

JE EIGEN ZIEL

Als hulp om de huishouding van je ziel te beginnen

3 maal 7 spiegelvragen aan jezelf

Aanbevolen werkwijze:

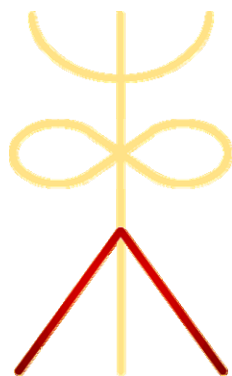
1. Print de vragen uit en besluit wanneer en waar je ze ongestoord gaat doornemen.
2. Haast je niet, lees de vragen rustig door.
3. Leg de lijst weg wanneer je alle vragen hebt gezien en noteer dan de vraag die voor jou het meest essentieel is. Kun je niet tot een specifieke vraag komen, noteer dan de drie voor jou belangrijkste vragen.
4. Schrijf dan, of in de volgende uren, op welke antwoorden bij je opkomen. Schrijf je invallen op en wat je eraan kunt DOEN.
5. Besluit wat je gaat doen, hoe je gaat oefenen, wanneer en hoelang.
6. Schrijf je bevindingen op in een dagboek en sta elke dag open voor nieuwe ervaringen, impulsen of ontmoetingen.
7. Sluit je traject op een voor jou zinvolle manier af, benoem de veranderingen.
8. Maak een volgende afspraak met jezelf om met deze vragenlijst te werken en een nieuw traject aan te gaan. Noteer dat in je agenda.

Heb je vragen of problemen bij het hanteren van dit huishoudelijk stappenprogramma, neem dan nu of later gerust contact met ons op. Je kunt je ervaringen ook met ons delen door middel van een reactie.

Tot slot:

De vragen zijn in drie groepen ingedeeld. Dit zijn de 'drie gebieden van de ziel' waarin je zelf werkzaam kunt zijn en waarbij de Herberg voor de ziel je kan begeleiden en ondersteunen.

De spiegelvragen aan jezelf:

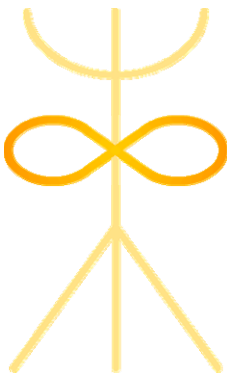


Het doen

1. Sta ik met beide benen op de grond?
2. Blijf ik de hele dag aanwezig in mijn lijf?
3. Begin ik mijn dagen gericht en uitgerust?
4. Pauzeer ik voldoende en hoe?
5. Hoe is het met mijn vitaliteit? Waar schort het?
6. Waar verval ik in herhaling, kom ik niet los van oude gewoonten?
7. Waar dorst mijn lijf nu naar?

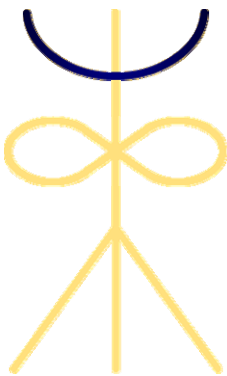


Het voelen



1. Heb ik goesting/zin in mijn leven?
2. Kan mijn ziel ademen? Heb ik een eigen binnenruimte? Hoe is het klimaat in mijn ruimte?
3. Hoe is het gesteld met mijn begrenzing naar de buitenwereld? Kan ik 'nee' zeggen? Is de ruimte om mij heen op mijn maat?
4. Zijn er zaken die zijn blijven steken, die nog uit mijn ziel moeten?
5. Kan mijn ziel warm lopen voor dingen?
6. Houd ik rekening met wat mijn gevoel mij zegt bij wat ik denk en doe?
7. Heb ik voldoende speelzin, hoe is het met mijn creativiteit?

Het denken



1. Is er rust in mijn hoofd? Kan ik (storende) gedachten buitenhouden?
2. Is hetgeen ik hier en nu doe, dat wat ik eigenlijk wil? Ben ik in contact met het centrum in mijzelf?
3. Kan ik mijn ergernissen terughouden en kan ik ze zien als iets dat met mijn eigen zielegesteldheid te maken heeft?
4. Kan ik de bijzondere en prettige dingen uit mijn leven herinneren en er van nagenieten?
5. Maakt seksualiteit in mijn leven mij werkelijk vrij, kan ik de ander daarbij wezenlijk zien?
6. Kan ik zien wat er wel en niet groeit in mijn (ziele)tuin?
7. Welke nieuwe perspectieven zie ik voor mijn ontwikkeling?