



*Je bereikt altijd jouw bestemming, en de reis er naar toe is wat het de moeite waard maakt*

Doe de mini-visualisatie en schrijf op wat je voor je zag.

Welke herinnering kwam bij je op?

Waarom kwam dit moment bij je op?

Wat was er zo bijzonder aan?

Welke emoties beleefde je toen

Welke gedachten zei je tegen jezelf?

Wie was jij op dat moment?

Denk dan aan het moment in jouw toekomst, of aan jouw toekomst in het algemeen.

Hoe zou jij de gedachten en gevoelens van dat fijne moment, van die herinnering kunnen uitnodigen in jouw toekomst?

Welke gedachten zou je tegen jezelf kunnen zeggen?

Welke emoties zouden jou ondersteunen in dat moment?

Wat kan jij NU doen, om alvast deze gedachten en emoties te oefenen?

Wie wil jij zijn op dat moment?



*Mindful Mei*