

DEEP DIVE WITHIN

De lijn van je leven





Lieve jij,

Je bent aangekomen bij les 2!
We duiken in de levenslijn.

Joanne





HOE GEBRUIK JE DIT WERKBOEK

Duik diep in elke les, benader de oefeningen met een open hart en geest, en laat jezelf toe volledig aanwezig te zijn op deze reis van zelfontdekking en authentieke transformatie.

VRAGEN?

Joanne@pigsanddragons.nl

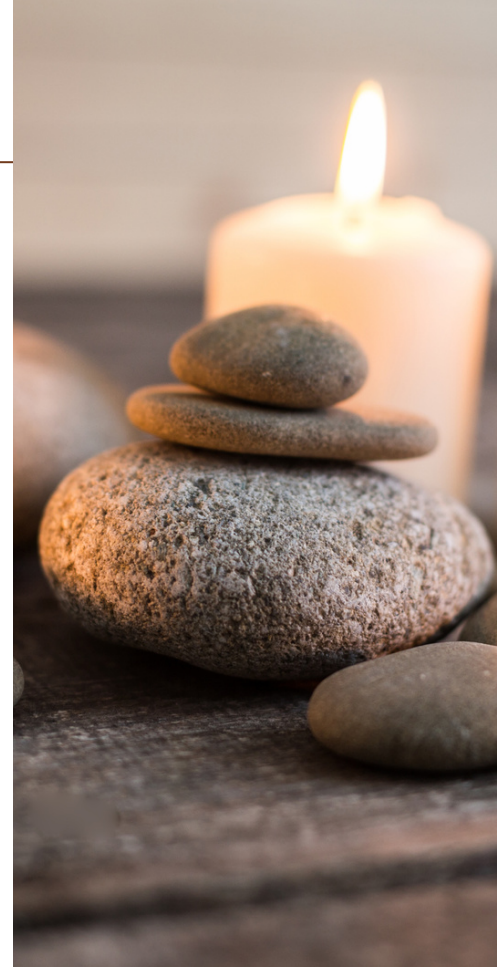
www.pigsanddragons.nl

WAT VORMT DE RODE DRAAD IN JOUW LEVENSVERRHAAL?



Het is belangrijk om te erkennen dat alleen jij kunt bepalen wat waarde heeft in jouw leven.

- Reflecteer even op je leven, vanaf het moment dat je geboren bent tot waar je nu bent.
- Doorloop elk levenshoofdstuk en voel wat elke fase met je doet.
- Probeer je te concentreren op de algemene gevoelens van elke fase, in plaats van specifieke momenten.
- Let goed op je fysieke reacties, emoties en de gedachten die opkomen.
- Mocht een bepaalde fase een sterke reactie in je oproepen, dan is deze mogelijk nog niet volledig geïntegreerd in je huidige zelf.



Wat is de rode draad in jouw leven?



Het is behulpzaam om een tijdslijn te tekenen en de verschillende fasen in lichte of donkere tinten in te kleuren, afhankelijk van hoe helder of zwaar ze voelen.

Door actief aandacht te besteden aan deze specifieke levensenergie, zal er meer begrip en levendigheid ontstaan rond dit onderwerp, waardoor het zich weer kan verbinden met je huidige leven.

Per fase / gebeurtenis noteer je:

- Je leeftijd
- De context
- Je beleving
- Jouw besluit

Wat we in dit leven komen leren herhaalt zich in eerste instantie in pijn. Pijn die zich herhaalt. Ga, als je de rode draad in jouw leven ontdekt hebt, op zoek naar de tegenovergestelde emotie.



Angst ◊ Vertrouwen
Verlating ◊ Verbinding
Uitsluiting ◊ Ik hoor erbij

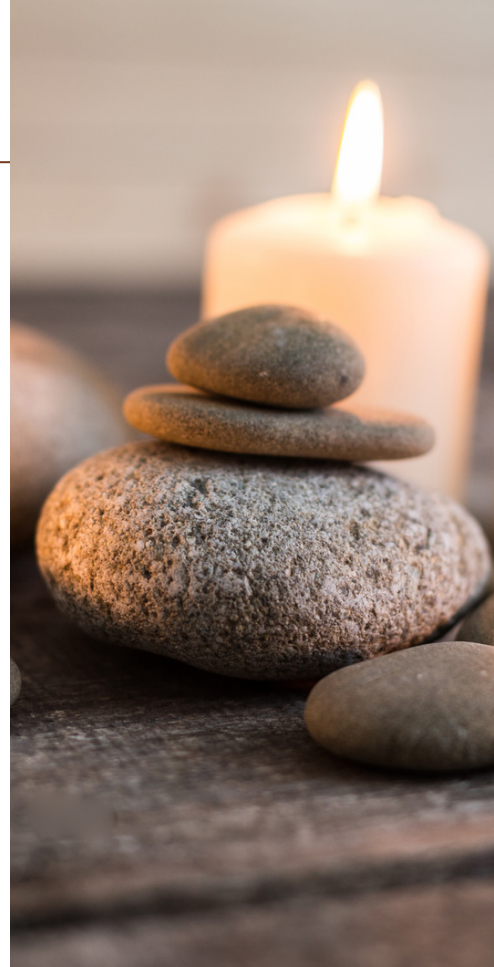
“Voor iedere emotie
bestaat er een tegenhanger.
Laat elk gevoel gewoon zijn,
zonder oordeel.”

De diepste angst van de mens is universeel:

Uitsluiting,
ik hoor er niet bij,
ik ben niet goed genoeg.

Dit is de kern van elk probleem:
Als ik niet goed genoeg ben,
dan hoor ik er niet bij en word ik uitgesloten.
En daarom verlaten we onze plek.

**Wanneer
voel jij je
niet goed
genoeg?**



DATUM	Gevoel
-------	--------

SCHRIJF OP
EN, WAT SCHIET ER NOG MEER TE BINNEN?

WENSEN	WAT HEB IK DAN TE DOEN

DATUM	Gevoel
-------	--------

TEKEN

VISUALISEER EN TEKEN OP JE LEVENSLIJN HOE VAAK
DEZE INTENSE PIJN EN VERGELIJKBARE ERVARINGEN
ZICH HERHAALD HEBBEN.

“IK KIES VOOR
VERBINDING & VERTROUWEN
BOVEN
EENZAAMHEID & ANGST.”

EINDE

Deep Dive Within

Lieve jij,

Dankjewel dat je met mij meereist door de
wondere wereld van jouw levenslijn.

Nu je deze les afrondt, herinner jezelf eraan om
regelmatig terug te kijken op jouw reis en alle
waardevolle lessen die je onderweg hebt
opgepikt. Neem elke dag even de tijd om je
bewust te zijn van jouw unieke pad.



Liefs, Joanne

DATUM	
-------	--

AFFIRMATIES

Ik ben waardevol
en hoor overal bij waar ik kies te zijn.

Mijn levensverhaal is uniek en krachtig,
en het heeft me gemaakt tot wie ik ben.

Mijn reis naar binnen versterkt mijn verbinding
met mezelf en de wereld om me heen.

Ik ben meer dan goed genoeg,
en ik sta stevig in mijn eigen waarheid.

Ik hoor erbij en kies ervoor
om mijn plek in de wereld in te nemen.

WIL JE MEER INZICHTEN & SUPPORT

Wil je je lekker in je lijf voelen?

Het vinden van de juiste voeding voor jouw lichaam kan een uitdaging zijn. Iedereen wil bruisen van energie, maar het pad ernaartoe is niet altijd even duidelijk. Daar kom ik in beeld. Ik kan je helpen, zodat je elke dag vol energie begint en dat gevoel behoudt.

Kun je je voorstellen hoe dat zou voelen?

**Kijk eens bij het 'GUT HEALING - GUT FEELING'
programma.**

Meer weten?



