

# Werkboek MODULE 5

## Afsluiting



# Welkom bij Module 5

Je hebt gewerkt aan het vergroten van je bewustzijn aan de hand van een specifieke situatie en de gedachten, gevoelens en onbewuste overtuigingen die daarbij zorgden dat je bepaalde keuzes maakte. Je hebt kennisgemaakt met het ego en geleerd hoe je meer vanuit vertrouwen en verantwoordelijkheid keuzes kunt maken.

De afsluitende opdrachten helpen je vertrouwen te houden in het proces en steeds vaker keuzes te maken die vanuit jouw kern komen.

Deel 1: Vertrouwen

3.

Deel 2: Groeien & bloeien

5.

Deel 3: Dankbaarheid & spiegelen

6.

Notitieruimte

7.

## Video's Module 5

Alle video's staan voor je klaar in je persoonlijke account in de &NIK Academy. Bij aanschaf van de training heb je een mail gekregen met je inloggegevens.

BEKIJK IN DE ACADEMY



## Hulp & contact

Mocht er iets niet werken, of loop je op technisch gebied vast? Neem dan contact op met [team@nnik.nl](mailto:team@nnik.nl). Zij helpen je met liefde op weg.

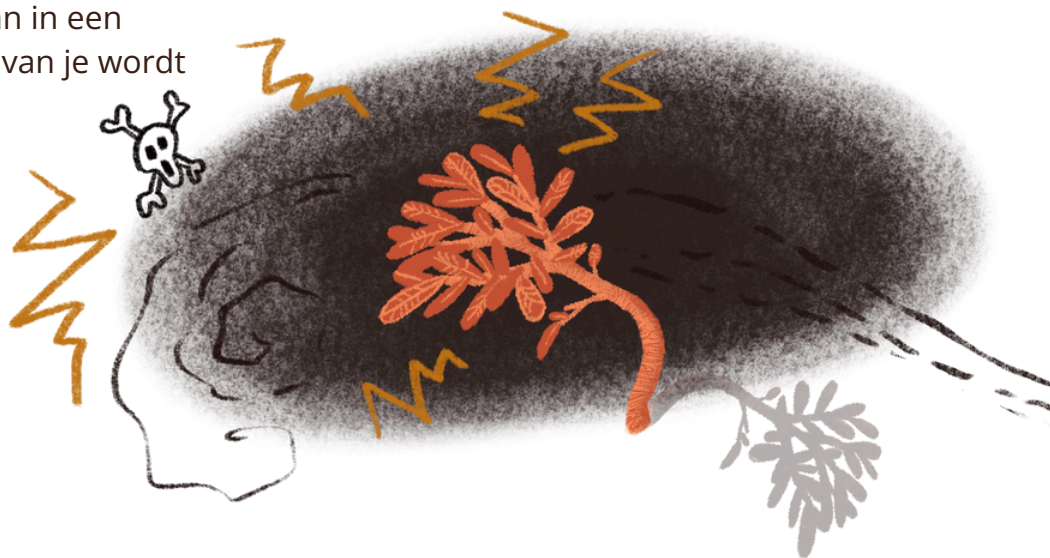
Loop je tijdens de training inhoudelijk ergens tegenaan, of komen er bepaalde gedachten op die je niet meer van je af kan zetten en heb je daar zorgen over? Of merk je na de training dat je na deze eerste stappen wil doorpakken en nog dieper wil ingaan op je patronen? Dan kun je contact met mij opnemen via [info@nnik.nl](mailto:info@nnik.nl).



# Deel I: Vertrouwen

## [Bekijk video 5.1 | Vertrouwen](#)

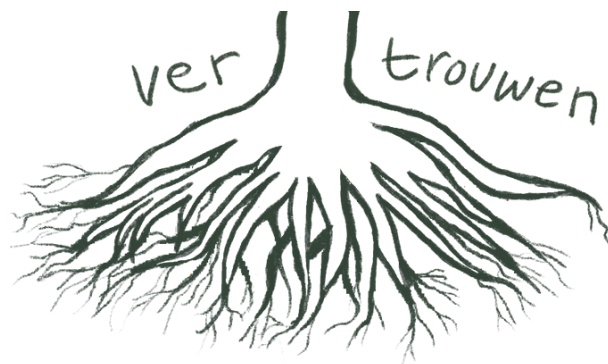
Wanneer je niet bij jouw kern blijft, of geen vertrouwen ervaart om te kiezen voor dat wat jij belangrijk vindt, is het moeilijk om te blijven staan in een maatschappij waarin veel van je wordt gevraagd.



Een boom die stevig geworteld is overleeft de storm en zal niet omvallen. Wanneer jij weer in contact bent met jouw kern, met dat wat jij belangrijk vindt, ben je sterker. De wind zal blijven waaien. Jij kan vanuit jouw eigen behoeften en verlangen meebewegen in de richting die voor jou goed is. Je blijft dicht bij jezelf. Dat geeft rust.



Opdracht 5.1: Schrijf of teken minimaal drie dingen die jou vertrouwen geven.



## Deel 2: Groeien & bloeien

Vanuit deze plek van vertrouwen ben ik benieuwd wat je wilt laten groeien. Welke blaadjes wil je loslaten, omdat ze je niet langer dienen? En welke nieuwe takken en bladeren wil jij laten groeien uit jouw boom?

Opdracht 5.2: Wat wil jij echt? Wat voor nieuwe dingen wil jij laten groeien?

Schrijf en/of teken, hoe het voor jou goed voelt, takken, blaadjes en/of woorden.



# Deel 3: Dankbaarheid + spiegelen

▶ [Bekijk video 5.2 | Drie praktische tips](#)

▶ [Bekijk video 5.3 | Dankbaarheid](#)

## Opdracht 5.3: Spiegelen



Kies voor jezelf een fijn moment en zoek een spiegel op. Ga recht voor de spiegel staan en haal drie keer diep adem. Kijk jezelf aan en bedank jezelf. Doe dit met aandacht, want dat verdient JJ. Spreek uit waarvoor en waarom je dankbaar bent, hardop of in jezelf.

*Ruimte voor gedachten en notities*

A large, light gray rounded rectangular area containing ten horizontal dashed lines for writing notes.

# Notitieruimte

A large, light gray rounded rectangular area containing 20 horizontal dashed lines for taking notes.





Illustraties: Mai Flesseman