

Me-time



hmm...
dit had ik nu net even nodig

www.metlefs.nl

**Vorige keer daagde ik je uit om je droom uit te werken.
En is het gelukt? Waar liep je tegen aan?
Heb je al mooie stappen kunnen zetten om je droom te realiseren?**

Deze maand gun ik je qualitytime voor jezelf.

Deze keer geef ik je een aantal vragen om weer eens even bij stil te staan. Een moment voor jezelf, een moment om jezelf weer even alle aandacht te geven.

Kies willekeurig een vraag die je aandacht trekt.

De vragen:

- Wat is jouw beste beslissing ooit?
- Is er iets waarvan je zou willen dat iedereen weet van jou?
- Durf jij jezelf te zijn?
En wanneer durf je dat?
- Wat maakt jou uniek?
- Geef jezelf twee complimenten
- Ben je goed voor jezelf?
- Hoe ziet jouw ideale dag eruit?



Aan de slag

1. Plan een moment in je agenda vrij voor deze opdracht zodat je je volledige aandacht aan kunt schenken.
2. Bedenk hoe je het graag vorm wil gaan geven. Wil je alleen maar nadenken over het antwoord of wil je het opschrijven of op een creatieve manier vormgeven.
3. Laat je intuïtie de vrije loop terwijl je hieraan werkt, wie weet komen er nog mooie verrassingen uit.
4. Voel wat het met je doet als je even quality time voor jezelf vrij maakt en plan vaker een moment als je het nodig hebt.

Succes!



Samengesteld door
Christianne de Weerd
van

www.Praktijk-de-Vlinder.com



©2019 Praktijk De Vlinder, Christianne de Weerd

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Praktijk de Vlinder

www.praktijk-de-vlinder.com