

# LIEFDEVOL LEVEN



**Werkboek online programma  
Liefdevol Leven**

**Module 1. Groei**



## Module 1. Groei

### Coachles over Groei

#### Reflectievragen:

Waar wil jij de komende weken in groeien?

---

---

Wat wil jij leren?

---

---

### A van Ademhaling

Ademoefening *'Groeï in jouw levensenergie en ontspan'*

#### Reflectievragen:

Wat heb jij ervaren tijdens deze ademoefening?

---

---

---

Welk verschil voel je voorafgaand en na afloop van de ademoefening?

---

---

### A van Aanraking

Oefening *'Verbinden met jouw groeïkracht'*

#### Reflectievragen:

Welk verschil voel je voorafgaand en na afloop van de oefening?

---

---



## Module 1. Groei

Waar in je lichaam voelde je de groei het sterkst?

---

Kon jij je voorstellen dat je een boom was?

---

Zo ja, welke boom was je?

---

### **A van Affectie**

Opdracht *'Geef aandacht aan de groei van de liefde voor jezelf'*

#### **Reflectievragen:**

Welke herinneringen komen er in jou op?

---

---

---

---

Welke verandering heeft deze opdracht jou gebracht?

---

---

---



## Module 1. Groei

### A van Affirmatie

Opdracht *'Maak een affirmatie die jou ondersteunt bij thema Groei'*

Schrijf hier jouw affirmatie voor Groei op:

---

Als je het leuk vindt kun je er ook een tekening bij maken.

Wat was het effect voor jou door op de uitgeschreven affirmatie te gaan staan?

---

---

Welk gevoel geeft de affirmatie jou?

---

---



## Module 1. Groei

### A van Afstemmen

Opdracht *'Afstemmen op kwaliteiten die jij wil laten groeien in jezelf'*

Beschrijf hier met welke lichaamsdeel de volgende kwaliteiten corresponderen:

Kracht	_____
Veilig voelen	_____
Grenzen aangeven	_____
Levenslust	_____
Wijsheid	_____
Kwetsbaar zijn	_____
Blijdschap	_____
Moed	_____

### Reflectievraag:

Aan welke groei van welke kwaliteit (en) wil jij de komende periode aandacht geven?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### A van Aanwijzingen

Visualisatie *'Aanwijzingen ontvangen via een ster aan de hemel'*

Hoe zag de plek in de natuur eruit?

\_\_\_\_\_

Wat voor soort bankje heb je gezien?

\_\_\_\_\_

Hoe voelde de verbinding met de ster voor jou?

\_\_\_\_\_



## Module 1. Groei

Op welke manier sprak de ster tot jou?

---

Welke aanwijzing heeft de ster voor jou?

---

---

---

Wat heb je verder ervaren wat je nog wilt beschrijven?

---

---

---

### **A van Aandacht**

#### **Reflectievragen over thema Groei:**

1. Wat houdt voor jou persoonlijke groei in?

---

---

---

2. Als je terugblijkt op je leven, tot nu toe, rondom welke leeftijd heb jij de meeste persoonlijke groei doorgemaakt?

---

3. Wat was de invloed van deze groei op jouw verdere leven?

---

---

---



## Module 1. Groei

4. Welke persoonlijke groeithema's vragen op dit moment aandacht in je leven?

---

---

---

5. Welke belemmeringen kun je hierbij tegenkomen?

---

---

---

6. Welke hulpmiddelen zet jij hiervoor in?

---

---

---

7. Wat zal deze persoonlijke groei voor jouw leven opleveren?

---

---

---

8. Welke eerste stap ga jij nu zetten om deze persoonlijke groei aandacht te geven?

---

---

---



## Module 1. Groei

### A van Acceptatie

Opdracht *'Bewustwording van 'Oei ik groei' momenten'*

Beschrijf hier 1 of meerdere 'oei ik groei' momenten:

---

---

---

### Reflectievraag:

Wat brengt het jouw persoonlijke groei als je de woorden 'het is' inzet bij deze 'oei ik groei' momenten?

---

---

---

### Afronding thema Groei

Wat heb je geleerd in deze module?

---

---

---

Welke inzichten heb je gekregen door het volgen van deze module?

---

---

---

Wat neem je mee uit deze module?

---

---