

Jouw identiteit

Lieve jij

Dag 2 van de Mini Soul Reset duik je dieper in jouw identiteit.

Welke jas mag je uitdoen en omwisselen voor de jouwe?

Welk masker mag je afzetten om je echte gezicht te laten zien.

Wie heb je te zijn om het leven te leven op jouw voorwaarden en wat heb je hiervoor los te laten?

Als je het uitdagend vindt, weet dat je gewoonweg klein mag starten.
Klein maar fijn.

Het gaat erom te beginnen, dan start er altijd iets.
Dan komt er beweging in de energie én dat is wat we willen.
Daarin is niets goed of fout.

Veel succes & ook veel plezier op deze journey

Liefs Nathalie

Angeleerd

dít ben ik echt

Mijn waarom

Misschien van 1 thema, wellicht van meerdere.



Mijn afspraak met mezelf voor deze week

Maak deze zo concreet mogelijk, geen ruimte voor ruis

Niet: ik ga meer bewegen.

Wel: Ik ga morgen 45 minuten wandelen, zonder afleiding van mijn telefoon.

Niet Ik ga iets creatiefs doen.

Wel: Ik ga maandagavond op Pinterest een droombord maken welke ik uitprint en op mijn nachtkastje leg zodat ik voor het slapen gaan kan kijken en voelen.

Niet: ik ga mijn grenzen aangeven

Wel: Als collega X deze week iets zegt waarbij ik me getripped voel, ga ik vanuit verbinding met jezelf mijn op een rustige toon aangeven dat ik hier niet in mee ga.

Niet: Ik ga nee zeggen.

Wel: Als ze deze week op mijn weer vragen of ik langer kan blijven zeg ik 'nee, ik kan vandaag niet' zonder uitleg, zonder mezelf te verontschuldigen.