

Je verleden heeft je niet gedefinieerd, maar geprogrammeerd. Je kunt nu, hier met mij, besluiten dat je meer lucht, licht, liefde en compassie je leven in wilt blazen. Als je kijkt naar wat jij anders zou willen doen, wat is dat dan? Wil je lossen in het leven komen te staan, of wil je meer liefde of vriendschap, of wil je vrijer zijn van angst en pijn?

Wat wil jij?
.....
.....
.....
.....

En wat zouden vervolgens stappen kunnen zijn op weg daarnaartoe? Met welke vormen van bereidheid zou jij kunnen en willen oefenen?

Mijn zelfbedachte bereidheidsoefeningen
.....
.....
.....
.....

Laat dit een begin zijn, en wacht niet met oefenen. Omhels je verleden, laat toe wie je bent en wat je voelt, en durf te ontdekken wat je allemaal kunt.

En kijk vooral voor nog veel meer tips en bereidheidstrucs op www.boekvangijs.nl.