



Kom in contact met je ware zelf
en ontdek hoe spiritueel je
werkelijk bent!

WERKBOEK

Hoe gebruik je dit werkboek

Gebruik de vragen uit dit werkboek om jezelf als het ware opnieuw te herontdekken. Wat brengt jou blijdschap, vreugde en waar ga je van stralen.

Zoek een plekje waar je rustig en ongestoord de vragen kunt beantwoorden. Als je het fijn vindt om een rustig muziekje op te zetten, kaarsjes aan te steken of een wierrook te branden, doe dat dan gerust!

Neem rustig de tijd om iedere vraag op je in te laten werken en **beantwoord de vragen vanuit je gevoel**. Vaak is het **eerste antwoord** dat in je opkomt het antwoord dat het dichtst bij jouw waarheid en essentie ligt.

Probeer **niet te veel na te denken** over de antwoorden en laat ieder oordeel los, ook als het antwoord misschien een beetje vreemd of onlogisch klinkt.

Je kunt er voor kiezen om dit werkboek te **printen**, of de vragen over te nemen in een **schrift of dagboek**.

Ik wil nogmaals benadrukken dat het van belang is om **voldoende de tijd** te nemen voor het beantwoorden van de vragen, het invullen is een proces. Het kan zijn dat je op een later moment je antwoorden nog wilt aanvullen of aanpassen. En vergeet niet .. je bent de verbinding met jezelf immers ook niet in een kwartiertje kwijt geraakt 😊

Merk je dat je tijdens het beantwoorden van de vragen **afgeleid** bent of **te snel** door de vragen heen wilt gaan, dan adviseer ik je om dit werkboek even weg te leggen. Neem bijvoorbeeld even een pauze of ga op een later moment weer verder.

Let erop dat het beantwoorden van de vragen **geen 'denkactiviteit'** is. Het beantwoorden van de vragen doe je geheel **vanuit je gevoel**.



Onze mind heeft soms de neiging om **snel** door een activiteit heen te willen gaan, wees je hiervan bewust.

Maak gebruik van deze gelegenheid om tot rust te komen en je te verbinden met je hart. En onthoudt dat de enige manier om je te verbinden met je ware zelf, vanuit je gevoel is. Er is geen andere weg!

Merk je dat je het antwoord op een bepaalde vraag niet weet? Sla deze vraag dan gewoon over. Je kunt er altijd op een later moment op terug komen.

Ik wens je mooie inzichten toe!
Lieve groeten, Regina

Beantwoord de volgende vragen vanuit het gevoel dat je als kind had!

1. Van welke activiteit / activiteiten kon je het meeste genieten? Waar kon je jezelf uren helemaal in verliezen?

2. Wat was jouw favoriete plekje om naar toe te gaan, waar je het meest met jezelf verbonden voelde? Denk even terug aan deze plek en gebruik hiervoor al je zintuigen. Hoe rook het deze plek, welke geluiden hoorde je, hoe voelde je je daar?

3. Wie waren je favoriete mensen, degenen die je voedden? (Dit kunnen echt mensen zijn, of fictieve karakters.) Hoe voelde jij je bij deze mensen?

4. Waar was je het meest in geïnteresseerd? Waar was je gepassioneerd over?

5. Wat vond je niet leuk? Wat maakte je boos of verdrietig?

6. Wat waren jouw ideeën over wat je wilde worden als je volwassen zou zijn? Hoe dacht je dat dat zou voelen? Wat betekende dat voor jou? (Bijvoorbeeld bij de politie, om mensen te helpen, of omdat het gezag uitstraalde en het een gevoel van vertrouwen gaf)

Beantwoord de volgende vragen vanuit je volwassen zelf!

7. Wat is het grootste risico dat je ooit hebt genomen?
Hoe voelde dat?

8. Ga terug naar een herinnering dat je jezelf vol in het leven voelde staan, bruisend van de energie, onoverwinnelijk. Wat was je aan het doen? Met wie was je? Hoe voelde dit? Beschrijf deze herinnering zo gedetailleerd mogelijk.

9. Wanneer was de laatste keer dat je niet kon slapen omdat je zo enthousiast was? Waar heb je naar uit gekeken en waarom was je hier zo enthousiast over? Waar voel je deze sensatie in je fysieke lichaam?

10. Van welk deel van jezelf hou je het meest? Wat zijn drie persoonlijke kwaliteiten die je niet zou opgeven, ongeacht hoeveel geld iemand je hiervoor zou aanbieden?

11. Wat voedt je? Wat voedt jouw ziel en wat maakt het gemakkelijker om door te gaan als je stress of spanning in je leven ervaart?

12. Waar hou je van om mensen mee te helpen? Hoe voelt dat aan?

13. Waar ben je van nature erg nieuwsgierig naar?

14. Op welke prestatie ben je trots? Waarom?

15. Wie of wat inspireert jou? En waarom?

16. Waar geloof jij in? En waarom?

17. Wat zorgt ervoor dat jij je creatief voelt? Dit kan een persoon zijn, een plek, een voorwerp of een activiteit.

18. Wat geeft jou een gevoel van vrijheid. Dit kan een persoon zijn, een plek, een voorwerp of een activiteit.

19. Als je nu iets zou kunnen hebben of doen, wat dan ook, wat zou dat dan zijn? Hoe zou jij je voelen? Stel je dit zo levendig mogelijk voor.

20. Maak de volgende zinnen af:

Als ik op mijn best ben, dan ben ik _____

Als ik mij op mijn slechts voel, dan ben ik _____

Ik raak geïrriteerd van _____

Wat ik het aller liefste zou willen _____

Mijn grootste angst is _____

Mijn passie is _(waar je blij van wordt) _____
