'mijzelf zijn' voor mij?

Hoeveel procent ben ik nu echt mijzelf?

Welke lagen voel ik nu om mij heen?

CONTACT

EMAIL

info@chantaldupree.nl

WHATS APP

06-38354706

INSTAGRAM

[@chantaldupree](https://www.instagram.com/chantaldupree)

