

A woman with brown hair is sitting in a meditative lotus position, eyes closed, with her hands resting on her chest and abdomen. She is wearing a black long-sleeved top. The background is a soft-focus image of pink cherry blossoms. A white line-art outline of a floral wreath is centered behind her. At the bottom, there is a large, dark brown rounded rectangle containing white text.

Wat in jou leeft, wil naar buiten

GRATIS  
MINI-REIS

A small, detailed illustration of a cluster of white flowers with green leaves, positioned below the text in the brown circle.

Geef jezelf 15 minuten  
en ontdek wat in jou leeft

# Wanneer heb jij voor het laatst echt geluisterd?

---



NIET NAAR WAT ER VAN JE VERWACHT WORDT.



NIET NAAR WAT VERSTANDIG IS.



NIET NAAR WAT ANDEREN NODIG HEBBEN.

MAAR ...



**NAAR JEZELF.**



**NAAR WAT ER IN JOU LEEFT.**



**NAAR WAT GEVOELD,  
GEHOORD EN GELEefd WIL WORDEN.**

**START JOUW MINI-REIS**

BEKIK DE VIDEOLES OP DE VOLGENDE PAGINA

VOORDAT JE VERDER GAAT  
**bekijk eerst** deze korte video



[BEKIJK VIDEO \(LINK\)](#)

# Begeleide meditatie



Neem de komende 10 minuten **even voor jezelf**.

Zoek een rustige plek.

Leg dit werkboek even weg  
en laat je meenemen in de meditatie.

LUISTER DE MEDITATIE



# Wat kwam er naar boven?

*Neem een moment om stil te staan bij wat je hebt ervaren.*



Wat raakte je tijdens de meditatie?

---

---

Wat wil er gehoord worden?

---

---

Waar verlang je naar?

---

---

Wat vraagt meer ruimte in jouw leven?

---

---



# Geef vorm aan wat in jou leeft

## Geef het vorm

**Pak een vel papier en laat ontstaan wat ontstaan wil.**

Adem & voel

*Zonder plan, zonder oordeel, zonder doel*

**Laat je intuïtie spreken**

## Voel wat bij je past

**Schrijf een paar zinnen**

Schrijf zonder na te denken op wat er in je leeft

**Maak een tekening**

Laat vormen, lijnen of kleuren ontstaan die passen bij wat je voelt

**Gebruik kleuren**

Welke kleur hoort bij wat zich in jou laat zien?

**Zet muziek op en creëer vanuit je gevoel**

Creëer vanuit gevoel in plaats van vanuit je hoofd

**Schrijf een brief aan jezelf**

Wat wil je jezelf op dit moment meegeven?

**Wat je hebt gevoeld hoeven niet alleen woorden te blijven**



# Reflectievraag

Wat vertelt jouw creatie jou?

voel & luister

Wat wil jij meer ruimte geven?





**Misschien weet je nog niet alles**  
en dat hoeft ook niet

SOMS BEGINT VERANDERING  
NIET MET EEN ANTWOORD

MAAR MET EEN GEVOEL

EEN VERLANGEN

EEN STEM DAT ZACHTJES ZEGT:

wat wil jij meer ruimte geven?

Wat je vandaag hebt ervaren..

is een eerste stap  
van de reis

**Creëren  
vanuit wat  
in jou leeft**



Een plek om verder  
te vertragen, voelen



**en creëren vanuit**

**wat in jou leeft**





# WAT BRENGT HET JOU?

de transformatie

## DE ZICHTBARE LAAG

van veel in je hoofd

van altijd doorgaan

van onrust

van twijfelen

van aanpassen

naar voelen wat je nodig hebt

naar ruimte maken voor jezelf

naar rust en helderheid

naar vertrouwen op je jezelf

naar jezelf uitspreken

## DE DIEPERE LAAG

van jezelf wegcijferen

van leven op  
automatische piloot

van jezelf klein houden

van leven volgens  
verwachtingen

naar jezelf serieus nemen

naar bewust kiezen

naar ruimte innemen

naar leven vanuit wie je bent

# WAT IN JOU LEEFT,

## WIL NAAR BUITEN



Vandaag heb je  
*geluisterd*  
naar wat al in jou leeft

Stel je voor ...  
dat je hier niet één keer  
ruimte voor maakt,  
maar regelmatig.

5 VIDEOLESSSEN • WERKBOEK • PERSOONLIJK CONTACTMOMENT

In de cursus **Creëren vanuit wat in jou leeft**

maak je stap voor stap meer ruimte voor  
creativiteit, intuïtie en expressie

Investering €197

ONTDEK DE CREATIEVE REIS

