



Dank voor je interesse in dit boek voor de aanleg voor jouw dossier zelfkennis .....

Ik hoop dat ik je mag inspireren, motiveren, enthousiasmeren en begeleiden naar jouw eigen dossier vol zelfkennis.

Dit E-book is één stap die je kunt maken om dichterbij jezelf te komen.

Weet jij ECHT wie JIJ bent?

Waarom je de dingen doet die je doet?

Hoe dat overkomt op anderen?

Waarom dat zo is?

Hoe zorg jij goed voor jezelf?

Wat doe je daarvoor?

Hoe heb jij geleerd wat goed voor jezelf zorgen is? En hoe je dat doet?

Voor mij was dit een lange zoektocht. Een zoektocht van ongeveer 38 jaar.



Mijn therapeut(en) vroegen mij meermaals: waar word jij blij van? Waar kun jij van ontspannen? Wat vind je leuk?  
Ga dat meer doen!

Maar ik had ECHT GEEN antwoord op die vragen. Ik wist niet waar ik van kon ontspannen, ik wist niet waar ik blij van werd, ik wist niet wat ik leuk vond.

Inmiddels weet ik dat wel. Inmiddels weet ik hoe ik goed voor mezelf kan zorgen.

Inmiddels weet ik ook dat er geen standaard is voor hoe je dat doet. Dat dat heel persoonlijk is. En vooral dat je jezelf eerst goed moet kennen voordat je goed voor jezelf kan zorgen. Want je moet eerst weten wat je nodig hebt, wat je behoeften zijn.

Nu zorg ik goed en beter voor mezelf. Nu ken ik mijn grenzen en mijn behoeften.

Mijn grootste schat; mijn grootste cadeau; is mijn zelfkennis!

In dit E-book laat ik je kennismaken met 4 verschillende oefeningen die je helpen om ook die antwoorden voor jezelf te krijgen. Om een begin te maken aan je eigen dossier met Zelfkennis.

Mijn advies is om deze oefeningen niet op één dag achter elkaar te doen. Neem er bewust de tijd voor om deze oefeningen hun werk te laten doen. Ze hebben het nodig om in te werken en zich in je systeem te kunnen nestelen.

De volgorde van de oefeningen is niet belangrijk. Kijk wat jou aanspreekt op het moment dat je daar aan toe bent. En begin met die oefening.

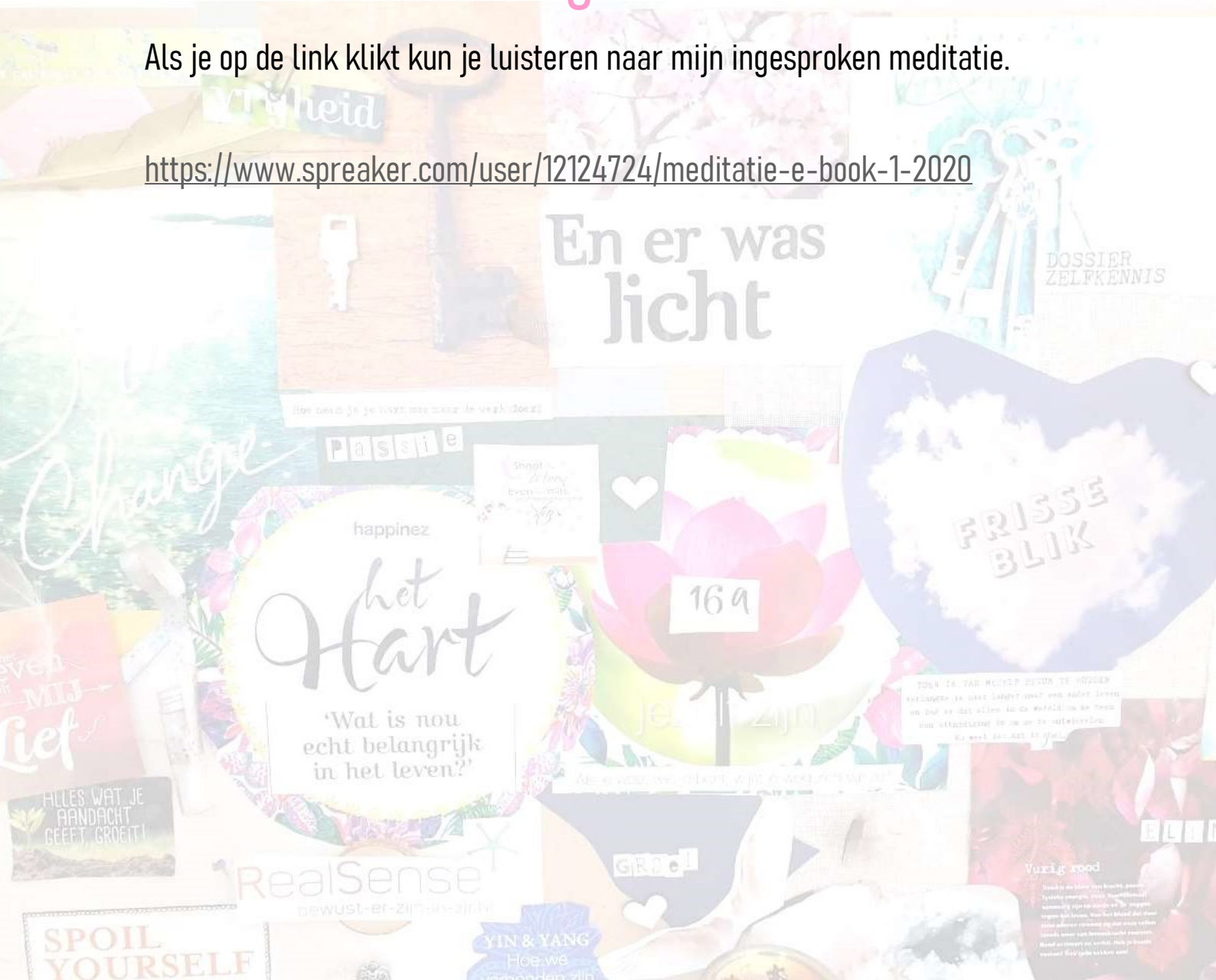
Mocht je vragen hebben over de oefeningen of over dit E-book dan mag je contact met mij opnemen, ik help je graag verder.

[info@praktijkrealsense.nl](mailto:info@praktijkrealsense.nl)

# Meditatie oefening

Als je op de link klikt kun je luisteren naar mijn ingesproken meditatie.

<https://www.spreaker.com/user/12124724/meditatie-e-book-1-2020>





## Inspiratie voor je ideale leven

Hoe ziet je ideale leven eruit?

Ga er rustig voor zitten. Neem er de tijd voor. Het hoeft niet in 1 dag af. Je mag het later aanvullen en/of bijwerken.

Als je geen beperkingen had qua geld, tijd, opties, fysieke mogelijkheden etc. hoe zou je leven er dan uit zien? En wat zou je ideale leven zijn?

Wat zou je doen? Waar zou je wonen? Met wie? Hoe ziet een dag er uit?

Wat zijn je hobby's? Waar ga je eten? Wat is je vervoersmiddel?

Je kunt het zo gek niet bedenken, alles is mogelijk!

Schrijf het op. Zo uitgebreid en duidelijk mogelijk.

Als je het fijner vindt om beeldend te werken, mag dat natuurlijk ook. Kies de manier die bij jou past.

Knip en plak plaatjes, teken en kleur, maak er een heel werkstuk van.

Wat goed voelt voor jou. Waar jij blij van wordt als je ernaar kijkt.

Waardoor je geïnspireerd raakt. Waardoor je zin krijgt in een nieuwe dag.

## Dankbaarheid

Begin en eindig elke dag met 3 dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Dit mogen grote dingen zijn, maar net de hele kleine dingen maken het verschil.

Bijvoorbeeld: 'ik ben dankbaar voor mijn gezondheid. Ik ben dankbaar voor mijn huis. Ik ben dankbaar voor de kleding die ik kan dragen. Ik ben dankbaar voor de zon die vandaag schijnt. Ik ben dankbaar voor mijn kinderen. Ik ben dankbaar voor het eten dat ik mag en kan eten vandaag.'

Wat voor jou klein is, is voor een ander groots. En andersom.

Het is een aanrader om het op te schrijven. Je hoeft er niet veel woorden voor te gebruiken. Maar op momenten dat je je niet zo fijn voelt, ongelukkig bent, ziek bent, het even niet meer weet, dan is het heel fijn om terug te kunnen kijken wat je al eerder hebt opgeschreven.

Het kan je dan weer houvast bieden om door te gaan, de positieve dingen weer te kunnen zien.



## Vision board oefening / Intentie

Verzamel eerst tijdschriften, kranten, weekbladen, quotes, pennen, potloden, stiften, plaksel, schaar, gekleurde tape en gekleurde blaadjes.

Zorg voor 1 groot vel papier/karton/hout dat je gebruikt als ondergrond.

Met de inspiratie van de oefeningen meditatie, je ideale leven en je dankbaarheid in gedachten ga je alles uitknippen waar je blij van wordt. Waardoor je herinnert wordt aan je wensen, wie je bent en wie je wil zijn.

Als je genoeg verzameld hebt, spreid je deze voor je uit en ga je opnieuw een keuze maken. Waar wordt je echt blij van? Wat straalt uit wat je zo graag wil? Welke afbeelding/tekst staat voor jouw doelen? Waar je naartoe wil?

Deze plak je uiteindelijk op je ondergrond.

Je mag er op een later moment altijd nog iets bij plakken of aan toevoegen.

Tip: hang je bord op een plek op waar je hem dagelijks ziet. Zodat je dagelijks in aanraking komt met de dingen waar je blij van wordt. En in de hectiek van alle dag herinnert wordt aan je intenties en doelen.



## Nieuwsgierig geworden?

Ben je nieuwsgierig geworden naar wat je nog meer kan bereiken?

Hoe je nog meer bij jezelf en jouw kern komt?

Hoe je meer kunt leven vanuit je gevoel?

Wil je je dossier Zelfkennis nog meer vullen?

In juni 2020 start het jaarprogramma Dossier—Zelfkennis.

### PROGRAMMA 1 JAAR, 6 BIJeenKOMSTEN OM DE MAAND.

Start juni 2020

sept 20

nov 20

jan 21

mrt 21

mei 21

terugkomdag jul 21

Elke bijeenkomst, zaterdag van 10 tot 15 uur.

Op een centraal gelegen locatie in Nederland.

1 x persoonlijk coaching van 1,5 uur voor diepgang, vragen etc.

Kosten: € 975,- inclusief btw

Wat krijg je hiervoor?

6 bijeenkomsten van 5 uur inclusief koffie, thee, water, tussendoortjes en een lunch (twv €1500)

1 keer een persoonlijke coaching van 1,5 uur met mij (twv € 142,50)

Materiaal om thuis mee aan de slag te kunnen

Tijdens het jaarprogramma ben ik bereikbaar voor je voor vragen.

**Ben jij bereid om in de spiegel te kijken?**

Stap voor stap kom je dichterbij je kern, waardoor je weet wie je bent en wat je nodig hebt.

Samen doorlopen we dit transformatieproces.

**ALS JE JE INSCHRIJFT VOOR 1 MEI 2020 KRIJG JE DE EARLY BIRD KORTING!!!  
JE BETAALT DAN MAAR €750 INCL BTW**

Voorwaarden: Inschrijven voor 1 mei en tevens bij inschrijving de inschrijfkosten van € 250 betalen.  
Het programma gaat door bij min. 3 inschrijvingen.



Wil je meer info of je inschrijven? Neem dan contact met mij op!  
Of neem een kijkje op mijn site.

[www.praktijkrealsense.nl](http://www.praktijkrealsense.nl)

[info@praktijkrealsense.nl](mailto:info@praktijkrealsense.nl)

Eline Smeets-Stans

Maart 2020

Niets uit deze uitgave mag worden verspreid,  
vermenigvuldigd, gepubliceerd of gekopieerd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Eline Smeets-Stans.

©Eline Smeets-Stans 2020

