



-11-

De Zwaluw

Zoek balans tussen rust en actie.

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 zwaluw: Brenger van de lente, hoop, zoekt gezelschap van mensen, beschermt je huis. onbevreesd, vliegt heel lang zonder te landen, is bijna altijd wakker. Snelheid en behendigheid. Voorspeller (van regen).

Vragen:

Kies één of meer vragen en beantwoord ze in relatie tot je doel of wens. Het is niet nodig om alle 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 Zwaluw:

- Waar hoop jij op als je doel of wens bereikt is?
- Waar kunnen anderen aan zien bij jou, dat er een verandering op komst is? Laat je dat zien?
- Wanneer zet jij snelheid in?
- En wanneer heb je behendigheid nodig?
- Hoe lang kan jij 'wakker' blijven? En wanneer moet je even 'landen'?