



WERKBOEKJE

ZINGEVING IN 5D

voor mensen met een verlieservaring*



vindplaatszingeving.nl

*gebaseerd op het werk van Carlo Leget en Mai-Britt Guldin: Verlieskunst

VERTEL JE VERHAAL

keuze uit 5!

Kies die dimensie waar
je het minste mee hebt
om die te gaan
onderzoeken

CREATIEVE EN
REFLECTIEVE
OEFENINGEN



SAMEN OF ALLEEN



RUIMTE VOOR
JOUW VERHAAL



ZINGEVING IN 5 DIMENSIES

WE KIJKEN VANDAAG NAAR 5
GEBIEDEN:



LICHAAM



1. Sluit een moment je ogen en stel je voor hoe je je voelde toen je net met je verlies te maken kreeg.
2. Hoe voel je je nu? Wat vraagt de aandacht in je lichaam? Schrijf hiernaast je gedachten.
3. Schrijf onderaan wat je nu helpt.

MIJN LICHAAM:



DIT HELPT MIJ:

DENKENDE DIMENSIE



1. Maak een mindmap van je gedachten over je verlies.
2. Begin met het woord Ik in het midden
3. Denk aan deze vragen:
 - Waar lig je wakker van?
 - Wat zou je willen begrijpen over je ziekte?
 - Wat zou je willen leren?



MINDMAP:



SPIRITUELE DIMENSIE



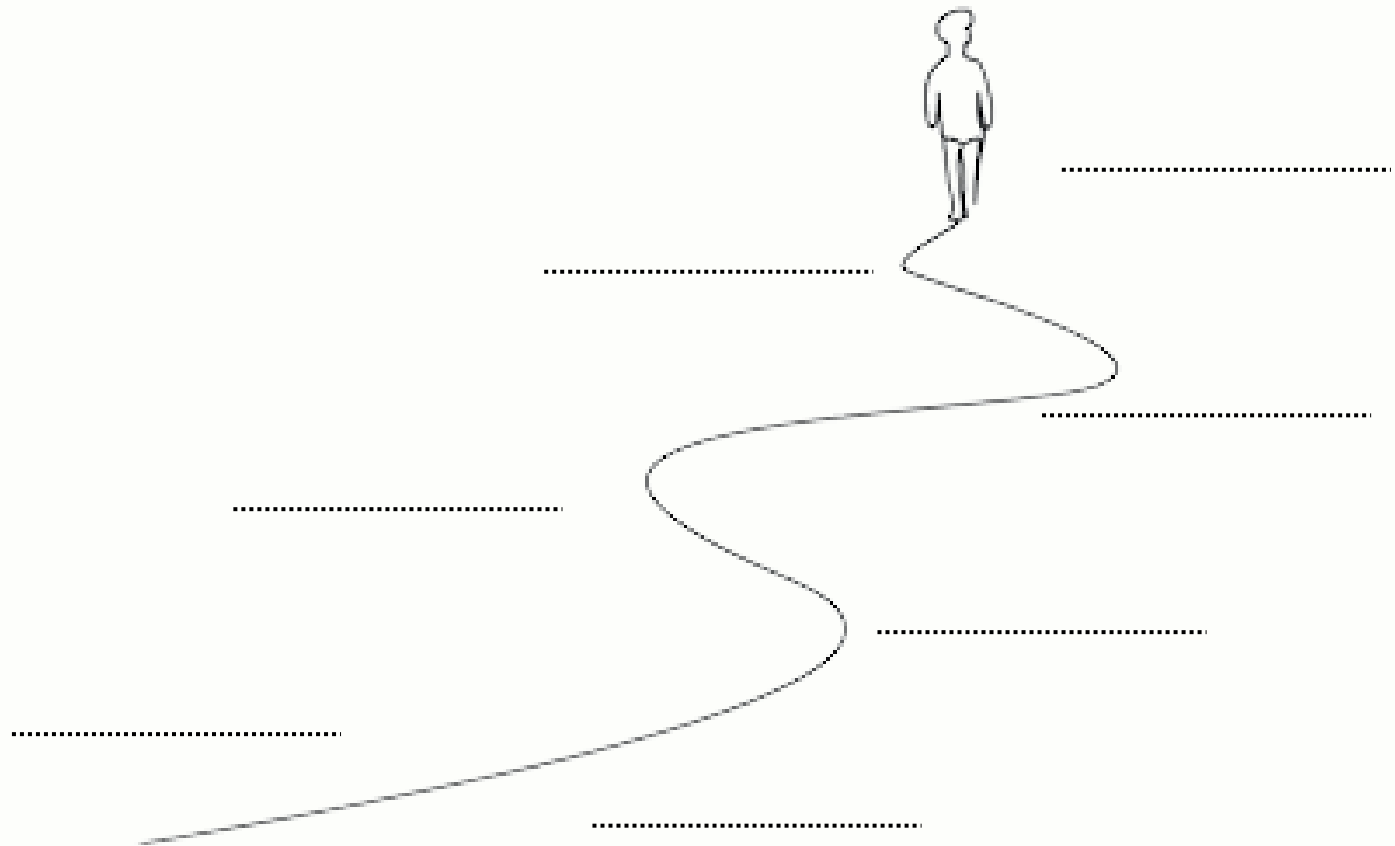
1. Deze vragen mag je voor jezelf beantwoorden:

-Waar gaat jouw levensverhaal over?

-Als je kijkt naar je toekomst, hoe zie je jezelf dan?

2. Leg je gedachten vast op het papier hiernaast

LEVENSWEG



EMOTIONELE DIMENSIE



1. Bekijk rustig deze afbeelding
2. Beantwoord de volgende vragen: - welk gevoel is het sterkst? Waar voel je dat? Schrijf een elfje hiernaast over je ervaringen

ELFJE



Regel 1 (1 woord): Begin met het onderwerp van je verlies
Regel 2 (2 woorden): Omschrijf je verlies of geef er een eigenschap aan.
Regel 3 (3 woorden): Vertel er iets meer over (wat doet het met je?)
Regel 4 (4 woorden): Stel een vraag
Regel 5 (1 woord): Een krachtig slotwoord dat het gedicht samenvat

.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

SOCIALE DIMENSIE



1. Hoe ontvang jij steun, van wie, wat helpt? Deze vragen zijn het startpunt voor je steuncirkels.

Vul hiernaast in wie je tot steun zijn.
Eventueel start je met deze meditatie:

Zelfcompassie: Richt de wensen op jezelf.

Moge ik gelukkig zijn.

Moge ik veilig zijn.

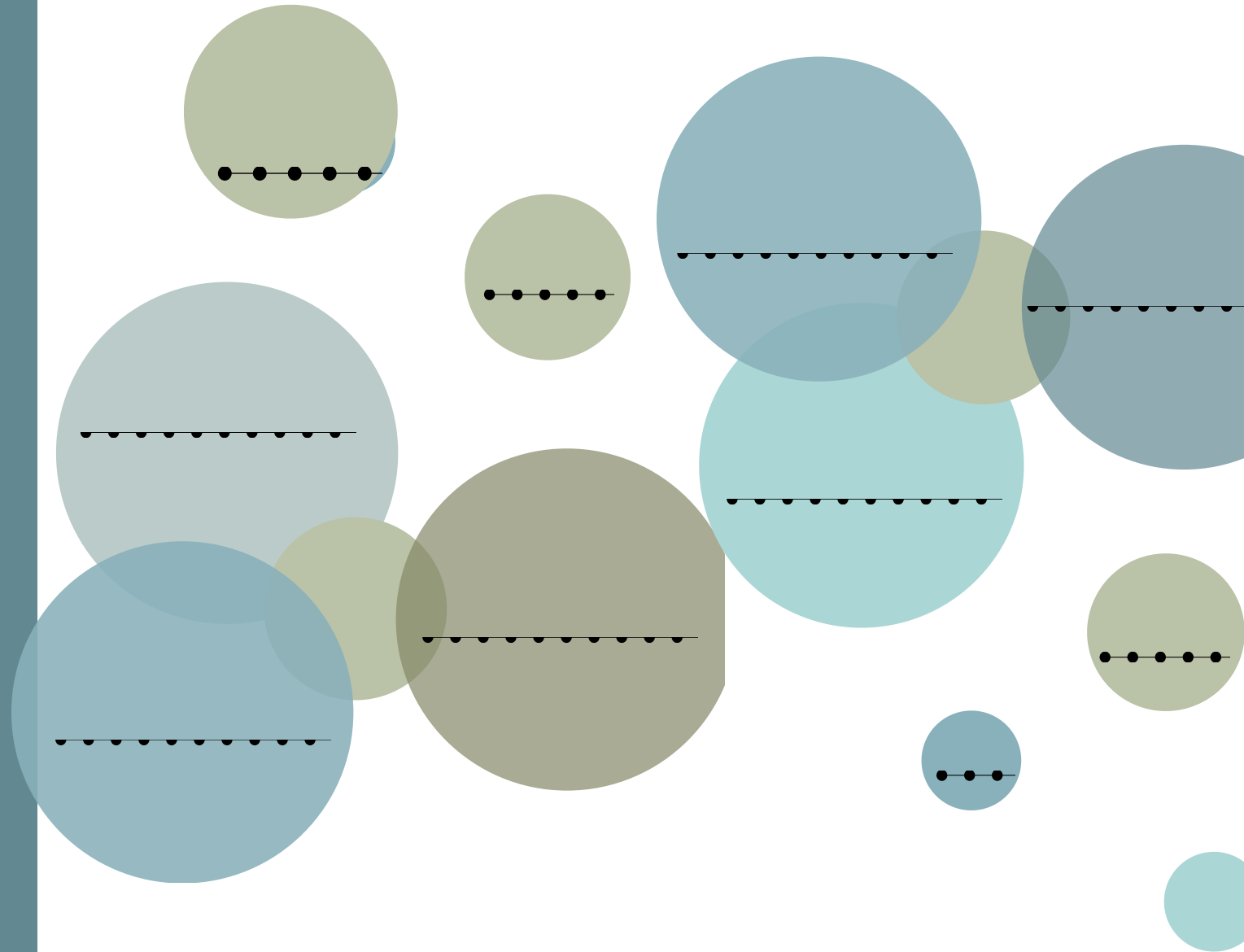
Moge ik gezond zijn.

Moge ik met gemak leven.

- Een dierbare: Breng iemand in gedachten die je makkelijk liefhebt en wens hen hetzelfde.
- Een neutraal persoon: Denk aan een kennis of collega waar je weinig bij voelt.
- Een "moeilijk" persoon: Denk aan iemand met wie je een kleine uitdaging hebt (optioneel).
- Alle wezens: Breid de wensen uit naar iedereen.

4. Schrijf je wens op een tegeltje en deel deze uit aan wie je wilt.

STEUNCIRKELS



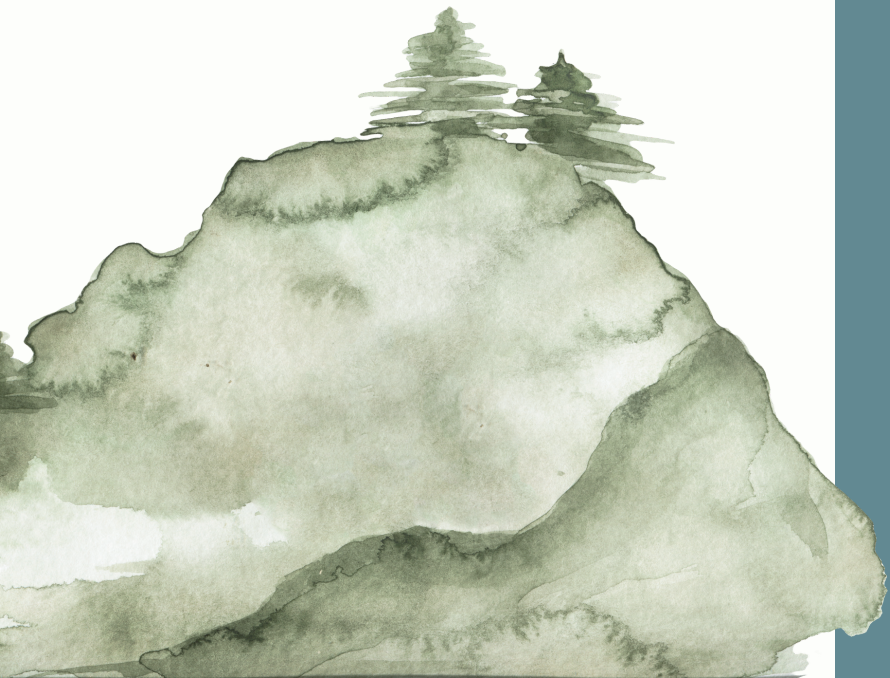
A decorative border in a teal color, featuring a repeating pattern of stylized floral and scrollwork motifs. The border is rectangular and frames the central text.

Dit wens ik mezelf toe:

MAY YOUR CHOICES
REFLECT YOUR HOPES,
NOT YOUR FEARS." —
NELSON MANDELA



”





Zingeving in 5D. wat neem je mee?

- Nieuwe inzichten over jezelf
- Herkenning en verbinding
- Kleine stappen richting meer balans en zingeving

**BEATRIJS
HOFLAND**



Neem contact op voor vragen en verduidelijkingen

GEESTELIJK VERZORGER ASZ/VINDPLAATS ZINGEVING

E-MAILADRES info@vindplaatszingeving.nl