

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Feedback geven op je levensverhaal vanuit de meest liefdevolle versie van jezelf.

- Wat kan je helpen om je te verbinden met die meest liefdevolle versie van jezelf?
- Stel je voor dat het levensverhaal dat je leest van iemand anders is van wie je houdt.
- Stel je voor dat het verhaal dat je leest van één van je kinderen is.
- Wanneer je geen kinderen hebt:
Stel je voor dat het verhaal dat je leest van een kind is dat je kent en lief vindt.

Lees je levensverhaal alinea voor alinea door en geef na het lezen van een alinea je meest compassievolle, authentieke, liefdevolle feedback. Is je levensverhaal nog niet in alinea's opgedeeld doe dit dan alsnog.

Schrijf steeds weer opnieuw lieve kleine.....en dan je naam. Lieve puber..... en dan je naamlieve jong volwassen..... en dan je naam....

Lees na wat je hebt geschreven en voel na wat dit met je doet.

Succes!

Liefs,
Claudia

