



-38-

## De Lijsterbes

Bescherm wat je  
belangrijk vindt.

**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 Lijsterbes:** Wijsheid, kracht, beschermt tegen kwaad, heilig, voeding voor vogels.

**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 Lijsterbes:**

- *Wat maakt het werken aan je doel of wens heel in jou?*
- *Is je doel of wens nog hetzelfde als toen je begon?*
- *Welke krachten ga jij inzetten voor je doel of wens?*
- *Hoe zorg jij voor vrijheid?*
- *Hoe bescherm jij jezelf tegen negatieve opmerkingen van anderen?*