

## Welkom bij Sparkling Steps!

### Laat je talent sprankelen

Ik nodig jou uit om naar buiten te komen, in beweging te komen, op weg naar de verandering die jij wenst in je leven.

Je herstelt de verbinding met wie je in essentie bent, met je innerlijke kracht. We gaan je eigen, innerlijke vuur weer aanwakkeren, zodat je kunt en durft te kiezen voor datgene wat echt bij jou past.

Je vindt je eigen richting en neemt je leven weer in eigen handen. Je ontdekt manieren om je prioriteiten duidelijk te krijgen en vindt meer rust en balans. Je gaat meer je eigen tempo bepalen, niet alleen wanneer je wandelt, maar ook bijvoorbeeld in je carrière.

Tijd doorbrengen in de natuur heeft heel wat voordelen. Daar bestaat inmiddels uitgebreid wetenschappelijk bewijs voor.

- In de natuur krijgt je brein meer zuurstof en krijg je zelf ook letterlijk meer ruimte.
- Je creativiteit wordt gestimuleerd, zodat je mogelijkheden ontdekt, die je voordien niet zag.
- Je komt in actie en wordt gestimuleerd om daadwerkelijk stappen te zetten.
- Je komt tot nieuwe inzichten dankzij de situaties die je letterlijk ervaart (ervaringsgericht leren).

**Buiten komt alles beter binnen.**

"Nature does  
not hurry,  
yet  
everything is  
accomplished."

Lao Tzu



## Kom tot rust. Kom bij jezelf, buiten in de natuur en tegelijk binnen bij jezelf.

Ga op pad in het bos of park van jouw keuze. Het kan ook zijn dat je een landelijke omgeving hebt uitgekozen tussen de velden. Dat is allemaal prima, zolang je maar te midden van de natuur vertoeft en voldoende natuurlijke elementen kan ervaren.

1. Word jezelf **bewust van het tempo** dat je automatisch kiest bij de start: In welke mate is dit aangepast aan jouw algemene gemoed?  
 Zoek het wandeltempo dat bij jou past door gedurende een 5 à 10 minuten te gaan spelen met het tempo.
  - **Versnel** in meer of mindere mate en wees je bewust van de impact die deze versnelling op jou heeft?  
 Hoe voelt dit nieuwe tempo? Wat doet het lichamelijk en geestelijk met jou? Wat voelt goed en wat minder goed?
  - **Vertraag** in meer of mindere mate en wees je opnieuw bewust van de impact van deze vertraging.  
 Hoe voelt dit tempo voor jou? Wat doet het lichamelijk en mentaal met jou? Wat voelt er goed of wat niet?
- **Wat zegt deze oefening over jou en over de manier waarop je momenteel in je leven en je werk staat? Over het tempo van je leven?**
- **Sta de komende tijd geregeld stil bij de signalen van jouw lichaam. Wat ervaar je fysiek en mentaal?**
2. Breng dan je **aandacht** gedurende een 5-tal minuten **naar binnen** als een soort body scan en richt achtereenvolgens je aandacht op:
  - Je ademhaling
  - De beweging van je spieren, niet enkel in je benen, maar ook in je armen, je buik, je rug,...
  - Het contact van je voeten met de grond.
3. Daarna breng je je **aandacht naar buiten** en richt je achtereenvolgens je aandacht op **je verschillende zintuigen**:
  - **Je ogen**
  - **Je oren**
  - **Je geur**
  - **Je gevoel** (de wind op je huid, de schors van een boom,...)
  - **(Je smaak, enkel indien mogelijk, bijvoorbeeld als je bramen of okkernoten vindt.**

**Probeer dit enkel als je kennis van zaken hebt en proef niet van iets als je niet 100% zeker bent wat het precies is! Heel wat planten zijn immers giftig en kunnen zeer schadelijk zijn voor de gezondheid)**

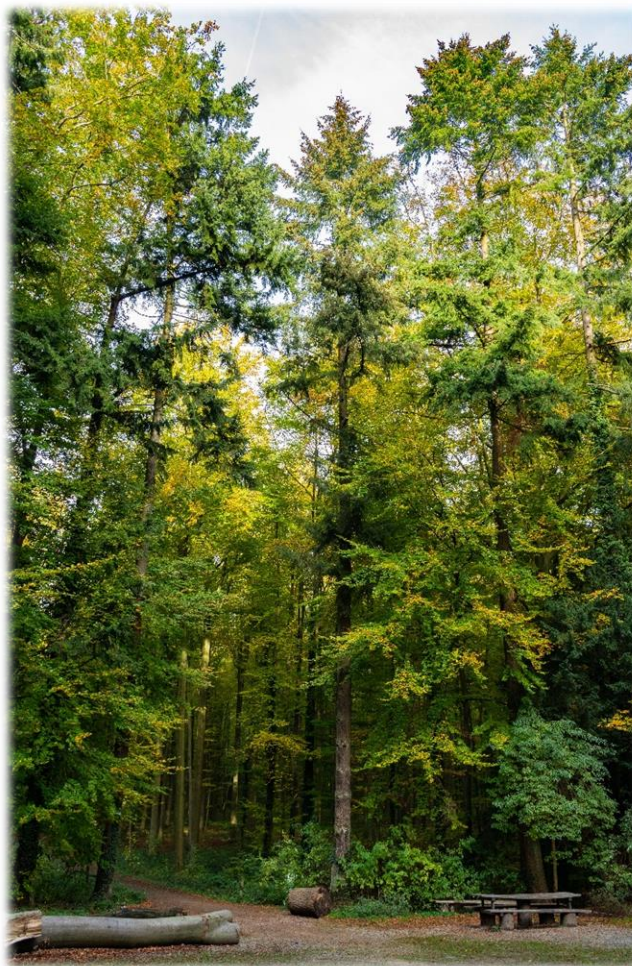


## Kies bewust voor jouw pad. Ook letterlijk.

Telkens wanneer je bij een splitsing komt, sta je even stil om in te tunen op jouw gevoel. Neem de omgeving in je op en bekijk de verschillende opties die zich aandienen. Welk gevoel krijg je bij elk van de paden? Welk pad voelt het best? **Wees je ook bewust van waarom dat zo is?**

Doe vervolgens een paar experimenten:

- **Kies een pad waarbij je gevoel niet goed zit en ervaar hoe dat voelt.** Wat brengt dat bij jou teweeg? Welke lichamelijke gewaarwordingen krijg je hierbij? Welke impact heeft het mentaal?
  - **Kies het pad dat je intuïtief verkoos. Wat brengt dat teweeg bij jou?** Welke lichamelijke gewaarwordingen heb je hierbij? Welke impact heeft het op mentaal vlak?  
Waar zit het verschil met het andere pad en waar ligt dat volgens jou aan?
- **Wat zeggen jouw voorkeuren en antwoorden over jou en over de keuzes die je te maken of al gemaakt hebt in je leven?**



## Waar wil je naartoe op professioneel vlak?

Dankzij deze basisoefeningen leer je op een eenvoudige manier intunen op je eigen gevoel. Las na de oefeningen nog een stiltemoment in, hetzij tijdens een wandeling, hetzij op een bankje of ergens in het gras op een rustig plekje in het groen.

Neem de omgeving helemaal in je op en luister naar je gevoel:

- Wat gaat er goed op professioneel vlak?
  - Waar wil je graag meer van?
  - Wat geeft jou energie? Het kan gaan om activiteiten, taken, rollen, omgevingsfactoren,...
  - Welk(e) doel(en) stel je jezelf in je werk en je leven?
  - Wat wil je graag nog bereiken op professioneel vlak?
  - Stel dat je niet moest gaan werken voor het geld, wat zou je dan doen? Hoe zou je leven eruit zien?
- **Wat heb je nodig om jouw doelen te bereiken? Wat kan je nu al doen om dichterbij jouw doelen te komen?**



"Everything in nature invites us constantly to be what we are."

Gretel Ehrlich

Ik ben heel benieuwd wat deze oefeningen bij jou teweeg brengen. Laat het me zeker weten via mail: [nele@sparklingsteps.be](mailto:nele@sparklingsteps.be). Ook als je vragen hebt, kan je mij via die weg bereiken.