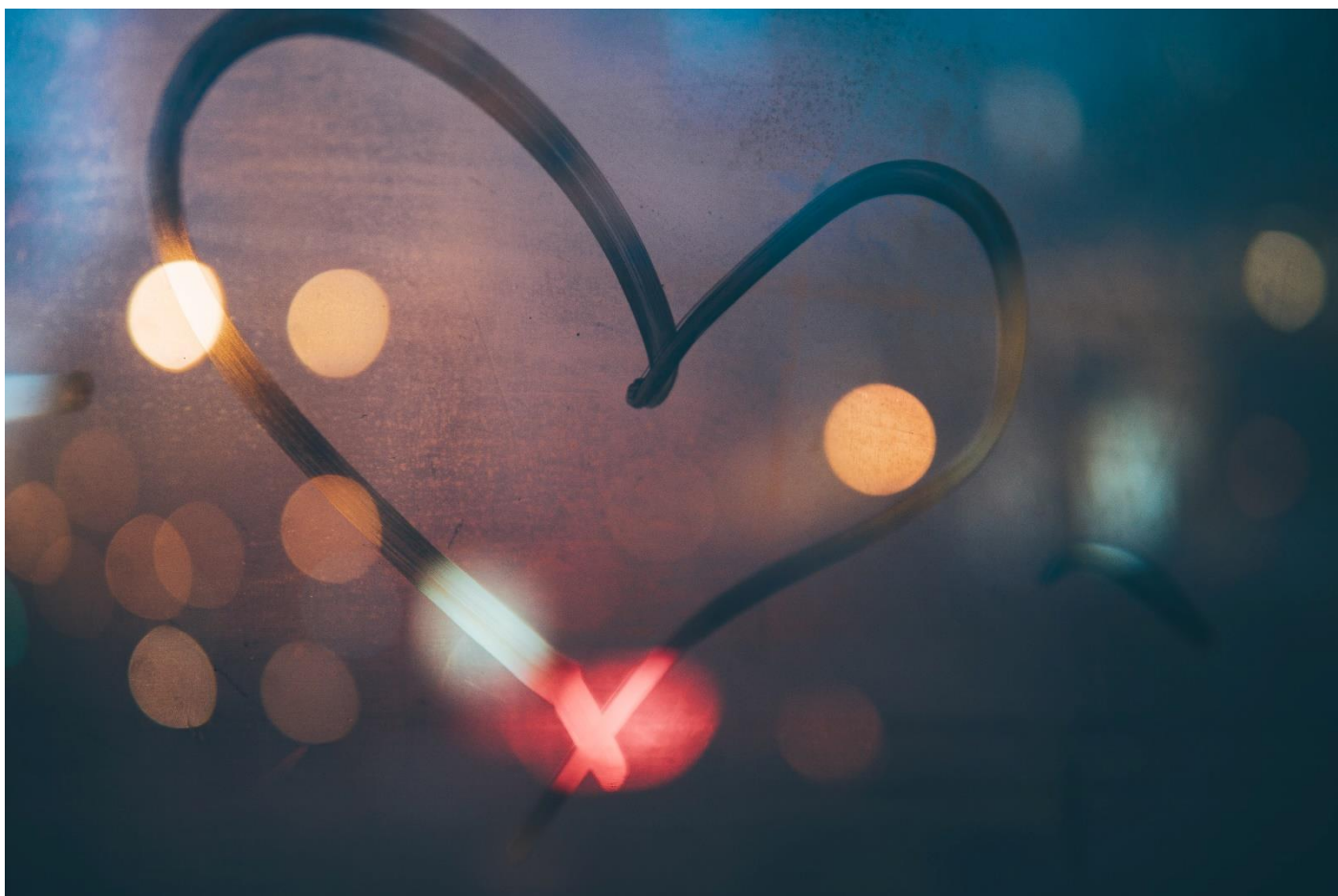


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Creëer je perfecte partner.

Opdracht 1

Beschrijf de eigenschappen van je perfecte partner.

Maak een lijst met eigenschappen waaraan jouw partner volgens jou moet voldoen. Niet/geen/nooit mogen niet in je verhaal voorkomen, dus als je eigenschappen bedenkt die je juist niet wilt, zet die dan even apart.

Het universum kent namelijk geen niet, geen of nooit. Wanneer je om **geen agressieve partner** vraagt hoort het universum "agressieve partner".

Definieer de eigenschappen zo positief mogelijk. Eigenschappen die hij zij niet mag hebben helpen je om te formuleren wat je wel wilt. Dit is waar het om gaat!

Onderzoek de onderstaande niveaus waarop je relaties aangaat:

- materieel, fysiek: uiterlijk, status, leeftijd, opleiding, geld
- intellect: intelligentieniveau, intellectueel, emotioneel, spiritueel, toepassing van intelligentie
- interesses: hobby's, vrije tijd, werk
- waarden, normen, levensstijl: religie, opvoedingsstijl
- psychisch, emotioneel: In staat zijn tot verbinden, geven en ontvangen, emotionele rijpheid
- creativiteit, passie: speelsheid, talenten, energieniveau, vreugde
- seksualiteit: fysiek, emotioneel, spiritueel
- spiritualiteit: eerlijkheid, overgave, integriteit, dienstbaarheid, essentie, bron

Lijst met eigenschappen waaraan mijn partner moet voldoen:

Wanneer je helder hebt waaraan jouw perfecte partner zou moeten voldoen, laat je het los. Bemoei je er niet mee hoe je partner op je pad komt. Het universum is wijs genoeg om via synchroniciteit te zorgen dat jij jouw perfecte partner zult aantrekken. Luister naar kleine signalen en ingevingen en reageer daar op!

Opdracht 2) Innerlijk kind opdracht

Ontdek het magische kind in jou

Benodigd materiaal: kleurpotloden, papier, pen, stiften

Opdracht:

1. Visualiseer een fijne plek waar jij en je magische kind samen een tijdje kunnen doorbrengen. Een plek waar je zeker weet dat je magische kind zich veilig voelt en zich kan uiten. Neem er de tijd voor en, zie, voel, hoor en proef alle details van die setting. Sluit je ogen, zodat je al je zintuigen hun werk kan laten doen.
2. Maak met je niet-dominante hand een tekening van jouw magische kind of laat het magische kind een brief schrijven naar de volwassene waarin het deelt hoe het zich voelt, wat het wenst en wat het nodig heeft. Je schrijft vanuit het magische kind met beide handen. 1 keer vanuit de niet dominante hand en 1 keer vanuit je dominante hand.

Opdracht 3)

Oefening in dankbaarheid

Doe voor jezelf 1 of meer van de volgende dingen:

- Maak een lijst van de dingen waarvoor je dankbaar bent die de ander jou gegeven heeft.
- Maak een lijst van dingen die je geleerd hebt uit de situatie of relatie met deze persoon. Wees dankbaar voor de keuzes die jij gemaakt hebt.
- Schrijf eens op welke onverwerkte zaken je door deze persoon hebt kunnen opruimen, doordat hij/zij een herhaling bood van iets uit je verleden
- Schrijf voor jezelf de voordelen op die je uit de situatie gehaald hebt.

- Kun je tenslotte ook dankbaar zijn voor een grote wijsheid die dit in je leven heeft aangereikt, die je zou helpen bij je verdere groei? We krijgen nooit meer dan we kunnen dragen.

Dankbaarheid is een gevoel dat door je heen stroomt, niet iets wat je rationeel kunt bedenken. Bovenstaande voorbeelden kunnen je ondersteunen ze toe te laten.

Dankbaarheidsgevoelens maken je bewust van alles waarvoor je dankbaar kunt zijn. Doe regelmatig een dankbaarheidsmeditatie.

