

# INHOUD

<b>VOORWOORD</b>	<b>8</b>
<b>1. OEFENINGEN EN OPDRACHTEN</b>	<b>11</b>
1.1 Intuïtieve tekenopdrachten	11
1.2 Ontspanningsoefeningen	14
1.3 Visualisaties	15
1.4 Schrijfopdrachten	16
1.5 Huis-tuin-en-keukenopdrachten	16
<b>2. GEZOND MET JE EMOTIES OMGAAN</b>	<b>17</b>
2.1 Ontspanningsoefening 1 Je ademhaling observeren	17
2.2 Intuïtieve tekenopdracht 1 Weerstand en ontspanning	19
2.3 Ontspanningsoefening 2 Je emoties observeren	23
2.4 Intuïtieve tekenopdracht 2 Kleur geven aan je hart	25
2.5 Visualisatie 1 Je hart vergroten	28
2.6 Ontspanningsoefening 3 Je emoties toegeven	31
2.7 Ontspanningsoefening 4 Je emoties benoemen	34
2.8 Schrijfopdracht 1 Een dagelijks verslagje	36
2.9 Intuïtieve tekenopdracht 3 Je emoties oplossen	37
2.10 Ontspanningsoefening 5 Je gedragspatroon loslaten	41
2.11 Ontspanningsoefening 6 Omgaan met heftige boosheid	43
2.12 Huis-tuin-en-keukenopdracht 1 Tranentrekkers, je verdriet laten raken	46
2.13 Ontspanningsoefening 7 Niet op je angst reageren	47
2.14 Visualisatie 2 Je diepste verlangen	50
<b>3. JE VERLIES ERKENNEN</b>	<b>53</b>
3.1 Intuïtieve tekenopdracht 4 De golfbeweging, meestromen	53
3.2 Visualisatie 3 Jezelf erkennen	57
3.3 Schrijfopdracht 2 Toegeven dat je je verlies ontkent	60
3.4 Schrijfopdracht 3 Je verlies toegeven	60
<b>4. JE VERLIES NEMEN</b>	<b>63</b>
4.1 Ontspanningsoefening 8 Ontspannen naar je verlies kijken	63
4.2 Visualisatie 4 Het leven voelen stromen	66
4.3 Visualisatie 5 Verder willen met je leven	69
4.4 Intuïtieve tekenopdracht 5 Groeipatronen	72
4.5 Schrijfopdracht 4 Je verlies nemen: nooit meer	76
4.6 Intuïtieve tekenopdracht 6 Vasthouden en loslaten	76
<b>5. JE NIEUWE SITUATIE ZIEN EN INRICHTEN</b>	<b>83</b>
5.1 Schrijfopdracht 5 Alles is anders.	83
5.2 Schrijfopdracht 6 Toegeven dat je kopzorgt	83
5.3 Ontspanningsoefening 9 Nog niet weten	84
5.4 Visualisatie 6 Je eigen gedrag reflecteren	87
5.5 Intuïtieve tekenopdracht 7 Je intentie, wat je wilt vanuit je hart	90
5.6 Intuïtieve tekenopdracht 8 Zelfreflectie in je relatie	94
5.7 Huis-tuin-en-keukenopdracht 2 Dagelijkse patronen doorbreken	98
<b>6. JE HERINNERINGEN KOESTEREN</b>	<b>101</b>
6.1 Ontspanningsoefening 10 Een herinnering omhoog laten komen	101
6.2 Huis-tuin-en-keukenopdracht 3 Fotoboeken en video's bekijken	103
6.3 Ontspanningsoefening 11 Schuld, schaamte en spijt toegeven	103
6.4 Visualisatie 7 Een mooie herinnering in je hart sluiten	107
6.5 Visualisatie 8 Koesteren	109
<b>7. JE DROMEN WAARMAKEN</b>	<b>115</b>
7.1 Schrijfopdracht 7 Afscheid nemen van toekomstplannen	115
7.2 Visualisatie 9 Contact maken met vrijheid	115
7.3 Intuïtieve tekenopdracht 9 Spontaan tekenen	119
7.4 Intuïtieve tekenopdracht 10 Energielint	123
7.5 Visualisatie 10 Omgaan met loyaliteit	127
<b>8. VOLUIT LEVEN</b>	<b>131</b>
8.1 Visualisatie 11 Voluit Leven	131
<b>9. ROUWEN MET KINDEREN</b>	<b>135</b>
9.1 Intuïtieve tekenopdracht 11 Kindertekening	135
<b>NAWOORD</b>	<b>136</b>
<b>TOEGIFT: HET WATERKRISTAL</b>	<b>137</b>