

Intentie



ACCEPTEREN WAT ER NU IS & WAAR JE NU BENT

Voordat we kunnen gaan waar we heen willen, is het belangrijk dat we eerst accepteren waar je nu bent.

We willen meestal dat alles direct anders is, maar dit leidt alleen maar tot frustratie en ontevredenheid met de persoon die je nu bent. Daarom is het zo waardevol (en veel meer ontspannen) om eerst helemaal te accepteren wat er nu, op dit moment is.

Neem de tijd om de volgende vragen voor jezelf te beantwoorden: Waar sta je in relatie tot je seksualiteit? Wat frustriert je? Wat zijn je uitdagingen? Hoe is de relatie met je lichaam, voel je je prettig in je lijf en kan je voelen wat je lijf nodig heeft? Beantwoord deze vragen zo uitgebreid mogelijk. Wees eerlijk, ongecensureerd en houd je niet in. Laat alles er zijn en neem er zoveel tijd voor als je nodig hebt.

.....

.....

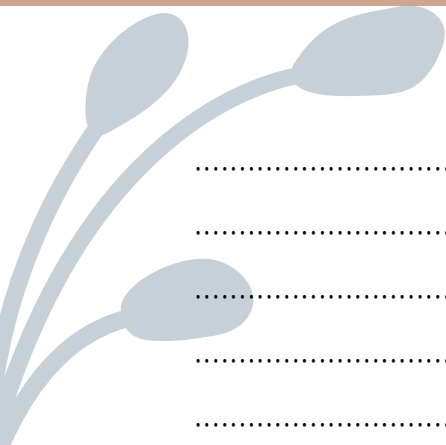
.....

.....

.....

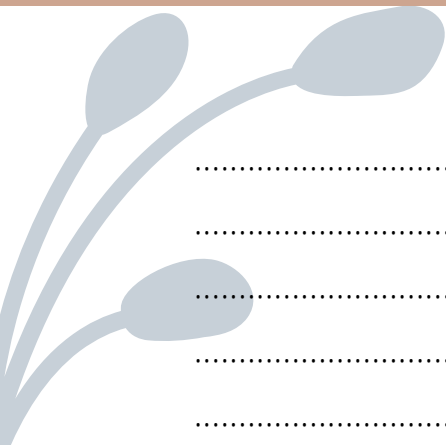
.....





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.





BESCHRIJF WAT GAAT KOMEN & WAT JE UITNODIGT IN JE LEVEN

Als je naar deze vrouw kijkt en tegelijkertijd erkent waar je nu bent & waar je nu staat in je leven, wat zijn dan drie aspecten waarvan je zou willen dat ze anders zijn?

1. Ik wens voor mezelf:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ik wens voor mezelf:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Ik wens voor mezelf:

.....

.....

.....

.....

.....





ONTWAAK JE VERLANGENS & FORMULEER JE INTENTIE

Neem een moment om alle antwoorden die je hierboven hebt ingevuld, tot je door te laten dringen en ze helemaal te voelen. Formuleer dan vanuit deze plek in jezelf je intentie.

De diepste beweegredenen voor mij om deze cursus te doen, is:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Je kunt je intentie op een mooie kaart of briefje schrijven, en deze neerleggen op een plek die je regelmatig ziet. Of je legt deze op je altaar. Zodat je jezelf blijft herinneren aan je diepste verlangen, beweegredenen en motivatie waarom je bent begonnen met deze innerlijke reis.

