

INNERLIJKE RUIMTE

MEZELF VOELEN / GEKEND WORDEN

Wie ben ik en wat wil ik werkelijk?

Ruimte voor wat je wel en geen zelfvertrouwen geeft

- Op welke momenten voel je je niet meer jezelf?
- Waar ben je trots op?



STURING / ZIJN

Hoegag ik om met wat mij overkomt?

Ruimte voor het krijgen van een overzicht van wat belangrijk is bij het maken van keuzes

- Lukt het om tot een zinvolle dag invulling te komen?
- Waar ontspan je van? Waar heb je nog steeds plezier in?

VERRIJKING / BELASTING

Hoe kijk ik terug op mijn leven?
Ruimte voor negatieve of positieve betekenissen
Van de herinneringen
Waar hangt dat mee samen?
Waar hangt dat mee samen?
Welke emoties komen allemaal naar boven bij de heftige herinnering?
Wat zijn dierbare herinneringen? Wat heeft het leven mooier gemaakt?



OVERGAVE / KENNIS

Waar vind ik houvast?
Ruimte voor het vinden van zin en hoop en meer in het moment kunnen leven

- Zijn er dingen die je niet meer snapt?
- Wat zijn belangrijke ankers voor jou in je leven?
- Waar kun je jezelf helemaal aan over geven?



VERLIES / HECHTING

Hoe ga ik om met de mensen om mij heen?
Ruimte voor hoe je het beste kan afstemmen met anderen, of
Voel je meer afstand ten opzichte van bepaalde mensen, of tot elkaar?
Hoe vullen jullie elkaar goed aan? Wat kan de een goed en de ander juist niet? En hoe is dat andersom?

