

WEEK 7

Light up your day

Nu is het tijd om jouw ritueel te creëren! Zodat je dagelijks bezig bent om naar jouw intentie toe te bewegen.

Maak er voor jezelf een fijn moment van, waarin jezelf dit moment cadeau geeft.

Als eerste is het belangrijk om een moment te kiezen:

Mijn moment voor mijn ritueel is:

.....

Belangrijke elementen in mijn ritueel en wat heb ik hiervoor nodig? Hoeveel tijd neem ik hiervoor?

.....

.....

.....

.....

Jouw ritueel



meditatie, muziek, visualisatie



intentie en affirmaties



connectie met je hart



Connectie met je lijf



Contact maken met de natuur