

WERKBOEK THUISKOMEN IN JE ENERGIE



BY JARINA HENDRIKS

THUISKOMEN IN JE ENERGIE



Thuis komen in je energie

Dit werkboek hoort bij de cursus 'Thuis komen in je energie'. Het is bedoeld als zachte begeleiding bij jouw proces. Neem wat resoneert en laat liggen wat nu niet past. Intentie van deze module staat in het teken van landen, vertragen en een energetische basis leggen. Je hoeft niets te bereiken. Alleen aanwezig zijn is genoeg.

Thuis komen in je energie is terugkeren naar je eigen zachte kracht. Een plek waar rust, helderheid en vertrouwen vanzelf ontstaan.

Reflectie Energetische zelfzorg

Wanneer voel ik me het meest bij mezelf?

-
-
-
-

Op welke momenten loopt mijn energie leeg?

-
-
-
-

Wat geeft mij een gevoel van veiligheid en rust?

-
-
-
-

Wat heb ik nodig om beter voor mijn energie te zorgen

-
-
-
-

Dagelijkse energetische check-in

Gebruik deze vragen als korte dagelijkse check-in, bijvoorbeeld in de ochtend of avond.



1

Hoe voel ik me in mijn lichaam?

.....

.....

.....

.....

.....



2

Waar zit mijn aandacht nu?

.....

.....

.....

.....

.....



3

Is mijn energie bij mij of meer naar buiten gericht?

.....

.....

.....

.....

.....



4

Waar heb ik nu behoefte aan?

.....

.....

.....

.....

.....

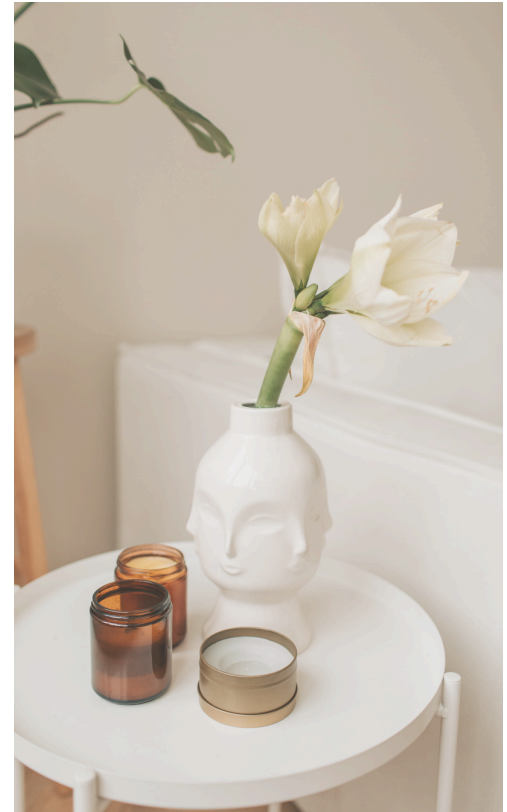
CHECKLIST

Wat zou mij nu helpen om te verzachten

- Doe wat oefeningen en/of maak een fijne wandeling
- Kies voor gezonde voeding en snacks
- Zorg voor voldoende rust
- Vind stilte en kom tot jezelf met meditatie
- Geniet van tijd in de natuur

Activiteiten voor je emotionele welzijn

- Schrijf in je dagboek
- Luister naar je favoriete muziek
- Gezellige tijd met familie en vrienden
- Neem een moment voor meditatie
- Ga iets leuks doen



Als je terugkeert naar jezelf, komt je energie in beweging. Je frequentie verhoogt en je mag weer volledig in je eigen licht en kracht stappen.



WAT ZIJN MIJN STAPPEN OM MIJN ENERGIE BIJ MEZELF TE HOUDEN?

Thuiskomen in je energie vraagt geen perfectie, maar aandacht.
Gebruik de vragen hieronder om te onderzoeken wat jou helpt om je energie bij jezelf te houden, op een manier die bij jou past.

1

Wanneer merk ik dat mijn energie wegstroomt naar anderen of situaties, en wat gebeurt er dan in mijn lichaam?

.....

.....

.....

2

Welke bewuste stap helpt mij om weer terug te keren naar mezelf op zulke momenten?

.....

.....

.....

3

Wat heb ik nodig om mijn energie vaker bij mezelf te laten blijven, ook in contact met anderen?

.....

.....

.....

