



ZINSPIRATIE

ZORGEN VOOR JE
ZIEL

Inspiratie van:

vindplaatszingeving.nl





ZINSPIRATIE

ZORGEN VOOR JE
ZIEL

PORTFOLIO van:

vindplaatszingeving.nl



ZORGEN MET AL JE ZINTUIGEN

KEUZE MENU

Verlangen naar

Luisteren met hart
en ziel

Ruimte voor
zinggeving

Zinbronnen

Zorg voor je ziel

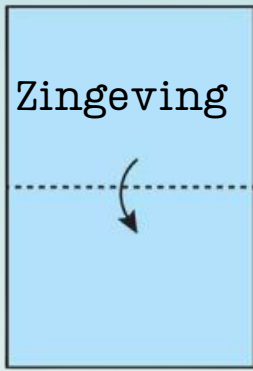
4 huizen vol zin

Route naar
zinggeving

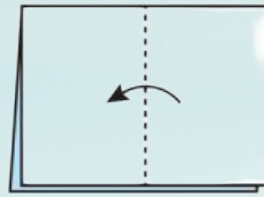
Persoonlijke ruimte

“EEN SCHIP LIGT
HET VEILIGST IN
DE HAVEN. MAAR
DAAR ZIJN
SCHEPEN NIET
VOOR GEBOUWD
[PAULO COELHO].”

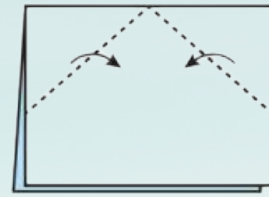
VERLANGEN NAAR....



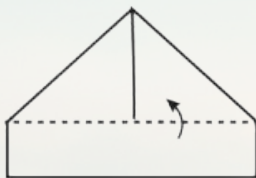
1.



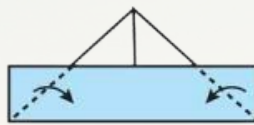
2.



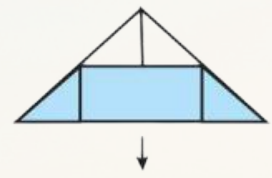
3.



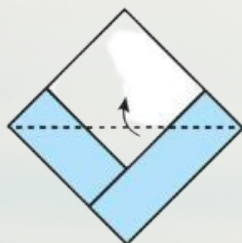
4.



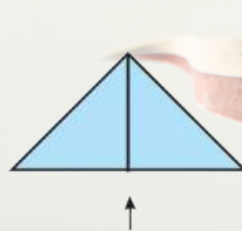
5.



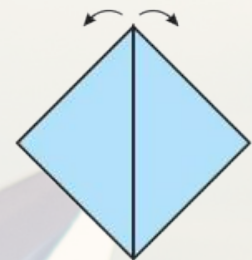
6.



7.



8.



9.



10.



“Als je een schip wil bouwen, roep dan geen mensenn bij elkaar om een boot te bouwen. In plaats daarvan, leer ze verlangen naar de enorme eindeloze zee. [Antoine de St Exupery]

Ruimte voor zingeving

Vandaag focus ik me op dit zintuig:

HOREN



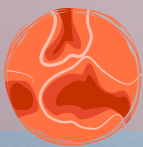
ZIEN



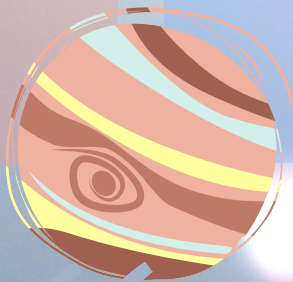
RUIKEN



PROEVEN



AANRAKEN



INTUITIE



DE MENS IS
EEN ZON,
ONZE
ZINTUIGEN
ZIJN ONZE
PLANETEN
[NOVALIS].

ZORG VOOR JE ZIEL

3 minuten ademruimte



1e minuut

Richt je je aandacht naar binnen. Merk simpelweg op hoe je je voelt. Hoe zit je erbij? Welke gedachten gaan er door je heen? Welke sensaties voel je in je lichaam?

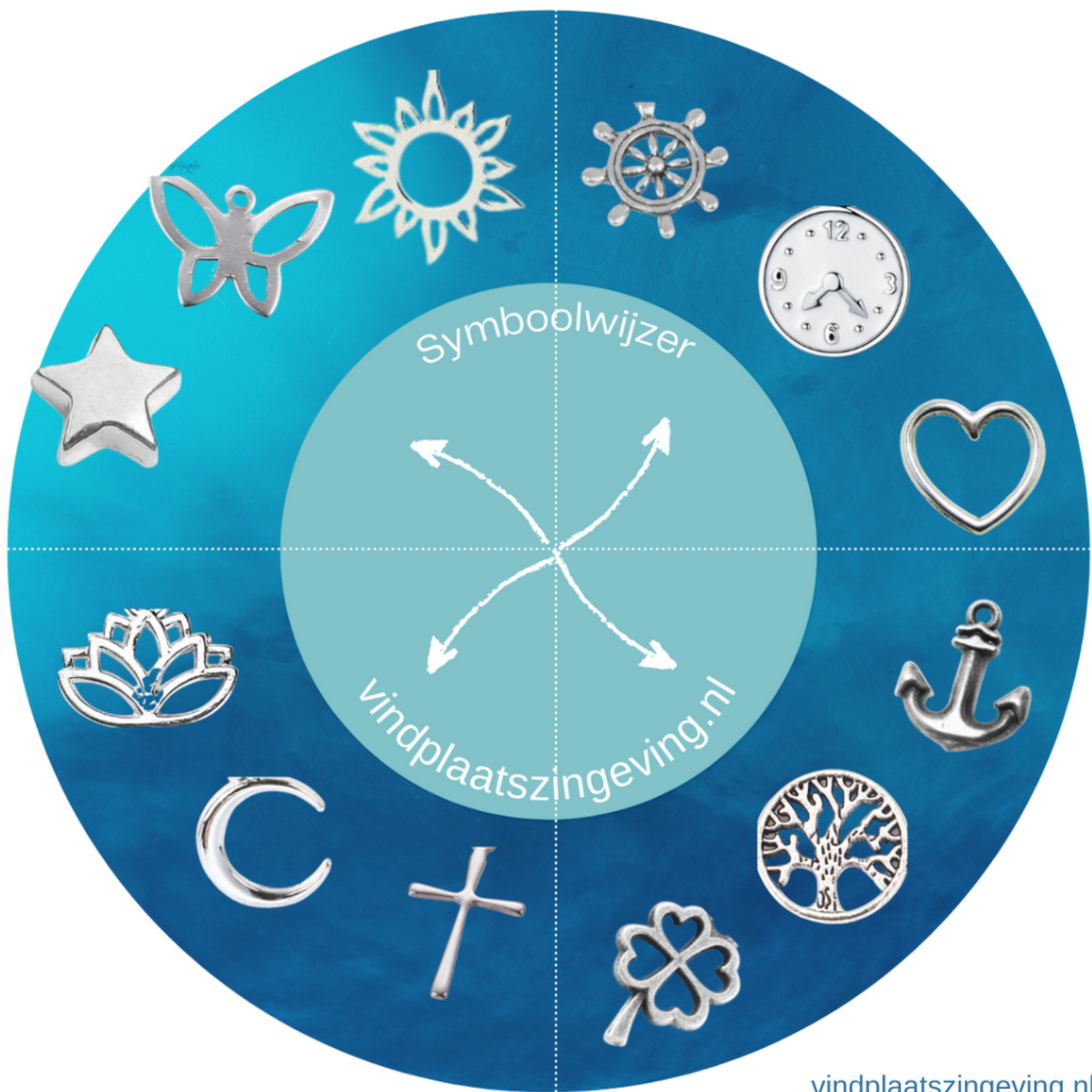
2e minuut

Check in bij de ademhaling. Merk op hoe je ademhaling via de neus naar binnen en weer naar buiten stroomt. Wees je ook bewust van waar in het lichaam de adem zich bevindt.

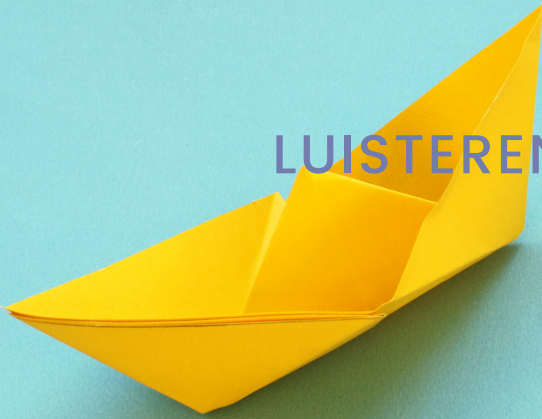
3e minuut

Breid je aandacht van de ademhaling uit naar het hele lichaam als geheel. Gebruik je ademhaling om verlichting en ruimte te geven aan alles wat je voelt.

Route naar zingeving



LUISTEREN MET HART EN ZIEL



1



FEITEN

'Hier vind je aandacht voor zingeving'

2



Ervaringen en emoties

'Hier word ik gelukkig van'

3



SOCIALE IDENTITEIT

'Zo voel ik me gezien en gehoord'

4



ZINGEVING

Dit doet recht aan waar het ten diepste om gaat in het leven'

In elk verhaal zijn alle lagen verweven!



ZINBRONNEN

Dit geeft kleur aan
mijn leven:



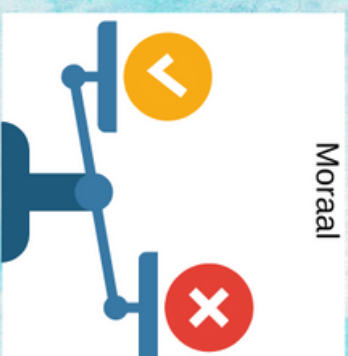
Creativiteit



Samen zijn



Iets wat kracht
geeft



Moraal



Iets nalaten



Vrijheid



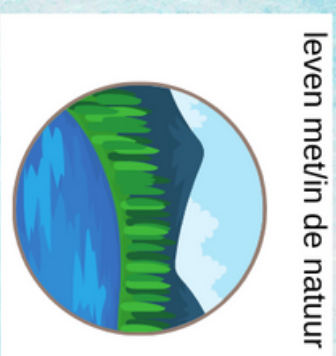
Plezier en feest



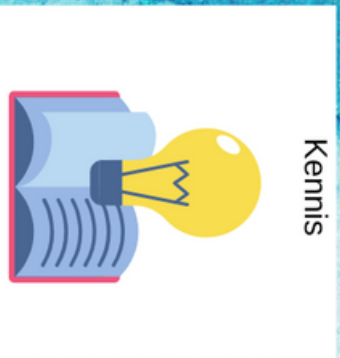
Religie



Realistisch zijn



Leven met in de natuur



Kennis



Comfort en
levensbalans



Iets wat mij heilig is



Logisch
nadenken



Gezond eten

Mezelf
ontwikkelen

Zorgen voor mijzelf
en mijn naasten

Een hogere macht

Structuur en zekerheid

Samenleving en
normen en waarden

PERSOONLIJKE RUIMTE

Verborgen krachtbronnen



Belangrijke gebeurtenissen

Goede herinneringen



Hoop en dromen



Fijne dagelijkse momenten



Persoonlijk huis van zin

Belangrijke gebeurtenissen

Verborgen krachtbronnen

Goede herinneringen

Hoop en dromen

Fijne dagelijkse momenten

Nieuw perspectief



“

Midden in het leven staand gaan we veelal volle kracht vooruit, als in een speedboot.. We willen en moeten van alles en de wereld ligt voor ons, maar als het leven eindigt is er geen toekomst meer, geen moeten. Zittend in een roeiboot... met je rug naar de toekomst, rustig varend en kijkend naar alles wat je al afgelegd hebt. [vrij naar: René Gude]

”

“

Mijn perspectief:

”

vindplaatszingeving.nl

Gun jezelf een:
Genoegpunt
Je doet genoeg.
Punt.

