

Ik ben het waard!

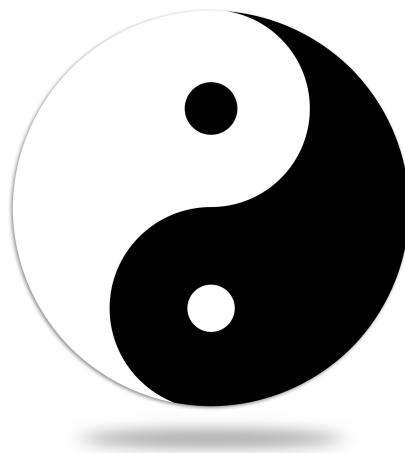
Module 3: Krachten opbouwen



Aanvullen

Yin en Yang activiteiten

Yin	Yang
Vrouw	Man
Maan	Zon
Nacht	Dag
Koud	Warm
Donker	Licht
Naar binnen	Naar buiten
Passief	Actief
Binnenin	Buiten
Beneden	Boven
Langzaam	Snel
Vochtig	Droog
Afnemend	Toenemend



Gedachten opschrijven

Welke gedachten heb jij over jezelf? Hoe kijk jij naar jezelf?
Schrijf je emoties, gevoelens en inzichten op. Wat valt er op?
Wat maak jij over jezelf wijs? Is dit ook wel kloppend?



Ik ben het waard

Protocol 2



Voorraad aanvullen

De oliën voor deze week:

(5) Cedarwood, (3) Vetiver, (3) Coriander, (2) Eucalyptus, (3) Lemon,
(1) Ginger, (1) Basil, (2) Juniper Berry & (3) Roman Chamomile

Rol de blend (de komende zeven dagen) iedere ochtend en
avond rondom en vijf centimeter onder je navel.

Diffuser blend

Diffuse Frankincense, Lavender en Tangerine gedurende de week
in je slaapkamer wanneer je gaat slapen.

(2) Frankincense

(2) Lavender

(2) Tangerine



Schrijven

Op de eerste, vijfde of zevende dag doe je mogelijk een ontdekking over wat voor jou van belang is om te veranderen. Steeds wanneer dit aan de oppervlakte komt, verplicht jezelf dan om het op te schrijven en te implementeren wat je hebt ontdekt. Wees mild naar jezelf en hang er geen oordeel aan. Dit is niet nodig. Vier juist wat je er van kunt leren.

Wat een cadeautje!



STOP

Je kunt pas verder naar de volgende module als je de zeven dagen volledig hebt voltooid.

Het is belangrijk om je lichaam en je emoties de tijd te geven die nodig is om de veranderingen te verwerken.

