

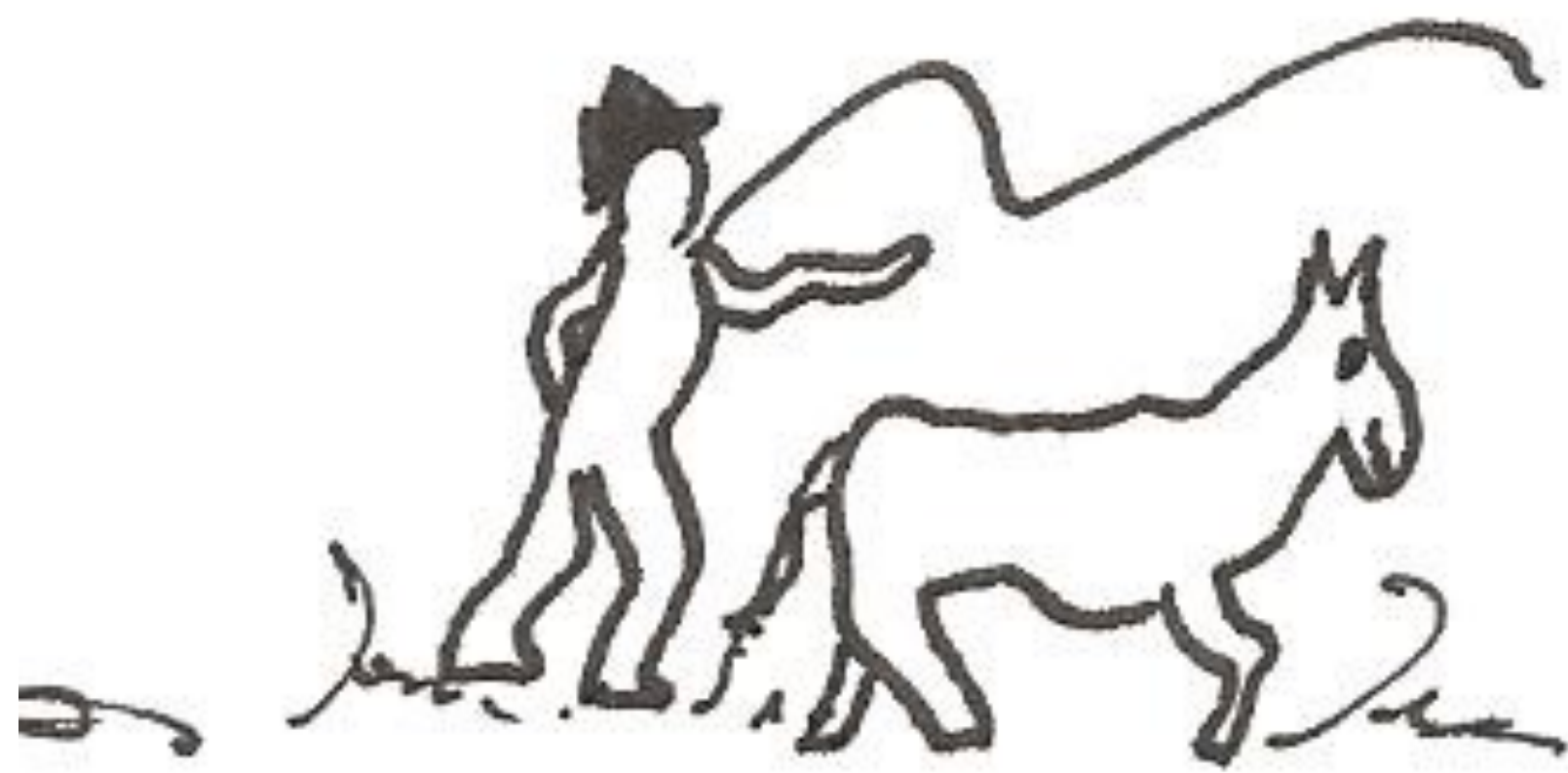
WELKOM

De kracht van rust


Hanneke van der Meer

11 november 2023





Voel je je opgejaagd of aangetrokken?



Slimmer
Meer compassie
Gezondheid
Dankbaarheid

Vreugde
Creativiteit
Beter beslissingen
Verbinding


Rust = herstel van connectie



ESPAÑA

Les 1

Wees onbereikbaar,
om beschikbaar te zijn

A photograph of a black door handle with a white sign hanging from it. The sign has the word 'CLOSED' written on it in black capital letters. The background shows a window with a grid pattern.

CLOSED



Volg de ritmes

Les 2

Alles wat vandaag
op je pad komt
is genoeg



LEVEN | het kan wel of
niet gebeuren.

STREVEN | het mag niet
mislukken



Quantum Sufficit

Wat is genoeg?

1. Is er ruimte om lief te hebben?
2. Is er ruimte om te voelen?
3. Is er ruimte om te dansen?
4. Is er ruimte om te creëren?
5. Is er ruimte om te lijden en te rouwen?
6. Is er ruimte om te slapen?
7. Is er ruimte om de stille stroom op het spoor te komen?



Les 3
**Schenk de wereld
jouw waardigheid**





Keer steeds terug naar de kern

LES 1

**Wees onbereikbaar
Om beschikbaar te zijn**

Creëer nieuwe ritmes,
inclusief onbereikbaarheid

Wat is een ritme dat jij zou
kunnen aanbrengen in je
dag/week/kwartaal/jaar?
Kies momenten om
onbereikbaar te zijn.

LES 2

**Alles wat vandaag op je
pad komt is genoeg**

Schrijf een herhaalgedicht
over genoeg.

Pak één zin die je
aansprak en reageer hier
telkens op met één regel.
Dan schrijf je de zin weer
op en dan weer een regel.

LES 3

**Schenk de wereld jouw
waardigheid**

Keer terug naar het
midden.

Schrijf al jouw rollen op.
En bepaal de kern: Wat
zijn de waarden die jouw
aanwezigheid in deze
wereld kleuren?

Bedankt voor jullie komst
VRAGEN?



**Welkom bij de
boekentafel**

Meer inspiratie?

Ga naar
www.dekrachtvanrust.nl
voor een gratis webinar.



**Rust verhoogt
de kwaliteit van ons leven.**
