

Ontdekkingsreis naar de
grootseheid in jezelf!



Reisverslag

www.happyworkday.nl

WELKOM!

Wat goed dat je de visualisatie hebt beluisterd of nog gaat beluisteren. Dat betekent dat je aan alles voelt dat er meer in je zit. En wij weten het ook zeker: Er zit zoveel meer in jou!

Wat je mag doen is nog meer in je grootsheid gaan staan!

Dit reisverslag neemt je mee naar de plekken waar je bent geweest en vooral wie je bent tegengekomen op je reis.

Aan de hand van dit reisverslag kun jij je inzichten uit de visualisatie, oftewel wat je op je reis hebt meegemaakt, opschrijven.

Het reflecteren en opschrijven gaat je helpen om het nog concreter te maken en nog scherper voor je te zien.

Met uiteindelijk als doel de grootsheid in jezelf te ont-dekken!

Beluister deze visualisatie vooral vaker.

Want hoe beter jij voor je ziet wat je wilt, hoe beter je de weg ernaartoe kan bepalen.

Gebruik dit reisverslag bij voorkeur gelijk nadat je de visualisatie hebt beluisterd zodat alles nog vers in je geheugen zit.

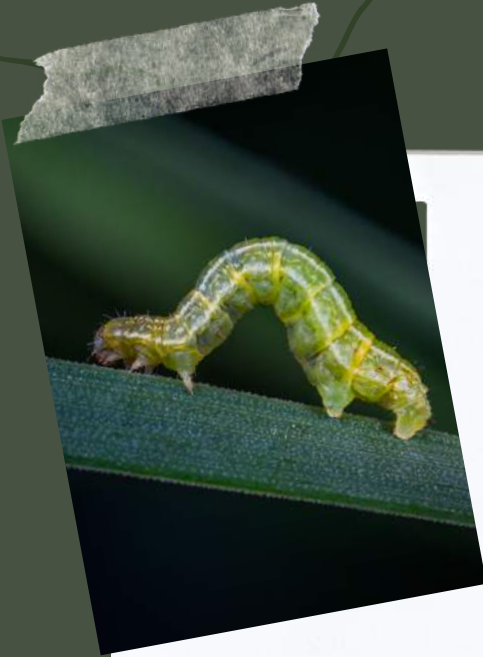
Heel veel plezier en goede reis!

Lieve groeten,

Janneke & Maaïke



De Rups



De rups staat voor transformatie,
een nieuwe geboorte.
De rups vraagt je stil te staan bij
wat je echt nodig hebt.

Vragen om jezelf te stellen:

- Wat zijn jouw behoeften nu eigenlijk echt?
- Waar verlang je naar?
- Wat zijn belangrijke waarden voor je; is dat liefde, ontwikkeling, plezier, verbinding of nog iets anders?
- Wat heb je tot nu toe allemaal tot je genomen; wat heb je geleerd en geprobeerd na te jagen of te bereiken?
- Waar heb je genoeg van? Waar zit je buik van vol?
- Waar krijg je geen genoeg van, waar wil je meer van?
- Wat wil je ontwikkelen in jezelf, ervaren en beleven?

Het Hert



Het hert is fijngevoelig, alert,
zorgzaam en zacht tegelijk.

Het hert helpt je goed voor jezelf
te zorgen. Daarnaast ondersteunt het
hert je om onafhankelijk en eigen-
wijs jouw eigen pad te volgen en
hierin je gevoel te volgen dat
altijd juist is.

Vragen om jezelf te stellen:

- Waarin kun jij zacht en aardig voor jezelf zijn?
- Waarin probeer je dingen te forceren of waar doen anderen dat bij jou?
- Waarin ben je te kritisch over jezelf en waar te weinig zorgzaam?
- Wat heb je nu nodig en waar heb je behoefte aan?
- Waar in je lichaam voel je dat er te weinig aandacht is geweest?
- Wat in je lichaam voelt misschien zwaar of pijnlijk? En wat mag je jezelf hierin geven?

De Uil



De uil staat voor wijsheid.
Hierbij denken we vaak aan gelijk
aan intellectuele wijsheid maar de
uil is vooral verbonden met de
wijsheid van de ziel.

Vragen om jezelf te stellen:

- Wat is het doel van de weg die je tot nu toe hebt afgelegd?
- Wat is de bedoeling van alle lessen die je tot nu toe hebt geleerd?
- Wat is jouw rode draad en jouw missie in dit leven?
- Welke speciale boodschap heeft de uil voor jou?
- Welke boodschap vanuit jouw ziel mag jij ontvangen?

De Beer



De beer staat voor bescherming, veiligheid en begeleiding op je reis. En hij is er om je te laten zien wat er nog verborgen is. Daarvoor heb je nog wat dieper het donker in te gaan, net zoals de beer doet als hij zich terugtrekt voor zijn winterslaap. Daar, in het donker, vind je jouw kracht.

Vragen om jezelf te stellen:

- Wat mag je loslaten?
- Wat ervaar je als je in het moment bent?
- Wat als je je alleen maar over hoeft te geven aan het hier en nu?
- Welke kracht, kwaliteit of talent heb jij gevonden?
- Welke schat en welk symbool zit er in jouw verborgen?

De Vlinder



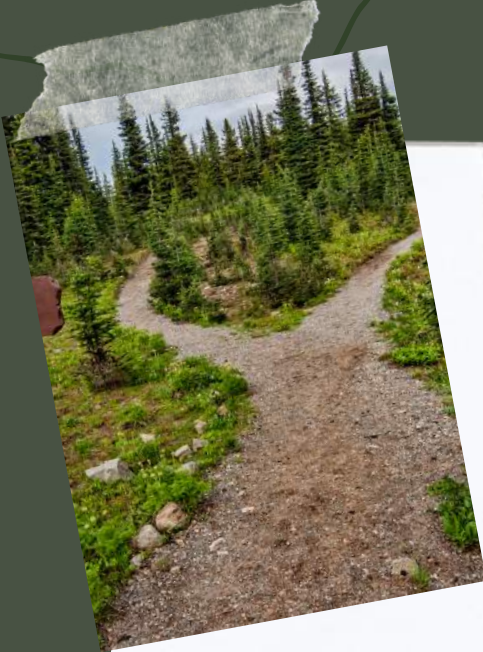
De vlinder staat voor transformatie.
De vlinder is ooit ook een rups
geweest. Na zich eerst te hebben
teruggetrokken in zijn cocon, is hij
naar buiten gekomen als een
prachtige vlinder.

Jij mag ook gaan vliegen. Je mag
jouw unieke talent, kracht en
kleuren laten zien.

Vragen om jezelf te stellen:

- Hoe zou het zijn als je gaat 'vliegen'?
- Hoe voel je je dan?
- Wat als jij jouw talent de wereld in zou brengen?
Hoe ziet dat er dan uit?
- Wat is jouw kracht en zijn jouw ongeremde
mogelijkheden?
- Wat zie je dan van jezelf, wat ziet de wereld dan
van je?

Tweesprong



Bij de tweesprong sta je voor een keuze: linksaf of rechtsaf. De linkerkant is dan meer yin. De kwaliteiten die hierbij horen zijn o.a.: vrouwelijke energie, naar binnen keren, ontvangen, opladen, zijn. De rechterkant meer yang. Hierbij hoort o.a.: mannelijke energie, naar buiten richten, onszelf kenbaar maken, actief zijn, doen.

Vragen om jezelf te stellen:

- Ging je linksaf of rechtsaf bij de tweesprong?
- Hoe was het voor je om te kiezen?
- Maakte je die keuze met je hoofd? Of met je hart/gevoel?
- Zou het kunnen dat de boodschap is dat je meer yin of juist meer yang mag toelaten in je leven?
- Hoe zou het zijn als je vaker kiest met je hart, vanuit je gevoel, vertrouwt op jouw innerlijke stem en je innerlijke weten die de weg weet?

Tot Spot



Wil je je ervaring
delen met ons?

We vinden het super leuk om met je in contact te komen en van je te horen! Voel je vrij ons een bericht te sturen op Instagram of te mailen naar info@happyworkday.nl.

We lezen en reageren op alle berichten die we binnenkrijgen!

Heb je tijdens de visualisatie gemerkt dat je ergens vastloopt? Kreeg je een boodschap die een vraag bij je oproept, weet je niet hoe je verder moet of vond je het lastig om bepaalde dingen te visualiseren en 'kwam er niks'?

Wil je hulp om in jouw grootsheid te gaan staan? Jouw kracht, potentie, kwaliteiten en uniekheid gaan gebruiken, zodat je (nieuwe) richting kan bepalen in je leven, keuzes maakt die goed voelen en jezelf laat zien met alles wat je in huis hebt?

Zet die eerste stap en stuur ons geheel vrijblijvend een bericht!

Janneke en Maaïke

www.happyworkday.nl

happy
WORKDAY