

GRATIS 7-DAGEN JOURNAL

Vind je vonk terug

Zeven dagen om weer contact te maken met jezelf

EEN JOURNAL VAN LESLEY · AWAKEN YOUR INNER POWER

WELKOM

Je vonk is niet weg

Hij ligt onder laagjes van moeten, aanpassen en doorzetten. Jarenlang zorgen voor anderen, doorgaan, je eigen behoeftes parkeren. Tot je merkt dat je functioneert, maar niet meer echt leeft.

In deze journal neem ik je zeven dagen mee om die laagjes stap voor stap los te laten. Om weer te voelen wat jou energie, rust en plezier geeft.

> *Je hoeft niets goed te doen. Voelen en opschrijven is al de oefening.*

Zo gebruik je deze journal

1. Neem elke dag **10 tot 15 minuten** voor jezelf, het liefst op hetzelfde moment.
2. Begin met een van mijn **ademhalingsoefeningen of meditaties**. Zo kom je eerst in je lichaam, en dan pas in je hoofd.
3. Beantwoord de vragen zonder te oordelen. Er is geen goed of fout.
4. Sluit af met het kleine actiepunt van de dag.

Jouw zeven dagen

DAG 1	**Luister naar je lichaam**
DAG 2	**Vertraag**
DAG 3	**Zeg vaker nee**
DAG 4	**Zoek wat je laat stralen**
DAG 5	**Laat het 'moeten' los**
DAG 6	**Kies voor jezelf**
DAG 7	**Mijn vonk**

DAG 1 VAN 7

Luister naar je lichaam

Je lichaam geeft vaak eerder signalen dan je hoofd. Vandaag oefen je met luisteren, zonder er meteen iets mee te hoeven.

> **ADEM EERST**
> Begin met een van mijn ademhalingsoefeningen of meditaties. Of adem een paar minuten rustig in door je neus en lang uit door je mond.

1 **Hoe voelt mijn lichaam zich op dit moment? Waar voel ik spanning, en waar ruimte?**

2 **Welke signalen van mijn lichaam heb ik de laatste tijd genegeerd?**

VANDAAG DOE IK

☐ Drie keer vandaag even stilstaan: hand op mijn buik, drie keer diep ademen en voelen wat er is.

DAG 2 VAN 7

Vertraag

Als je van het ene naar het andere rent, is er geen ruimte om te voelen wat er in je leeft. Vandaag geef je jezelf bewust die ruimte.

> **ADEM EERST**
> Begin met een van mijn ademhalingsoefeningen of meditaties. Of adem een paar minuten rustig in door je neus en lang uit door je mond.

1 Waar ren ik op dit moment het hardst? Wat zou er gebeuren als ik daar vertraag?

2 Wanneer voelde ik me deze week echt rustig? Wat maakte dat zo?

VANDAAG DOE IK

☐ Een wandeling van 15 minuten zonder telefoon. Gewoon lopen, kijken en voelen.

DAG 3 VAN 7

Zeg vaker nee

Elke keer dat je ja zegt terwijl je nee voelt, zeg je nee tegen jezelf. Vandaag kijk je waar je energie weglekt.

> **ADEM EERST**
> Begin met een van mijn ademhalingsoefeningen of meditaties. Of adem een paar minuten rustig in door je neus en lang uit door je mond.

1 **Waar zei ik de laatste tijd ja terwijl ik eigenlijk nee voelde?**

2 **Welke afspraken, taken of mensen kosten mij meer dan ze me geven?**

VANDAAG DOE IK

☐ Eén keer bewust nee zeggen, of om bedenktijd vragen in plaats van meteen ja.

DAG 4 VAN 7

Zoek wat je laat stralen

Die kleine momenten van vreugde wijzen je de weg naar wat je écht wilt. Vandaag ga je op zoek naar je lichtpuntjes.

> **ADEM EERST**
> Begin met een van mijn ademhalingsoefeningen of meditaties. Of adem een paar minuten rustig in door je neus en lang uit door je mond.

1 Wanneer vergeet ik de tijd? Wat doe ik dan?

2 Bij wie voel ik me licht en helemaal mezelf?

VANDAAG DOE IK

☐ Vandaag één ding doen puur omdat ik het leuk vind, zonder dat het nut moet hebben.

DAG 5 VAN 7

Laat het ‘moeten’ los

Hoe vaak zeg je tegen jezelf dat je iets moet? Vandaag onderzoek je welke ‘moetens’ eigenlijk niet van jou zijn.

ADEM EERST

Begin met een van mijn ademhalingsoefeningen of meditaties. Of adem een paar minuten rustig in door je neus en lang uit door je mond.

1 Welke drie dingen ‘moet’ ik van mezelf? Van wie heb ik dat ooit geleerd?

2 Wat zou ik doen als niemand iets van me verwachtte?

VANDAAG DOE IK

☐ Eén ‘moeten’ vandaag vervangen door ‘ik kies’, of het bewust laten liggen.

DAG 6 VAN 7

Kies voor jezelf

Je hoeft niet te voldoen aan het beeld van wie je zou moeten zijn. Kiezen voor jezelf is geen egoïsme. Het is thuiskomen.

> **ADEM EERST**
> Begin met een van mijn ademhalingsoefeningen of meditaties. Of adem een paar minuten rustig in door je neus en lang uit door je mond.

1 **Waar stel ik mezelf nog op de tweede plek?**

2 **Hoe ziet een dag eruit waarop ik echt voor mezelf kies?**

VANDAAG DOE IK

☐ Vandaag één keuze maken die goed is voor mij, ook als een ander dat misschien niet begrijpt.

DAG 7 VAN 7

Mijn vonk

Je hebt zes dagen geluisterd, vertraagd, grenzen gevoeld en je lichtpuntjes gezocht. Vandaag breng je alles samen.

> **ADEM EERST**
> Begin met een van mijn ademhalingsoefeningen of meditaties. Of adem een paar minuten rustig in door je neus en lang uit door je mond.

1 Wat heb ik deze week over mezelf ontdekt?

2 Wat geeft mij energie, en wat wil ik meer in mijn leven?

3 Welke kleine stap zet ik de komende week?

VANDAAG DOE IK

☐ Mijn zin voor de komende week opschrijven en op een plek hangen waar ik hem elke dag zie.

HOE NU VERDER?

Je hoeft het niet alleen te doen



Misschien voel je na deze zeven dagen al iets veranderen. Meer rust, meer ruimte, een glimp van je vonk. Misschien merk je ook dat er nog meer onder de oppervlakte ligt.

In mijn coaching en retreats begeleid ik mensen die niet langer willen overleven, maar weer willen leven. Vanuit rust, vertrouwen en verbinding met wie ze werkelijk zijn.

GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK

Ben je nieuwsgierig wat er voor jou mogelijk is? Plan een gratis kennismakingsgesprek via de link in mijn Instagram-bio of mail naar info@yourinnerpower.nl. Geen verplichtingen, gewoon een eerlijk gesprek over waar jij nu staat en waar je naartoe wilt.

TIP

Herhaal deze journal gerust. Elke keer ontdek je weer iets nieuws over jezelf.

x Lesley

@awakenyourinnerpower · info@yourinnerpower.nl