

BEWUST DE LENTE IN

Zo zalig dat je hier bent!

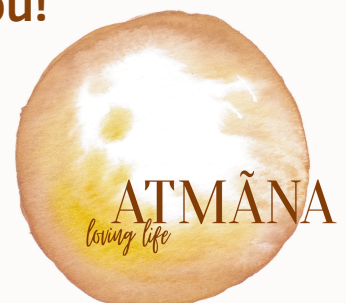
Doen wat écht klopt voor jou is zo belangrijk in het leven en dat jij daar aandacht aan wil besteden, maakt mij oprecht gelukkig!

Soms raast het leven aan zo'n tempo voorbij, dat je op je automatische piloot terugvalt. Voor je het goed en wel beseft, zeg je "ja" gewoon omdat er nog een gaatje in je agenda zit. Je wordt meegesleurd in de stroom.

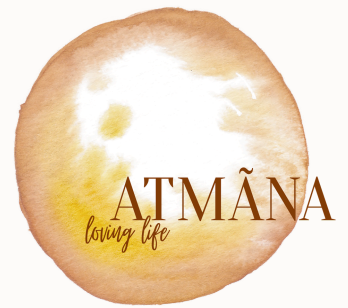
Met de MOESTUIN-oefening creëer je een persoonlijk kompas. Het helpt je om stil te staan, te voelen en heel bewust te kiezen wat jij deze lente wil ervaren. Wil je vertragen in de natuur, een creatief project afmaken of vaker iets avontuurlijks proberen?

Door je verlangens visueel te maken in je eigen moestuin, weet je waar je naartoe wil en kan je daar (bewust én onbewust!) makkelijker op afstemmen voor je "ja" of "nee" zegt.

Het is geen magische toverstok, maar vergroot zeker de kans dat je meer gaat doen van wat klopt voor jou!



CREËER JE LEVENSMOESTUIN



Kies je zaadjes

Kies 1 tot maximum 3 zaken waar je deze lente op wil focussen! Teken ze als bloemen, planten of groenten in je moestuin

Voed de bodem

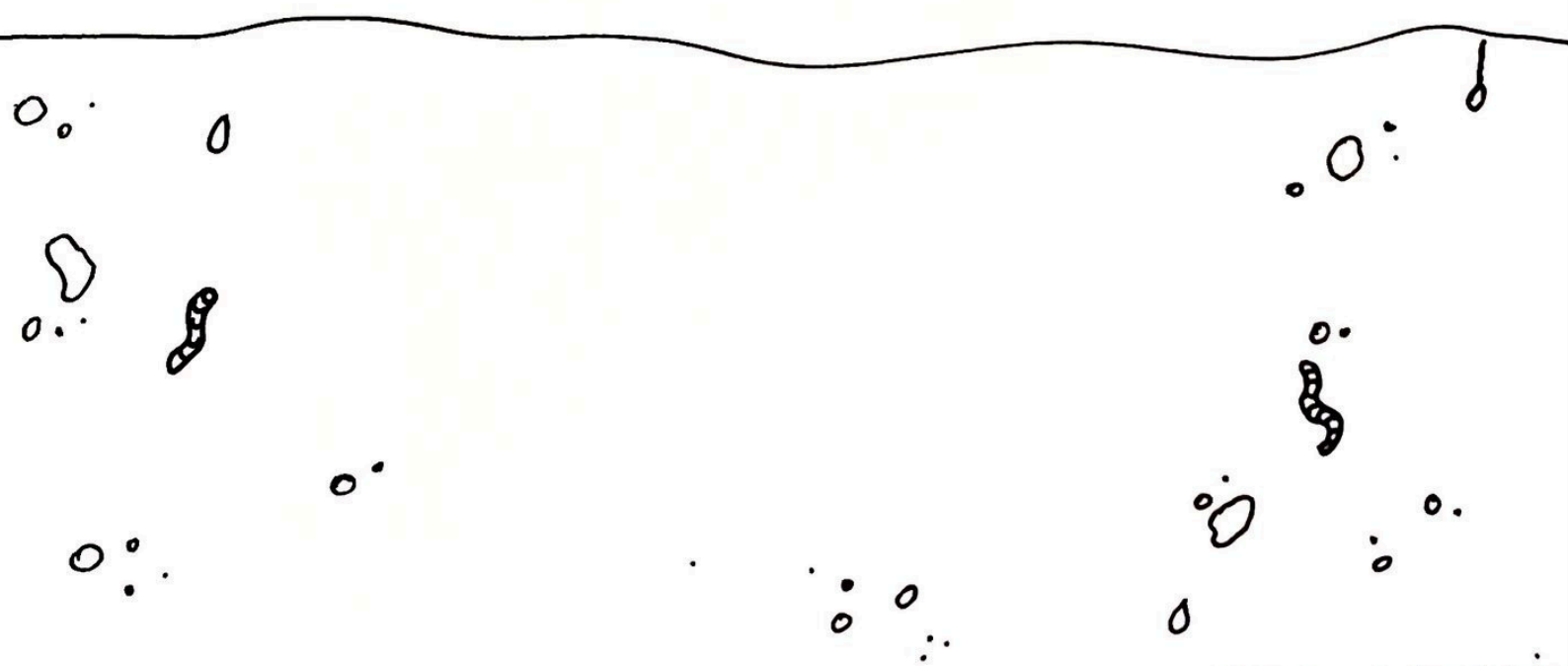
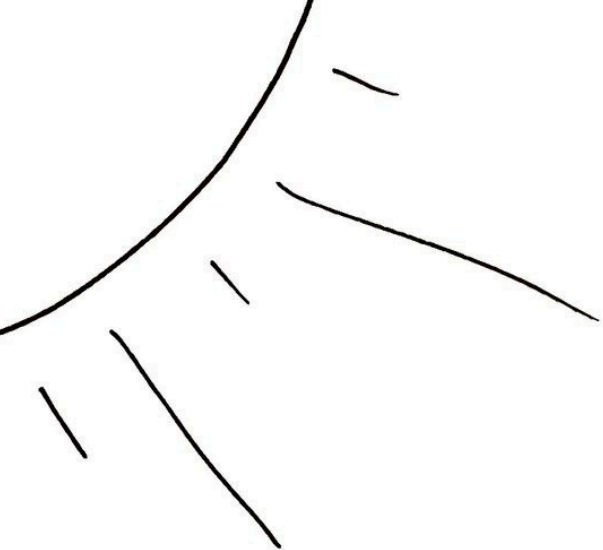
Welke voeding heb je nodig om je plantjes te laten groeien? Wat kan de kans op groei bevorderen?

Ontvang zonlicht

Waar in je leven mag je nog meer durven ontvangen? Waar kan je je ontvangstcapaciteit vergroten?

Geef lucht aan je bodem

Wat kan je doen of wat heb je nodig om het luchtig te houden en de dingen niet te zwaar te maken? Dit zijn de wormpjes in de aarde :)



JOUW TUIN, JOUW REGELS

Volg je eigen inspiratie!

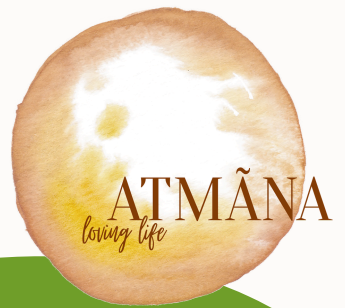
Deze oefening is voor jou. Ik nodig je uit om er helemaal mee te doen wat goed voelt voor jou.

- Je mag spelen met de metafoor: Je kan extra elementen toevoegen (misschien een gieter of een regenwolk) of stukjes weglaten die niet resoneren.
- Gebruik de inspiratievragen op de volgende pagina als een leuke, vrijblijvende extra. Lees er eens door en voel maar welke vragen jou prikkelen. Ga er gerust creatief mee aan de slag op je tekening of lees ze af en toe eens doorheen de lente om je moestuinmetafoor ten volle te benutten.
- Geef je moestuin eventueel een plekje: Hang je tekening op, steek hem in je agenda of in je journal of leg hem op je nachtkastje. Je doet er mee wat het beste werkt voor jou!

Neem de rol van tuinier maar aan in uw leven en... **vergeet niet om te genieten van het proces!**



INSPIRATIE-VRAGEN



Regen is niet altijd leuk, maar wel goed voor de moestuin. Welke regen mag jij meer omarmen?

Kan ik mijn moestuin soms ook met rust laten en de natuur zijn werk laten doen? Waar mag ik de dingen meer LATEN gebeuren?

Hoe vaak plant ik iets in mijn moestuin voor een ander? Vind ik dat fijn of raakt de balans kwijt en zet ik zo mijn eigen planten in de schaduw?

Welk onkruid groeit er soms ineens in mijn tuin? Hoe ga ik hier meestal mee om en hoe wil ik hier vaker mee omgaan?

Waar mag ik voor mijn moestuin hulp vragen aan vrienden, familie of een professionele tuinman?

Waar/wanneer heb ik de vogerverschrikker in mezelf nodig om NEE te zeggen en mijn tuin te beschermen?

Hoeveel tijd mag ik van mezelf besteden aan mijn moestuin? Wat als het een echte moestuin zou zijn?

Hoeveel plantjes zijn realistisch gezien ideaal in mijn tuin? Laat ik genoeg ruimte tussen de plantjes?

Welke vlinders wil ik aantrekken in mijn moestuin?

WIL JE NOG DIEPER ZAKKEN?

Deze oefening vormt een onderdeel van een heel proces dat we doorlopen tijdens onze vrouwendag in het thema Lente.

Tijdens deze dag nemen we uitgebreid de **tijd om te vertragen, te voelen en tot de essentie te komen**. Dit proces van 'zakken' zorgt ervoor dat de 3 thema's in je moestuin écht kloppen, dat ze inspirerend en motiverend zijn en iets raken vanbinnen.

Voor wie dit proces graag thuis wil beleven, lanceer ik eind maart een zachte, laagdrempelige videotraining.

Ik neem je mee doorheen de meditaties en oefeningen van de Vrouwendag, zodat je helemaal gegrond en geïnspireerd aan je moestuin kan bouwen.

Een klein lentecadeautje van mij voor jou:

Om jou te bedanken voor je enthousiasme hier, krijg je als eerste de kans om de videotraining aan te kopen aan de prijs van **€28 (i.p.v. €33)**.

De korting blijft slechts kort geldig, dus houd zeker je mailbox in de gaten als je graag wil meedoen!

Ik wens je een prachtige lente!

Veel liefs,
Atmãna

