

NOTEBOOK



Bewust Leven Opleiding & Training



Bewust Leven Opleiding & Training

Hallo,

Wat goed dat je dit notitieboek in handen hebt. Ik raad je aan om met regelmaat in dit boekje te schrijven over wat je bezig houdt. Dit kunnen leuke ervaringen zijn. Of dingen waardoor je moeite hebt om te ontspannen.

Schrijven ondersteunt je innerlijke groei. Zo kan het je helpen om bewuster te worden van wat er in je leeft. Van wat je bezig houdt en dus belangrijk voor je is.

Schrijven kan ook helpen om spanningen los te laten. Je schrijft letterlijk de spanningen van je af door aan het papier toe te vertrouwen hoe iets voor je is.

Tip: je verandert voor een belangrijk deel 'tussen de regels door'. Lees na een poosje maar eens je aantekeningen terug. Het zal je helpen om patronen te herkennen. En om bewuster te worden van je eigen groei.

Ik wens je heel veel plezier met dit notitieboek!

Hartelijke groeten,
Wendy van Mieghem



Bewust Leven Opleiding & Training

wendyvanmieghem.nl | bewustleven.eu



Bewust Leven Opleiding & Training

Op de website vind je ook:

Bewust Leven Opleiding | Boeken |
Geleide Meditaties | Online cursussen |
Podcasts | Posters

Titels van onze trainingen:

Online meditatiecursus
Energie in balans
De wijsheid achter emotie en gevoel
Van verlangen naar vervulling
Afscheid nemen en welkom heten
Rust van binnen; voorbij conflicten en angst
De kracht van creatie
De kracht van het nu

Tip: schrijf je in voor de nieuwsbrief en ontvang met regelmaat:

- waardevolle artikelen over de psychologie van bewust leven
- tips
- uitnodigingen voor gratis webinars
- tijdelijke aanbiedingen

