SCHRIJFOEFENING **INTENTIES**

Schrijven vertraagt je gedachten en helpt je om woorden te geven aan wat je voelt. Het is ook een manier om je intenties vast te leggen: zo geef je extra kracht aan wat je wilt aantrekken, bereiken en/ of ontvangen.

Gebruik deze schrijfoefening om je dag bewust te beginnen én in rust af te sluiten.

IN DE OCHTEND:

Ik ben dankbaar voor:

_____

Mijn intenties(s) voor vandaag: CHECK

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

Beschrijf welke van jouw tools je vandaag gaat inzetten:

Fysieke tool: _____ ☐

Mentale tool: _____ ☐

Spirituele tool: _____ ☐

IN DE AVOND:

Ik ben dankbaar voor:

_____

Morgen kijk ik uit naar:

_____