

Groei, reflectie en ontwikkeling

Oefening 1: De seizoenen van Groei

Om inzicht te krijgen in waar je nu staat in je groeiproces.

Oefening:

Teken een cirkel verdeeld in vier kwadranten: *lente – zomer – herfst – winter*.

- **Lente:** nieuwe ideeën, inspiratie, energie
- **Zomer:** actie, zichtbaar resultaat
- **Herfst:** oogst, reflectie
- **Winter:** rust, herstel, loslaten

Schrijf in elk vak wat er voor jou nu speelt. In welk seizoen bevind jij je op dit moment – in je werk, of in je persoonlijke groei?

Reflecteer: *Wat vraagt dit seizoen van mij?*

Oefening 2: Stoppen, loslaten en ruimte maken

Om je bewust te worden van wat je niet meer nodig hebt en te ontdekken waar je ruimte voor wilt maken.

Oefening:

1. Neem een paar minuten om even stil te zitten. Adem diep in en uit.
2. Stel jezelf de vraag: *Waar mag ik nu mee stoppen, wat mag ik loslaten in deze periode of in deze levensfase?*
Denk aan gewoontes, overtuigingen of verplichtingen die niet meer bij je passen.
3. Schrijf dit op een vel papier.
4. Stel jezelf daarna de vraag: *Waar wil ik ruimte voor maken?*
Nieuwe ideeën, rust, verbinding, creativiteit.
5. Schrijf op een nieuw vel dat ook op.
6. Verscheur (of symbolisch verbrand) het eerste vel en bewaar het tweede.

Deze oefening helpt om bewust de overgang van seizoenen te gebruiken als moment van innerlijke opruiming.

Verdiepingsoefening: Stilte als groeiruumte

Doel: bewustzijn vergroten door stilte en aandacht.

Oefening:

1. Neem drie minuten stilte.
2. Observeer wat er in je lichaam, gedachten en gevoel gebeurt.
3. Schrijf na afloop op: Wat viel me op in de stilte?
4. Reflecteer eventueel: Wat vertelt dit me over waar ik nu sta?

Deze oefening is eenvoudig, maar krachtig in zijn effect: groei begint met stilstaan.