



Focus op jezelf Challenge

WERKBOEK

HEART AWARENESS

Focus op jezelf Challenge

Opdracht dag 4

Verlangens

Wat zijn de verlangens die je hebt voor jezelf? Neem geen verlangens met betrekking op iets of iemand buiten jezelf, maar wat verlang je echt van binnen? Hoe wil je je elke dag voelen?

Wat wil je in de basis ervaren? Dit kan bijvoorbeeld zijn stabiliteit, veilig. Kun je dit terug koppelen naar iets wat je als kind hebt gemist?
