

Laat dit boek
je inspireren...



Schoo

Dankbaarheid

Voed je lichaam

Cultiveer je creativiteit

Feelgood



nheid

Wat maakt een goed leven

en ziel

Beweging

recepten







Waarom je dit boek leuk zult vinden:

Het helpt je naar binnen te kijken.

Het brengt je tot rust in deze hectische wereld.

Het helpt je focussen op het positieve.

Het brengt je creatieve 'ik' naar boven.

Het brengt je dichter bij jezelf.

Vertrouw me

DE SPELREGELS



Neem dit boekje mee in je handtas. Heb je even tijd? Lees dan een paar pagina's en vul de vragen in. Gebruik het om te reflecteren over jezelf, de dag en de volgende dag.



Voer de opdrachten in dit boekje uit in de volgorde waarin ze aan bod komen en sla geen enkele opdracht over. Ze zijn leuk, speels, maken je creatiever en brengen je dichterbij jezelf.



Gebruik dit boekje om nieuwe ideeën en doelen te verkennen.



Maak regelmatig de 'feelgoodrecepten' klaar die je in dit boekje vindt.

Schrijf zonder jezelf te censureren. Voel je vrij. Schrijf wat er in je opkomt zonder te oordelen. Er zijn geen regels. Hoe eerlijker je bent, hoe meer je eraan zult hebben. Zie het als een soort dagboek. Je hoeft dit door niemand te laten lezen.



Vul de vragen in op regelmatige basis en niet allemaal in één keer. Neem hiervoor rustig de tijd.



Blader af en toe eens terug en lees wat je hebt genoteerd. Zeker na een paar jaar.



Graaf diep in je gedachten en gevoelens. Stel jezelf open. Op die manier zul je het meeste uit dit *Go Pure journal* halen.

***Geniet ervan,
dit is jouw verhaal.***

Lotusbloem of temple flower

