



Voor je naar de volgende pagina gaat: Sta eerst stil bij dit beeld:

1. *Wat zie je? Wat valt je het meeste op?*
2. *Wat spreekt je vooral aan?*
3. *Welke gedachten komen er in je op?*
4. *Welk gevoel geeft het je?*
5. *Voel je reacties in je lichaam?*
6. *Wat vertellen deze beelden en reacties je?*

Lees de zin onder de naam van de plant of het dier een paar keer hardop.

- *Wat vind jij van de zin in relatie tot je doel of wens?*
- *Spreekt het je aan?*
- *Welke emoties roept het op?*
- *Voel je weerstand?*
- *Hoe kan dit jou (toch) helpen?*

Kernwoorden:

De kernwoorden gaan over de symbolische betekenis en de eigenschappen van de planten en dieren.

- *Welke spreken je aan? Welke niet?*
- *Hoe kun je ze inzetten voor je doel of wens?*

Kernwoorden De IJsvogel: Ontgaat niets, kleurrijk, concentratie, snelheid, duiken, nauwkeurig, vertrouwen dat het lukt, flitsend, water-vuur-lucht-aarde.

Vragen:

Kies één of meer vragen en beantwoord ze in relatie tot je doel of wens. Het is niet nodig om álle vragen (direct) te beantwoorden, ze zijn een leidraad. Kies wat past! Bij elke vraag kun je afhankelijk van het antwoord, weer een vervolgvraag stellen.

Vragen bij De IJsvogel:

- *Welke handeling ga je nu snel en nauwkeurig doen op weg naar je doel of wens?*
- *Welke kleuren (= emoties) laat jij vooral zien als je bezig bent met je doel of wens?*
- *Welke eigenschappen/kwaliteiten die handig kunnen zijn op naar weg je doel of wens heb je niet? Welke eigenschappen/kwaliteiten ga je in plaats daarvan inzetten, zodat het toch lukt?*
- *Waar moet je induiken om je doel te bereiken of je wens te verwezenlijken?*
- *Naar welke punten flits jij, om je daar vervolgens op te concentreren.*