

# MOMENTS THAT MATTER

NEEM DE TIJD OM TERUG TE BLIKKEN OP 2018  
EN DE LOPER UIT TE LEGGEN VOOR 2019

INSPIRATIE WERKBOEKJE

---



 de Verademing

training, natuur- & lifecoaching, retreats

## Bye bye 2018 en hello 2019

Ha lief mens, hoe was het afgelopen jaar voor jou? Heb je er van genoten en kon je voluit leven? Of was het niet helemaal jouw jaar en ben je blij dat het voorbij is?

Ik wens je hoe dan ook tijd, aandacht en ruimte voor jezelf deze periode van het jaar. Om terug te blikken en je jaar goed af te sluiten. Om ruimte te maken voor het nieuwe jaar, voor nieuwe intenties en initiatieven.

Neem lekker even de tijd voor jezelf om te vieren wat te vieren valt. Sta echt even stil bij je successen, bijzondere momenten, hoogtepunten en je eigen groei. Maar ook bij lastige en misschien pijnlijke momenten in het jaar.

Telleurstellingen die je onderuit hebben gehaald. Of waar je zelfvertrouwen een deuk heeft opgelopen. Verdriet om verlies van wat dan ook. Ik wens je dat je deze gevoelens ook de ruimte kunt geven. Emoties kunnen daardoor zachter worden en lossen makkelijker op. Echt, dat lucht zo op!

### Moments that Matter inspiratie werkboekje

Ik heb een mooi werkboekje voor je samengesteld dat jou helpt de balans op te maken en de loper voor 2019 uit te leggen. Kies vooral je eigen vorm hierbij. Schrijven is fijn, mijmeren en reflecteren ook. Net als het maken van je eigen collage van het afgelopen jaar en je wensen voor het nieuwe jaar.

Of deel je antwoorden met je vrienden, vriendinnen en andere dierbaren. Dat geeft een mega boost aan je vriendschap en relaties.

Neem er gerust alle tijd voor. Vier onbescheiden, geef liefdevolle aandacht aan de butsen op je hart en alle ruimte aan je dromen, wensen en verlangens voor het nieuwe jaar.

Liefs,  
Myrtle

## Hoe gebruik je het inspiratie werkboekje?

In dit boekje staan veel vragen. Het beantwoorden van al deze vragen is geen doel op zich. Het is vooral een hulpmiddel om je eigen reflectie en bewustwording aan te wakkeren en te inspireren. Waar het vooral om gaat is dat jij een moment met liefdevolle aandacht stil kunt staan bij het afgelopen jaar en in die stilte ook contact kunt maken met je intentie en verlangens voor het komende jaar. Alsof je daar alvast op afstemt en de loper voor uit legt.

Je kunt de pagina's printen, of je gedachten in een speciaal mooi notitieboekje schrijven of op losse blaadjes zodat je ze later misschien nog eens na kunt lezen of er je eigen ritueel mee kunt maken. Het kan ook zijn dat je alle vragen met aandacht leest en op je in laat werken, vervolgens je ogen dicht doet en met je aandacht naar binnen keert en de antwoorden meditatief in je op laat komen. Schrijf, plak, kleur, schilder, dans. Doe het vooral op een manier die past bij jou.

Ter voorbereiding kan je eerst een paar korte ontspannings- of ademhalingsoefeningetjes doen. Zoek een lekker plekje en maak het jezelf comfortabel. Neem iets te drinken, steek een kaarsje of een wierookje aan, een fijn muziekje of juist een weldadige stilte.

## TERUGBLIK OP 2018

2018 gaat vooral de boeken in als het jaar van de lange warme zomer. Maar 2018 was veel meer dan dat. Misschien waren er grote of kleine veranderingen, bijzondere ervaringen, of een jaar van grenzen oprekken, stretchen en groeien, onderzoeken, stabiliseren, loslaten, helen. Hoe het ook was, het heeft je gebracht waar je nu bent.

Hoe was 2018 overall voor jou?

Had je een doel, een wens, een thema of verlangen voor 2018? Grootse plannen of voornemens? En hoe staat dat daar nu mee, zo aan het eind van het jaar?

Welke 3 a 5 woorden kenmerken 2018 voor jou?

Waar heb je jezelf enorm mee verrast het afgelopen jaar?

En wat verraste jou in 2018?

Het leven is altijd in beweging, bij iedereen.

Waar in moest jij meebewegen, je grenzen oprekken of misschien wel stretchen? Wat veranderde er voor je en hoe was dat voor jou?

Wat heb je zoal geleerd het afgelopen jaar? Aan kennis, wijsheid, levenslessen?

Wat heb je vooral ook over jezelf geleerd en ontdekt dit jaar?

Wie of wat heeft je geïnspireerd? En waarmee?

Wat heb je toegelaten? Wat heb je los gelaten?

Wat was voor jou echt het hoogtepunt van 2018. Beschrijf dat eens voor jezelf.

Wat deed je, waar was je, met wie, wat voelde je en wat maakte het zo bijzonder dat juist dit het hoogtepunt van het jaar was?

(Doe hierbij even je ogen dicht en laat de herinnering nog even aan je voorbij komen)

Waar in ben je op de proef gesteld? Hoe ben je daar mee om gegaan?

Waar hield je jezelf in of tegen? Weet je ook waarom? Hoe voelt dat?

Wat deed je glimlachen of schaterlachen in 2018?

Welk complimenten heb je gekregen in 2018?

En welk compliment zou je jezelf willen geven voor 2018?

Vier je successen

Als je het hele jaar nog eens in ogenschouw neemt, wat heb je bereikt dit jaar?

Wat waren je successen en waar ben je trots op? Wat heb je voor jezelf overwonnen en waarin heb je stappen gezet? Kortom, wat heb je te vieren als je terugkijkt op 2018. En vooral hoe ga je dat vieren?

Het leven is geen aaneenschakeling van successen en feest. Pijnlijke en verdrietige momenten horen ook bij het leven. Net als de dingen waar je enorm van baalt en waar je wel klaar mee bent.

Welke lessen heb je nu wel geleerd? Waar ben je klaar mee, waar neem je afscheid van? Waar kreeg jij het benauwd van en lag angst op de loer? Hoe ben je daar mee omgegaan?

Is er ook iets wat je hebt verloren dit jaar? Wat deed er echt zeer en waar schuurde het leven? Waren er teleurstellingen of situaties waar je echt even op heb moeten kauwen? Bittere pillen om te slikken? Waar heb je verdriet om gehad of om gehuild in 2018? Heb je daar genoeg om gerouwd voor je gevoel?

*The greatest gift you can give yourself is forgiveness*

Door te vergeven, bevrijdt je vooral jezelf en kan jou energie weer gaan stromen. Je heft als het ware een enorme blokkade op. Is er nog iets of iemand te vergeven in 2018? Een situatie, een persoon, jezelf?

*It's not happiness that makes us grateful, it's gratefulness that makes us happy*

– David Steindl-Ras

Voor wie of wat ben je het meest dankbaar en waarom? En voor wat nog meer? En voor wat nog meer ...

Hoe zou je deze dankbaarheid willen uiten?

Hoe zou je 2018 voor jou willen samenvatten?

In kleur, geur, beeld, woord, gebaar, songtekst, smaak, dans?

Voordat je 2018 echt af gaat ronden, is er nog iets wat je toe zou willen voegen of wat er nog gezegd moet worden. Neem daar even de tijd voor.

Rond nu 2018 voor jezelf af. Op jouw manier. Met een gepast gebaar, in kleur, geur, beeld, woord, songtekst, smaak, dans? Maak er je eigen ritueeltje. Het helpt als je daarbij ontspannen bent en goed in- en uitademt.

Dank je wel 2018 voor alles wat je me gebracht en geleerd hebt.

Ik voeg je nu toe aan de ketting van mijn leven.



2019

Verborgen verlangen, wensen 2019

Elk jaar heeft zijn eigen kleur, vorm en magie. Hoe maakbaar onze wereld soms ook lijkt, we hebben niet overal invloed op. Dingen gebeuren nou eenmaal en we hebben niet alles in de hand. Bewust stilstaan en je dromen, verlangens, wensen en intenties verwoorden geven je wel houvast en een stevige bodem waarop je altijd weer kunt terugvallen. Je jaar beginnen met concrete ideeën en een beeld van je dromen en je wensen geeft richting en energie en is de eerste stap om ze te realiseren.

Neem er even de tijd voor om stil te worden en naar binnen te keren. Naar je eigen wijsheid en rustpunt. Als je eerlijk en open naar jezelf kijkt, wat is dan je diepste wens voor jezelf voor 2019. Misschien kun je er geen woorden aan geven maar krijg je wel een gevoel of een beeld voor ogen. Omschrijf dat voor jezelf.

Wat wensen jouw dierbaren en jouw omgeving je voor 2019?

Waar wil je eind 2019 staan? Wat wil je bereikt hebben, geleerd, ontdekt?

Waar wil je zijn als het gaat om je gezondheid, je financiële situatie, je ambities, je werkzaamheden, je relaties

Do more of what makes you happy

Wat maakt jou blij en waar ga jij dit jaar echt meer tijd en ruimte voor maken?

Welke hobbies liggen al jaren naar je te starten en waar verlang je naar om die weer op te pakken?

Waar ga je in 2019 echt geen tijd en energie meer in stoppen?

Waar wil je geweest zijn volgend jaar om deze tijd?

Welke hobbels en bobbel zie je nu al op de weg die voor je ligt?

Waar ga je komend jaar meer tijd aan besteden en waaraan vooral niet.

Belofte aan jezelf.....

waar ga ik mee stoppen, waar ga ik mee door, waar ga ik mee beginnen  
Je hoeft het allemaal niet alleen te doen, dat is een hele geruststelling. Er is  
genoeg aan mensen en inspiratie om je heen waar jij energie en inspiratie...  
Wie of wat is dat voor jou

