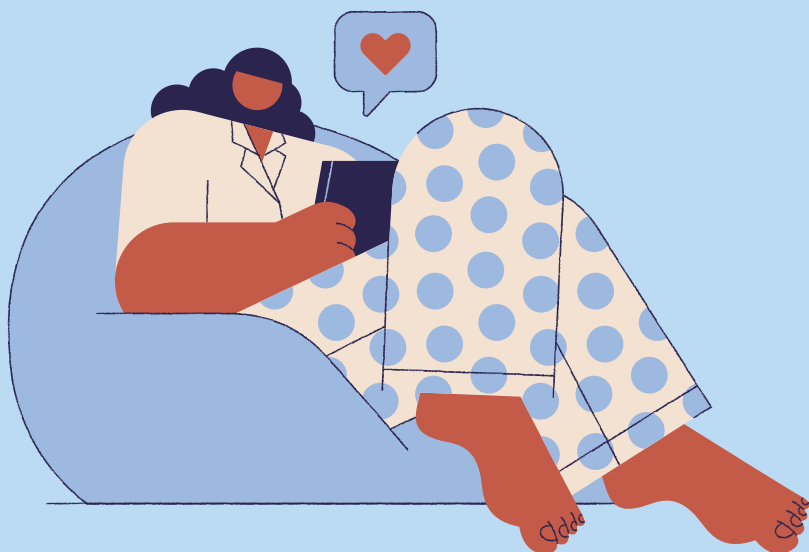


Een moment rust

Self-Love

GRATIS MINI-BOEKJE VOOR MEER RUST IN ÉÉN DAG



BARBARA GODEKEN
VAN BINNENUIT COACHING



VOORWOORD

EEN MOMENT VOOR JEZELF.

TUSSEN ALLE DRUKTE DOOR VERGETEN WE VAAK
DAT STILTE EN RUST NIET IETS ZIJN WAT JE
“VERDIENT” — HET IS IETS WAT JE NODIG HEBT.

DIT KLEINE BOEKJE IS BEDOELD OM JOU EVEN TE
LATEN LANDEN.
EEN ZACHTE PAUZE, ZONDER VERWACHTINGEN OF
PRESTATIE.

GEBRUIK HET ALS JE VOELT DAT ALLES EVEN TE
VEEL IS,
OF JUIST ALS JE WILT VOORKOMEN DAT HET
ZOVER KOMT.

RUST BEGINT NIET BUITEN JE, MAAR VAN
BINNENUIT.



REFLECTIE:

VANDAAG EVEN STILSTAAN

STA EENS STIL BIJ DEZE DRIE VRAGEN:

WAAR IN MIJN DAG VOEL IK SPANNING OF ONRUST?

.....

WAT HELPT MIJ MEESTAL OM TE VERTRAGEN, MAAR
GUN IK MEZELF TE WEINIG?

.....

WAT ZOU ER GEBEUREN ALS IK VANDAAG ÉÉN DING
NIET HOEF TE DOEN?

.....

... SCHRIJF KORT OP WAT IN JE OPKOMT, ZONDER
OORDEEL. ALLEEN BEWUSTWORDING IS AL GENOEG.



MINI-OEFENING:

3 MINUTEN TERUG NAAR RUST

1. SLUIT JE OGEN

LEG ÉÉN HAND OP JE BUIK EN ADEM DIEP IN.
VOEL HOE DE ADEM BEWEEGT, ZONDER IETS TE
VERANDEREN.

2. ADEM UIT

MET ELKE UITADEMING LAAT JE LOS WAT VANDAAG
NIET VAN JOU HOEFT TE ZIJN.

3. OPEN JE OGEN

KIJK OM JE HEEN — WAT ZIE JE, HOOR JE, VOEL JE
NU?

RUST IS NIET ERGENS ANDERS. RUST BEN JIJ, ALS
JE EVEN DURFT TE STOPPEN.



DANKJEWEL

DANKJEWEL DAT JE DIT MOMENT MET VAN BINNENUIT
COACHING HEBT GENOMEN.

MISSCHIEN HEB JE IETS HERKEND, IETS LOSGELATEN, OF
GEWOON EVEN STILGESTAAN.
WAT HET OOK WAS — HET WAS PRECIES GENOEG.
VAN BINNENUIT VERANDERT ALLES.
EERST IN JEZELF, EN DAN VANZELF IN WAT JE DOET, ZEGT EN
VOELT.

NEEM DEZE RUST MET JE MEE IN JE DAG.
OF KOM LATER WEER EVEN TERUG — DIT BOEKJE BLIJFT ALTIJD
EEN ZACHTE HERINNERING DAT JE MAG ADEMEN, VOELEN EN
PAUZEREN.

WIL JE VERDER VERDIEPEN?
ONTDEK MEER RUSTMOMENTEN EN REFLECTIE IN:
E-BOOK 7 DAGEN RUSTMOMENTEN VOOR THUIS
OF PLAN EEN ONLINE COACHMOMENT BIJ VAN BINNENUIT
COACHING.

WWW.VANBINNENUITCOACHING.NL
INFO@VANBINNENUITCOACHING.NL

