



**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 Eekhoorn:** Balans tussen rust en actie, verzamelen, evenwicht, snelheid, veranderlijk, goed voorbereid en zorgen voor een veilige plek, loslaten wat niet nodig is, uit de noten die hij vergeet groeit weer iets nieuws!

### **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 Eekhoorn:**

- *Wat is voor jou een goede balans tussen rust en actie? Wat doe jij om die balans te houden?*
- *Maak eens een lijst van alles wat je al 'verzameld' hebt voor je doel of wens. Wat kun je nu gebruiken en wat mag je los laten?*
- *Wat heb je écht en vooral nodig om je doel of wens waar te maken?*
- *Hoe zorg jij voor een veilige omgeving, om vandaaruit in actie te (kunnen) komen?*
- *Vraag eens aan mensen in je omgeving of je wat vergeten bent op je pad naar je doel of wens!*