

ZOMERBEZINNING

REFLECTIEVRAGEN
OM STIL TE STAAN BIJ
JOUW GROEIPROCES



heidibikker.nl

ZOMERBEZINNING

De zomer is de periode waarop de natuur in volle bloei staat. Het is het moment waarop de dagen weer korter worden en we richting de tijd van rijping en oogst bewegen. Ook onze innerlijke natuur beweegt hierin mee. De zomervakantie, de maanden juli en augustus zijn uitstekende maanden om naar jouw innerlijke bloei te kijken. Door te beschouwen, te voelen en te verwoorden kom je tot nieuwe inzichten over wat je meeneemt het najaar in.

VOORBEREIDING

Neem voor dit bezinningsmoment de ruime tijd. Antwoorden laten zich vinden vanuit een nieuwsgierige en open innerlijke houding. Je kunt vooraf een stiltewandeling maken in de natuur of op een andere manier een stiltemoment creëren door bijvoorbeeld een ademhalingsoefening of bodyscan te doen.

Reserveer voor het schrijven aan deze zomerbezinning minimaal een half uur waarin je niet gestoord wordt. Leg je telefoon ook even uit het zicht.

Is er een vraag waar je weerstand bij voelt? Voel dan of je die weerstand kunt verwelkomen. Wat wordt er in je geraakt? Waar wil je bij weg?

Zijn er vragen waarop je nog geen antwoord weet? Dat is oké, je hoeft geen antwoorden te bedenken of te zoeken. Dat wat nu tot je komt is precies goed.

Een mooie tijd gewenst.



Liefs,
Heidi

TERUGBLIK OP HET AFGELOPEN HALF JAAR

In de eerste vijf vragen blik je terug op de periode van januari tot nu.

Hoe heb je het afgelopen half jaar beleefd?

Waar heb je weerstand tegen ervaren?

Wat heb je ontdekt over jezelf?

Welke verandering heeft er in jou plaatsgevonden?
Kan die nog teruggedraaid worden?

Wat heeft je verleid om terug te vallen in oud gedrag,
oude overtuigingen of oude pijn?

BEWEGEN VANUIT HET NU

In de komende vijf vragen kijk je vanuit het hier en nu.

Wat of wie probeer je te veranderen en waarom?

Wat of wie maakt jou nieuwsgierig?

Wat of wie wil je verwelkomen?

Wat of wie wil je loslaten?

Waarin mag en wil je meer zelfliefde toelaten?

TOEKOMST

De toekomst ontstaat vanuit het nu. De gedachten, daden en gevoelens vanuit het nu dragen bij aan jouw toekomst.

Wat gun jij jezelf voor het najaar?

Welk stapje wil je hiervoor zetten? (Hou het klein, iets wat je vandaag nog kan doen)

CREATIEVE OPDRACHT

Door te verwoorden en verbeelden breng je jouw onbewuste in beweging. Dat draagt bij aan jouw verdere groei en de integratie van jouw ontdekkingen.

Hoe ziet jouw verlangen eruit? (beschrijf het zo concreet mogelijk: Hoe ruikt het? Welke kleur heeft het? Welke vorm(en)? Welk geluid maakt het? Hoe voelt het?

Of ga creatief aan de slag met potloden, tijdschriften, klei of een ander creatief materiaal en verbeeld wat je verlangt.



DELEN OF VRAGEN?

Houd je hierna vragen over of wil je op een diepere laag verder gaan met jouw ontdekkingen? Weet je welkom voor een kennismakingsgesprek of stuur me een DM via [instagram](#).

