

WERKBOEK

IN 7 DAGEN VAN VERLANGEN NAAR ACTIE

*Een praktische gids voor meer rust, richting en moed
om te kiezen voor wat echt bij je past*



BY MANON BOLLEBOOM
HOLISTISCH COACH

WWW.MANONBOLLEBOOM.NL



IN 7 DAGEN VAN VERLANGEN NAAR ACTIE

Je verlangt naar meer rust, richting of verandering, maar merkt dat je steeds opnieuw vastloopt in oude patronen, gedachten of fysieke klachten. Je weet dat er méér in je zit, maar het lukt je nog niet om daarbij te komen.

Dit werkboek is jouw startpunt om uit stilstand te komen en weer richting voelen te gaan. Je krijgt helderheid over wat je echt wilt, ontdekt wat je tegenhoudt en leert stap voor stap keuzes maken die bij jou passen.

Zodat je niet langer blijft hangen in het oude, maar jezelf toestaat om te groeien, los te laten en kleine acties te nemen die echt het verschil maken.

Je doorloopt 7 hoofdstukken, elk met een helder thema.

Gebruik het als een weekprogramma, of volg je eigen tempo.

Wat kun je verwachten?

- Heldere uitleg of inspiratie
- Gerichtte oefeningen en opdrachten die inzicht en beweging geven

Wat levert het je op?

- Je durft beter te luisteren naar je gevoel
- Je weet wat jij echt belangrijk vindt
- Je hebt je verlangen helderder voor ogen
- Je voelt meer rust in je hoofd en lijf
- Je staat dichterbij jezelf
- Je ervaart meer vertrouwen in de stappen die je wilt zetten
- Je voelt ruimte om te kiezen wat echt bij je past

Voel je na dit werkboek dat je verder wilt?

Dan ben je van harte welkom voor een 1-op-1 sessie voor verdere verdieping.



ZO HAAL JE HET MEESTE UIT DIT WERKBOEK

Dit werkboek is geen to-do lijst, maar een reis naar binnen. Het helpt je om stil te staan, te voelen wat er speelt en helderheid te krijgen over wat jij echt wilt en hoe je dat stap voor stap waar kunt maken.

Om het meeste uit deze 7 dagen te halen, geef ik je graag een paar tips:

Neem elke dag bewust tijd voor jezelf.

Zie dit als een afspraak met jezelf. Al is het maar 15 minuten per dag.

Gebruik een los notitieboekje of print het werkboek uit.

Schrijf wat er in je opkomt, ook als het nog niet helder is. Juist daar ontstaan inzichten.

Laat het proces in jouw tempo verlopen.

Je hoeft het niet perfect te doen of het in 7 dagen af te maken. Voel wat klopt voor jou.

Loop je vast of wil je dieper kijken?

Voel je vrij om mij een berichtje te sturen. Je hoeft het niet alleen te doen, ik kijk met liefde met je mee.

OVER MIJ

MANON BOLLEBOOM



Ik ben holistisch coach en expert in systemisch en energetisch werken. Vanuit mijn eigen ervaringen met onrust, vastzitten en het zoeken naar balans, ben ik het pad van persoonlijke en spirituele ontwikkeling opgegaan. Op dat pad ontdekte ik de kracht van de biotensor – een bijzonder energetisch hulpmiddel waarmee je op diep niveau kunt communiceren met je onderbewustzijn, waar al jouw opgeslagen ervaringen, blokkades en antwoorden liggen.

De biotensor werd mijn ingang naar heling, inzicht en bevrijding. Inmiddels werk ik ermee in combinatie met systemisch werk en een holistische visie, waarin ik alle lagen meeneem: fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch én spiritueel. Vanuit die werkwijze heb ik mijn eigen unieke methode ontwikkeld die telkens weer teruggaat naar de kern.

Ik geloof in een brug tussen de zichtbare en onzichtbare wereld. Tussen voelen en begrijpen. Tussen spiritualiteit en nuchterheid. Zelf ben ik een open, praktische en nuchtere vrouw, maar ik voel ook diep dat er méér is dan wat we met het oog kunnen zien. En precies daar ligt mijn kracht: ik maak het energetische tastbaar, begrijpelijk en toepasbaar in het dagelijks leven.

Met dit werkboek neem ik je mee op een liefdevolle reis naar jezelf. Stap voor stap terug naar rust, ruimte en verbinding van binnenuit.

*liefs
Manon*

DAG 1 – BEWUSTWORDING

Waar sta je nu op alle lagen van je zijn?

DAG 2 – VERLANGEN

Wat wil je écht? Wat roept er van binnen?

DAG 3 – WAARDEN

Wat is belangrijk voor jou en waar sta je voor?

DAG 4 – LOSLATEN

Wat mag je achterlaten om ruimte te maken?

DAG 5 – HERINNER WIE JE BENT

Jouw kracht, talenten en innerlijke kompas

DAG 6 – ACTIE

Zet een stap in de richting van jouw verlangen

DAG 7 – INTEGRATIE

Hoe blijf je trouw aan jezelf, elke dag opnieuw?

DAG 1

EERSTE STAP NAAR BINNEN

Alles begint bij bewustwording. Even stilstaan bij wat er in je leeft. Wat voel je? Wat houdt je tegen? Je hoeft niets te fixen, alleen te zien wat er is. Dat is waar de reis begint: met zachte aandacht naar binnen.

In mijn werk kijk ik altijd vanuit een holistische visie. Dat betekent dat we de mens niet opdelen in stukjes, maar als één geheel zien. Alles in jou is met elkaar verbonden: je lichaam, je hoofd, je gevoel, je energie en je ziel. Wanneer er iets uit balans is op één laag, heeft dat invloed op de rest.

We onderscheiden vijf lagen waarin je jezelf kunt voeden, verzorgen en begrijpen:

EMOTIONEEL

Je emoties mogen er zijn, ook die je liever niet voelt

SPIRITUEEL

Je leeft in verbinding met jezelf, jouw intuïtie en jouw pad

MENTAAL

Je gedachten creëren je werkelijkheid. Wat geloof jij over jezelf?

FYSIEK

Je lichaam geeft signalen, je klachten geven je een boodschap

ENERGETISCH

Je energie vertelt je alles. Voel jij je overprikkeld of leeg?



Deze vijf lagen nemen we de komende dagen stap voor stap mee, zodat je jezelf op elk niveau beter leert kennen, voelen en ondersteunen. Sta vandaag even stil. Voel. Kijk met zachte ogen naar wat er in je leeft. Alles wat je liefdevol bewust wordt, opent de weg naar heling.

WAAR STA JE NU?

Sta eens stil bij de vijf lagen. Wat speelt er op elk niveau?



O1 Fysiek – Hoe voelt mijn lichaam vandaag? Wat merk ik op?

O2 Mentaal – Welke (belemmerende) gedachten zitten in mijn hoofd? Tegen welke patronen loop ik aan?

O3 Emotioneel – Is er ruimte voor mijn gevoel? Welke emoties mogen er zijn (of juist niet)?

O4 Energetisch – Wat kost mij energie, waar loop ik op leeg?

O5 Spiritueel – Leef ik in verbinding met wie ik werkelijk ben? Waar mag ik voor gaan staan, juist omdat het van binnenuit komt?

OEFENING

Inchecken bij jezelf

Duur: 5 - 10 minuten

Deze oefening helpt je om niet alleen met je hoofd te begrijpen wat er speelt, maar ook te voelen en te erkennen.

1. Zoek een rustige plek waar je even kunt zitten of liggen. Sluit je ogen als dat prettig voelt.
2. Breng je aandacht naar je ademhaling. Voel hoe je buik op en neer beweegt. Je hoeft niets te veranderen.
3. Scan rustig je lichaam, van je kruin tot je voeten. Waar voel je spanning? Waar voel je ruimte?
4. Stel jezelf bij elk deel van je lichaam zachtjes de vraag: "Wat wil jij me vertellen?"
Misschien komt er een woord, een gevoel, een kleur of een beeld.
5. Laat alles er zijn zonder oordeel. Bedank je lichaam voor wat het je laat zien.



/ /

Je hoeft het niet alleen te doen. Loop je vast of wil je iets delen? Stuur me gerust een berichtje, ik denk met liefde met je mee. Liefs, Manon



DAG 2

VERLANGEN – WAT WIL IK ECHT?

Voordat we weten wat we willen, moeten we leren luisteren. Niet naar de buitenwereld, maar naar binnen. Want je verlangen ligt niet in je hoofd, het zit in je hart, je buik, je lijf. Het is soms heel goed verstopt onder laagjes ‘moeten’, ‘passen in het plaatje’ of ‘het wel goed doen voor anderen’.

Vandaag nodig ik je uit om dieper in jezelf te zakken. Niet naar wat je denkt dat je zou moeten willen, maar naar wat er echt in jou leeft. Wat roept? Wat klopt? Waar voel je vuur, tinteling of juist een stille JA?

Verlangen is geen doel op zich. Het is een richtingaanwijzer. Het wijst je de weg naar wie jij werkelijk bent en wat je hier komt doen. Maar om dat verlangen te voelen, moeten we soms eerst weer thuiskomen in onszelf.

Thuiskomen in jezelf betekent vertragen. Niet meer zoeken buiten jezelf, maar stilstaan en luisteren. Het is voelen wat er is, zonder oordeel. Want als je steeds bezig bent met wat er van je verwacht wordt, verlies je het contact met wat jij nodig hebt. Thuiskomen begint met ruimte maken in jezelf, ademhalen en voelen hoe je erbij zit.

Soms kom je jezelf dan tegen: onrust, twijfels, oude pijn. Dat is oké. Thuiskomen is geen perfect plaatje. Het is jezelf weer echt durven zien. Vanuit daar ontstaat er ruimte om te voelen wat jij écht verlangt. En dat is de ingang naar jouw kracht en richting.



OEFENING: EVEN LANDEN BIJ JEZELF



Soms zijn we zo veel in ons hoofd of met anderen bezig, dat we vergeten te voelen hoe het eigenlijk écht met ons gaat. Deze oefening helpt je om even te landen, zonder dat je iets hoeft op te lossen.

Stap 1: Ga rustig zitten en zet je voeten op de grond.

Stap 2: Voel even je voeten. Wieg ze desnoods een beetje heen en weer. Voel dat je gedragen wordt.

Stap 3: Leg één hand op je buik, één op je hart.

Stap 4: Adem rustig in door je neus, en uit door je mond. Doe dit drie keer.

Stap 5: Voel je handen. Voel je adem. Voel je lichaam.

Stap 6: Stel jezelf de vraag: “**Hoe is het nu met mij?**”

Geen goed of fout. Eén woord, een gevoel of zelfs ‘geen idee’ is ook oké. Geef jezelf toestemming om eerlijk te zijn. Je hoeft het niet te begrijpen, alleen te voelen.

Schrijf op wat er komt.

OPDRACHT

Waar verlang ik ten diepste naar, als niemand iets van me verwacht?

Jouw verlangen zichtbaar maken

Duur: 10-60 min

Optie 1: verlangencirkel tekenen

Teken een grote cirkel op een blanco pagina. Zet jezelf in het midden: schrijf of teken iets dat jou symboliseert.

Daaromheen mag je in steekwoorden of beelden opschrijven wat je verlangt.

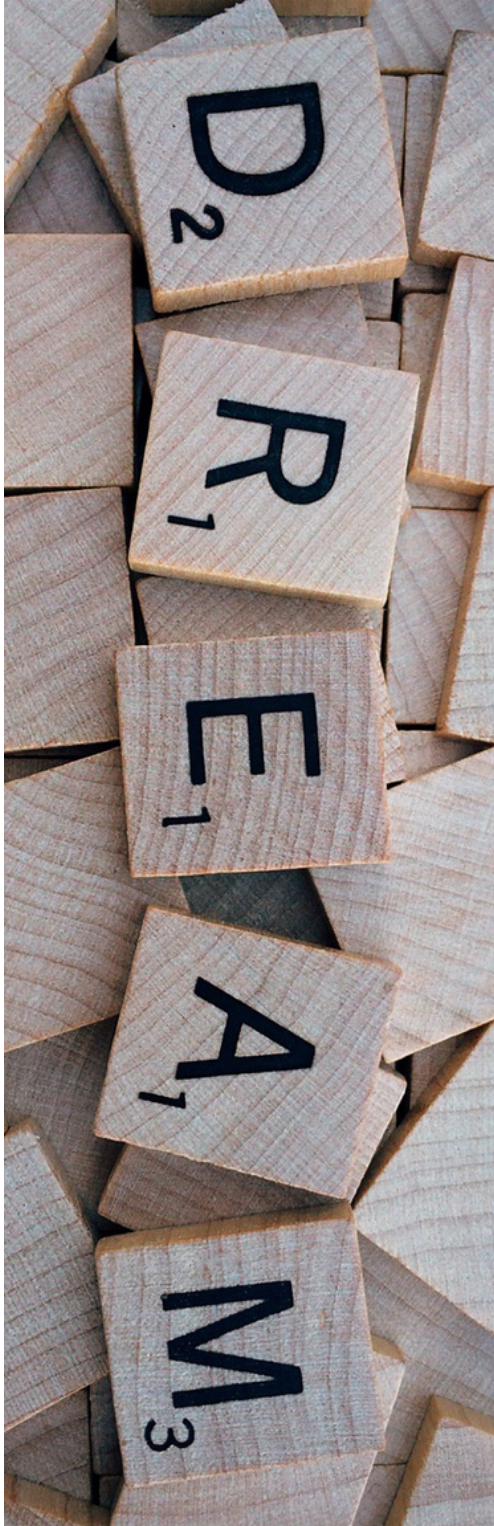
Op alle levensgebieden: werk, relaties, gezondheid, wonen, innerlijk. Laat het intuïtief ontstaan.

Optie 2 – Moodboard

Pak een paar oude tijdschriften, printjes of gebruik Pinterest. Knip of plak beelden, woorden of kleuren die jou raken, waar je hart op aangaat, waar je iets bij voelt.

Dit hoeft niet logisch te zijn. Je gevoel is leidend. Laat het verlangen zich tonen via beelden.

Het zal vanzelf ontstaan, laat de beelden spreken.



notes

DATE _____

/ /

Lukt het niet om je verlangen te voelen? Dan zit er misschien iets tussen wat eerst aandacht nodig heeft. Je mag me altijd een berichtje sturen.

Liefs Manon



DAG 3

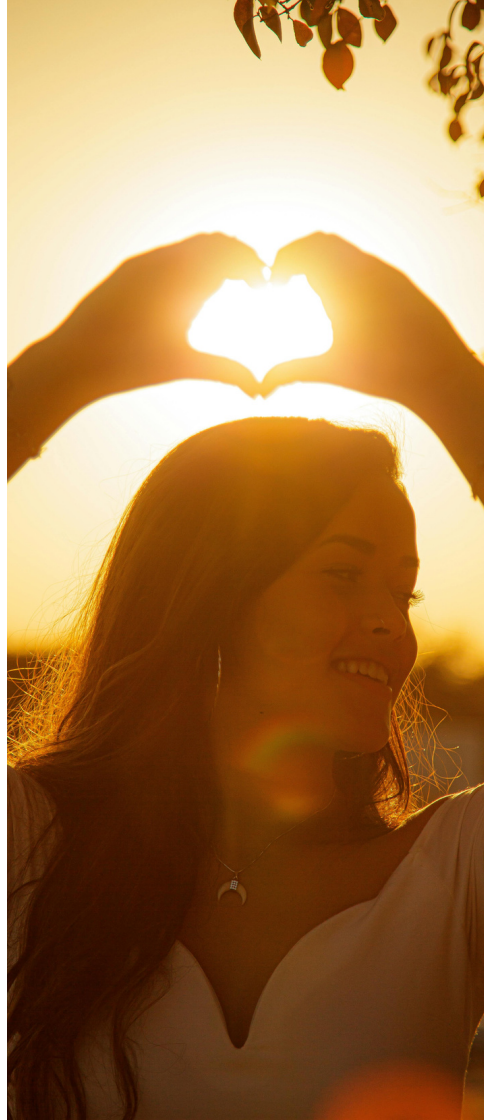
WAARDES – WAAR STA JIJ VOOR?

Waarden zijn de dingen die jij belangrijk vindt in het leven. Ze vormen de basis onder je keuzes, je gedrag, en de manier waarop je met anderen en met jezelf omgaat. Ze bepalen wat je wel doet en juist niet, waar je blij van wordt, maar ook waardoor je je leeg of uit verbinding kunt voelen.

Waarden geven richting, omdat ze je herinneren aan wat echt bij jou past. Je herkent ze aan een gevoel van rust, helderheid of overtuiging: “Ja, dit klopt voor mij.” Of juist aan een ongemakkelijk gevoel, irritatie of twijfel als er iets gebeurt wat tegen je waarden ingaat. Denk aan situaties waarin je over je eigen grenzen ging, of waarin je iets deed wat eigenlijk niet goed voelde. Vaak is dat omdat één van jouw waarden niet werd gerespecteerd, door jezelf of een ander.

Je waarden geven dus niet alleen richting, ze zorgen ook voor stevigheid. Zeker als je gevoelig bent voor de verwachtingen van anderen of snel in je hoofd schiet, zijn waarden als een stevig fundament waar je altijd op terug kunt vallen. Ze helpen je keuzes maken die passen bij wie jij bent, ook als dat spannend is. En als je afdwaalt (wat normaal en menselijk is), kun je steeds opnieuw terugkeren naar dat innerlijke kompas: Wat vind ik belangrijk? Wat voelt kloppend voor mij?

Als je leeft vanuit je waarden, ervaar je vaak meer rust, focus en voldoening. Je hoeft minder te twijfelen, want je weet wat je richting is. En dat maakt het ook makkelijker om jouw verlangen, waar je eerder mee in contact bent gekomen, werkelijk te gaan volgen.



OPDRACHT: JOUW KERNWAARDEN ONTDEKKEN

Neem even de tijd voor deze oefening. Zet eventueel een rustig muziekje op, pak een kop thee en zorg dat je niet gestoord kan worden.

Je gaat ontdekken wat voor jou belangrijk is: **waar jij voor staat, en wat jou richting geeft in het leven.**

Stap 1: Lees de waardenlijst op de volgende pagina rustig door.

Stap 2: Onderstreep of omcirkel alle woorden die je aanspreken. Dit mogen er best veel zijn. Luister naar je eerste gevoel, je hoeft nog niet te kiezen.

Stap 3: Kies daarna 10 waarden die voor jou nu het meest belangrijk zijn.

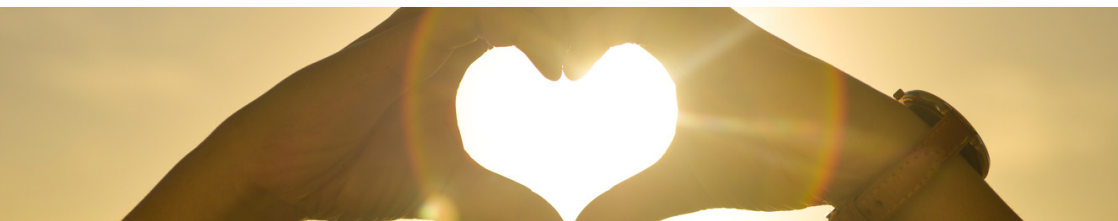
Stap 4: Vertrouw op je intuïtie. Wat raakt je? Waar voel je herkenning bij?

Stap 5: Schrijf je 10 gekozen waarden op de notitie pagina op.

Stap 6: Kijk daarna eens goed: zie je thema's terug? Wat zeggen deze waarden over wie jij bent en wat je nodig hebt?

Extra verdieping (optioneel):

Kies uit je top 10 nu de 3 waarden die echt onmisbaar voor je zijn. De waarden die je het meest richting geven, ook als het spannend wordt.



OPDRACHT: JOUW KERNWAARDEN ONTDEKKEN

Vrijheid	Verantwoordelijkheid	Oprechtheid
Rust	Lichtheid	Zelfreflectie
Liefde	Vertraging	Eigenheid
Verbinding	Duidelijkheid	Dienstbaarheid
Vertrouwen	Acceptatie	Genegenheid
Eerlijkheid	Gelijkwaardigheid	Heling
Zelfzorg	Vriendelijkheid	Inspiratie
Groei	Eenvoud	Vergeving
Creativiteit	Wijsheid	Grenzen
Dankbaarheid	Zingeving	Aanwezig zijn
Balans	Harmonie	Loslaten
Innerlijke kracht	Zelfvertrouwen	Zuiverheid
Authenticiteit	Trots	Waardering
Zelfliefde	Kwetsbaarheid	Innerlijke waarheid
Helderheid	Onvoorwaardelijkheid	Afstemming
Plezier	Intimiteit	Diepgang
Overgave	Begrip	Speelsheid
Leiderschap	Delen	Dromen
Geduld	Bewustzijn	Intentie
Spiritualiteit	Innerlijke rust	Levensenergie
Intuïtie	Humor	Ontvankelijkheid
Zorgzaamheid	Respect	Zelfbeschikking
Aandacht	Veerkracht	Enthousiasme
Moed	Leven vanuit het hart	Innerlijke wijsheid
Toewijding	Focus	Stabiliteit
Veiligheid	Vertrouwen op het proces	Vertrouwen in het leven
Openheid	Mededogen	Bewuste keuzes
Zelfexpressie	Natuur	Compassie voor jezelf
Stilte	Rechtvaardigheid	Eigenaarschap
Vreugde	Overzicht	Zielsmissie

/ /

Liefs, Manon



DAG 4

LOSLATEN – WAT STAAT JE IN DE WEG?

Verlangen vraagt ruimte. Maar als je hoofd vol zit, je lijf gespannen is of je hart nog oude pijn vasthoudt, kan dat verlangen geen bedding vinden. Misschien heb je bij dag 1 al gevoeld waar het schuurt op de verschillende lagen: fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch of spiritueel. Vandaag kijk je naar: Wat houd ik vast, wat eigenlijk niet meer bij me hoort?

Loslaten is niet altijd makkelijk. Soms dragen we dingen al zo lang met ons mee zoals oude overtuigingen, onverwerkte emoties, patronen die ooit veiligheid gaven. Maar wat je ooit hielp, kan je nu in de weg staan. Je hoeft vandaag niets forceren. Loslaten is geen prestatie, het is een proces.

Het begint met bewust worden van wat je vasthoudt. Dat betekent niet dat je alles meteen moet doorzien of oplossen. Het betekent simpelweg zien wat er is, zonder oordeel. Misschien voel je een spanning in je buik als je denkt aan een bepaalde situatie. Of merk je dat je steeds dezelfde gedachte hebt die je klein houdt. Of voel je verdriet opkomen zonder dat je precies weet waarom. Dat is bewustwording. Daarna volgt het erkennen: zeggen tegen jezelf "ja, dit is er" ook al begrijp je het nog niet volledig. En jezelf dan de ruimte geven om het langzaam los te laten, op jouw tempo. Soms gaat het in één keer, soms in laagjes. Allebei is goed.

Wat staat er op dit moment tussen jou en jouw verlangen in?



OPDRACHT: WAT HOUD IK VAST?



Een reflectieve schrijfoefening om bewust te worden van wat je tegenhoudt.

Stap 1: Zet jezelf even stil. Adem een paar keer rustig in en uit. Pak je aantekeningen van dag 1 (de holistische lagen) en kijk er nog eens naar.

Stap 2: Stel jezelf de volgende vragen en schrijf intuïtief je antwoorden op:

- Wat voel ik nu dat me vertraagt of tegenhoudt?
- Welk patroon zie ik steeds terugkomen in mijn leven?
- Welke gedachten of overtuigingen maken me klein of onzeker?
- Welke emoties heb ik nog niet helemaal durven voelen?
- Wat houd ik vast, terwijl ik eigenlijk weet dat het me niet meer dient?

/ /

Liefs, Manon



OPDRACHT

Loslaat ritueel

Ruimte maken voor jouw verlangen

Voordat je echt kunt bewegen richting je verlangen, mag je eerst ruimte maken. Dit ritueel helpt je bewust stil te staan bij wat je mag loslaten: oude overtuigingen, emoties of patronen die je niet langer dienen. Door het zichtbaar en voelbaar te maken, zet je een eerste zachte stap in de richting van vrijheid.

Kies het ritueel dat bij jou past. Er is geen goed of fout.

Loslaten met adem

Ga rustig zitten. Sluit je ogen.

Adem diep in door je neus en adem uit door je mond.

Stel je voor dat je op elke uitademing iets loslaat: spanning, een gedachte, een overtuiging.

Herhaal:

“Ik adem in wat ik nodig heb. Ik adem uit wat mij niet meer dient.”

Geef het terug aan de natuur

Schrijf of teken wat je wil loslaten op een blaadje, een takje of een steentje.

Leg het bij een boom, in het bos, in de aarde of laat het meevoeren door een beekje (natuurlijk & respectvol).

Zeg zacht: “Dankjewel, ik laat je nu gaan.”



Schrijf & verscheur

Schrijf op een apart vel wat je wilt loslaten: gedachten, patronen, situaties.

Lees het hardop voor (als dat goed voelt). Scheur het dan langzaam in stukjes, voel wat het met je doet en laat het los.

DAG 5

HERINNER WIE JE BENT.

In een wereld vol verwachtingen en vergelijkingen is het makkelijk jezelf te vergeten. Je aandacht gaat vaak naar wat er beter moet, wat nog niet lukt, of wat je denkt te missen. Maar vandaag mag je je richten op wat er wel is. Op jouw kracht. Jouw talenten. Jouw unieke manier van zijn.

Jouw kracht zit niet in harder werken of anders zijn dan je bent maar in herinneren wie je diep vanbinnen bent. In alles wat je al in huis hebt: jouw doorzettingsvermogen, gevoeligheid, creativiteit, intuïtie, zachtheid, helderheid, wijsheid... misschien heb je het even niet meer gevoeld, maar het is er nog steeds.

Door weer contact te maken met jouw kwaliteiten en natuurlijke krachtbronnen, bouw je vertrouwen. En juist dat vertrouwen helpt je om stappen te zetten richting jouw verlangen. Op jouw manier, in jouw tempo.

Alles wat je nodig hebt, zit al in jou. Vandaag mag je dat weer even zien.



OPDRACHT WAT MAAKT JOU KRACHTIG?



Vandaag kijk je naar wat jou sterk maakt. Niet om jezelf te ‘bewijzen’, maar om jezelf te herinneren aan alles wat er al in je zit.

Opdracht 1

Beantwoord de volgende vragen (intuïtief, zonder lang nadenken):

- Waar ben jij goed in?
- Wat zeggen anderen vaak over jou op een positieve manier?
- Waar krijg jij energie van?
- Waarin voel jij je jezelf?
- Welke momenten in je leven maakten jou trots?

Opdracht 2

Kies uit je antwoorden vijf woorden die jou omschrijven in je kracht. Denk aan woorden als: creatief, veerkrachtig, warm, helder, geduldig, daadkrachtig, intuïtief.

Dit is wie jij bent en waar je trots op mag zijn!

notes

DATE _____

/ /



OEFENING:

Stap in je kracht

Deze oefening helpt je om letterlijk en figuurlijk in je kracht te gaan staan.

Stap 1: Ga rechtop staan.

Zet je voeten stevig op de grond, iets uit elkaar. Ontspan je schouders. Voel de ondergrond onder je voeten.

Stap 2: Adem diep in en uit.

Adem via je neus in, laat je buik meebewegen. Adem via je mond uit, alsof je spanning van je afblaast. Herhaal dit drie keer.

Stap 3: Neem een krachtige houding aan.

Zet je handen op je heupen (power pose), of laat je armen losjes naast je lichaam hangen. Til je kin iets op. Sta stevig.

Stap 4: Herhaal in stilte of hardop:

“Ik mag er zijn.”

“Ik ben sterk en ik vertrouw op mezelf.”

“Ik kies vandaag voor mijn kracht.”

Stap 5: Sluit af met een kleine beweging.

Strek je armen omhoog, maak een vuist, beweeg je lijf of iets wat jouw kracht versterkt.

Je kan deze oefening ook voor de spiegel doen, kijk jezelf aan en zie hoe krachtig je bent.



DAG 6 – KOM IN BEWEGING

Je verlangen is helder, je hebt ruimte gemaakt, je voelt je kracht. Nu is het tijd voor een eerste stap. Niet een grote, overweldigende of perfecte stap maar een kleine, haalbare stap die bij jou past. Want actie brengt beweging. En beweging brengt vertrouwen.

Soms wil je eerst alles zeker weten: het hele pad, alle stappen en hoe het gaat uitpakken. Maar het leven werkt vaak anders. Je hoeft niet het hele pad te zien. Je hoeft alleen de eerstvolgende stap te zetten. Want pas als jij in beweging komt, kan het pad zich laten zien en zal het vanzelf ontstaan.

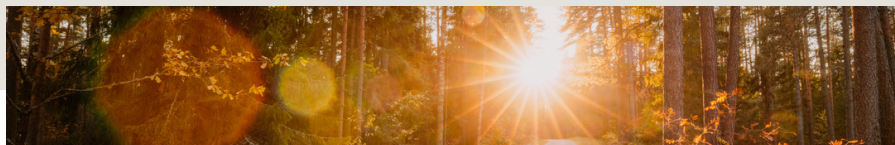
Actie brengt helderheid. Je merkt wat werkt en wat niet. Je voelt of iets klopt en je leert onderweg. En juist daardoor bouw je vertrouwen op: ik kan dit, stap voor stap.

Wachten op het perfecte moment of op volledige zekerheid houdt je vaak vast. Maar kiezen voor één kleine stap, hoe simpel ook, brengt je in beweging en in contact met je verlangen. Het hoeft niet groots. Het hoeft alleen van jou te zijn.

Je bent niet hier om te blijven twijfelen. Je bent hier om te leven. En dat begint bij één stap.



OPDRACHT: EÉN STAPJE IS GENOEG



Je hoeft het grote plaatje nog niet te overzien. Begin gewoon bij wat nu kan. Deze opdracht helpt je om één kleine, haalbare stap te kiezen die jou dichter bij je verlangen brengt.

Stap 1: Herinner je verlangen (dag 2) en kijk er nog eens naar.

Stel jezelf dan deze vragen:

- Wat is iets kleins wat ik vandaag of deze week kan doen in de richting van dat verlangen?
- Wat voelt licht, haalbaar en als een goed begin?
- Welke stap stel ik misschien al een tijdje uit?

Stap 2: Kies je stap.

Schrijf je stap op in één duidelijke zin. Bijvoorbeeld:

- Ik maak 15 of 30 minuten tijd voor mezelf vrij.
- Ik schrijf mijn verlangen op een kaartje en hang het zichtbaar op.
- Ik zeg ergens vriendelijk nee tegen.
- Ik plan een sessie in, of vraag om hulp.

Stap 3: Maak het nog concreter:

- Wat ga je doen?
- Wanneer?
- Wat heb je daarvoor nodig?

Sluit af met een intentie:

Deze stap zet ik omdat ik het waard ben!

notes

DATE _____

/ /





EN WEET OOK DIT...

In beweging komen klinkt simpel, maar is niet altijd makkelijk.

Soms zit er nog iets onder: angst, oude pijn, twijfel, een familiesysteem dat je onbewust tegenhoudt. Dan is het niet dat je geen wilskracht hebt maar dat er iets in jou bescherming zoekt.

Wees dan niet streng voor jezelf. Kijk met zachtheid: Wat heb ik nodig om wel te kunnen bewegen? Wat mag eerst nog gezien of gevoeld worden?

En als je merkt dat je er zelf niet uitkomt, weet dan: je hoeft het niet alleen te doen.

Ik help je met alle liefde verder. Samen kijken we wat jou tegenhoudt en hoe jij jouw verlangen wel kunt gaan leven. Voel je vrij om me een berichtje te sturen, je bent welkom.

info@manonbolleboom.nl

0031-631960319

Instagram: manonbolleboom

DAG 7

INTEGRATIE – HOE BLIJF JE TROUW AAN JEZELF

Je bent in beweging gekomen. Je hebt gevoeld wat je verlangt, wat belangrijk is voor jou, en wat je mag loslaten. Je hebt je kracht herinnerd en een eerste stap gezet. Vandaag gaat niet om méér doen, maar om je groei te voelen, te verankeren en te integreren.

Trouw blijven aan jezelf vraagt bewustzijn. Het betekent jezelf serieus nemen, ook als het spannend wordt. Ook als oude patronen zich weer aandienen. Ook als je omgeving het (nog) niet begrijpt.

Integreren is: blijven voelen wat klopt, grenzen herkennen, opnieuw blijven kiezen voor rust, vertrouwen voelen en kiezen voor jouw richting elke keer weer.

En weet: je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft niet alles in één keer goed te doen. Als je telkens weer even terugkeert naar jezelf, ben je al trouw aan wie je bent.



**Hoe kun jij jezelf blijven herinneren aan wat
écht belangrijk is voor jou, ook na deze 7 dagen?**

INTEGRATIERITUEEL



Neem even de tijd en maak het moment bijzonder: steek een kaars aan, zet rustgevende muziek op, of trek je even terug op een fijne plek.

Lees terug wat je de afgelopen 7 dagen hebt opgeschreven.

Sta stil bij wat je hebt gevoeld, wat je hebt ontdekt, wat je losgelaten hebt en hebt verlangen.

Vraag jezelf:

- Wat wil ik meenemen uit deze reis?
- Wat wil ik nooit meer vergeten over mezelf?

Zet een intentie

Schrijf je intentie op een mooi kaartje

Begin met de zin:

“Ik kies ervoor om trouw te blijven aan mezelf door...”

Schrijf intuïtief wat er in je opkomt.

Bekrachtigen

Verzamel iets kleins dat je herinnert aan dit moment.

Een steentje, een kaartje, een gedroogd bloemetje of je geschreven intentie.

Leg het op een plek waar je het vaak ziet.

Sluit het ritueel af: **ik ben trouw aan mezelf**

notes

DATE _____

/ /

Op de volgende pagina vind je een kortingscode van 15% voor een 1-op-1 sessie, een volgende stap, als je voelt dat je verder wilt.



EEN SESSIE VOOR JOU

MET 15% KORTING

Je hebt 7 dagen lang stilgestaan bij jezelf, bij je verlangen, je patronen, je kracht en je richting. Dat vraagt eerlijkheid, moed en zachtheid. Wees **trots** op jezelf. Ook als je nog niet alles helder hebt. Je bent in beweging gekomen. En dat is precies waar groei begint.

Soms merk je dat je zelf verder kunt. En soms voel je: ik loop vast, ik kom er niet bij of ik wil het niet alleen doen. Dan is het fijn als er iemand met je meekijkt, je begeleidt naar de kern en je helpt weer helderheid, rust en vertrouwen te voelen.

Omdat je het werkboek doorlopen hebt ontvang je **15% korting** op een 1-op-1 online sessie met mij. Een veilige, diepgaande sessie waarin we snel tot de kern komen met heldere inzichten en ruimte om blokkades echt te doorbreken

We kijken naar je onderbewuste, je familiesysteem en wat er op diepere lagen vastzit. Ik werk met de biotensor, intuïtieve afstemming en systemische kennis om helderheid, rust en beweging te brengen.

We gaan samen op zoek naar de echte oorzaak van wat jou blokkeert en helpen je terug naar wie jij bent.

Wat levert het op?

- Inzicht in wat jou tegenhoudt
- Loslaten van innerlijke blokkades
- Praktische handvatten om trouw te blijven aan jezelf

Wil je verder? Plan je sessie via manonbolleboom.nl of stuur me een DM op Instagram dan kijken we samen wat jij nodig hebt.





Wil je delen wat dit werkboek je gebracht heeft? Of merk je dat je hier nog verder in wilt verdiepen? Je bent van harte welkom om mij een berichtje te sturen. Ik kijk met liefde met je mee.

LET'S GET IN TOUCH

Instagram: manonbolleboom
www.manonbolleboom.nl
0031-631960319