

De herfst is een periode van transitie: de natuur laat los wat niet meer nodig is en keert zich naar binnen. Dit werkblad helpt je om bewust stil te staan bij wat jij mag loslaten, waar je dankbaar voor bent en welke intentie je wilt neerzetten voor de komende maanden.

Deel 1 – Loslaten

- Wat in mijn leven mag ik loslaten om ruimte te maken?
- Welke overtuiging, gewoonte of relatie kost mij energie?
- Waar mag ik afscheid van nemen met liefde en dankbaarheid?

Deel 2 – Dankbaarheid

- Waar ben ik dankbaar voor wat deze zomer mij heeft gebracht?
- Welke ervaringen of inzichten wil ik bewaren en koesteren?

Deel 3 – Naar Binnen Keren

- Wat heeft mijn lichaam nodig deze herfst?
- Hoe kan ik mezelf meer rust en voeding geven?
- Welke intentie wil ik neerzetten voor de komende periode?

Mini-oefening

Sluit je ogen, adem drie keer diep in en uit. Stel je voor dat je bij elke uitademing een blad loslaat van jouw boom. Bij elke inademing voel je ruimte en zachtheid ontstaan.

