

ruimte voor helden



Reflectie

is een van onze [8 sleutels](#) die wij van belang vinden bij persoonlijk leiderschap en leiderschap-in-community.

Hieronder vind je een van de vele manieren waarop je een reflectiemoment voor jezelf kunt nemen.

Vooraf:

Misschien heb je een tijdje terug voor jezelf een aantal wensen, intenties of doelen gesteld. In je hoofd of wellicht ook opgeschreven.

Haal deze voor jezelf terug, lees eventuele aantekeningen open en nieuwsgierig door. Merk op wat je reacties zijn (lijfelijk, stemmen in je hoofd, gevoel in je buik) en doe daar niets mee – neem waar en laat het gaan.

Leg pen en papier bij je en ga onderstaande route langs.

0. Ga goed zitten, voel je billen op de stoel, je rug tegen de leuning, je beide voeten op de grond.

Haal een paar keer iets dieper adem En een paar keer opgelucht in en uit.

Gebruik de zwaartekracht om in dit moment op deze plek te landen.

Zeg tegen jezelf: alles is goed, alles voltrekt zich op de juiste wijze en in het juiste tempo. Of ik dat nu kan zien of niet.

Neem je pen, zet zo bij de 1^e vraag je pen op papier en ga gewoon schrijven, kijk maar wat er komt.

Hier komt vraag 1.

1. Wat heeft je verrast de afgelopen periode?
2. Waar wil jij jezelf een compliment voor geven?
3. Welk moment in de afgelopen periode komt op waarin je levendig was, waarin jij jezelf vrij en vol hebt ervaren?
4. Kijk naar de intenties die jijzelf eerder had voorgenomen:
 - met welke ben je bezig of kun je afstrepen?
 - welke ben je vergeten of negeer je?

>> Leg je pen even neer. Neem waar hoe het nu in je lijf is: je kunt van alles opmerken: ruimte, spanning, je adembeweging Haal weer een paar keer opgelucht adem. >>

Pak je pen weer.

Hier komt de 5^e vraag

5. Welke intenties komen boven voor de komende periode
6. Wie in je omgeving zou je hierbij kunnen versterken, op wat voor manier dan ook.
7. Waar erken jij jezelf voor?

Leg je pen weer neer.

Voel je lijf.

Neem je adembeweging waar.

En rond af met een voor jou passende beweging.

Met groet

Marc Verheij

Yvonne Versteeg

info@ruimtevoorhelden.nl