

VAN LEEGTE NAAR LICHT

Deel 1

Miniaturen 23 t/m 27

Over veerkracht, mildheid de stille kracht van verandering

- - - - -

*"Wat je hier vindt, is geen schema.
Het is een veld. Jij bepaalt waar je stapt,
hoe diep je gaat, en wanneer je rust."*

© 2025 - Alle rechten voorbehouden

ISBN 978-94-6531-404-4

Inhoud

VAN LEEGTE NAAR LICHT	1
Inleiding – Samenvatting miniaturen 23–27	4
Miniatuur 23 – Betekenis	5
Miniatuur 24 – Natuurlijk Leven (voorbeeldweek)	6
<i>Miniatuur 24 bestaat uit twee delen. Deel A: voorbeeldweek Deel B: Jouw eigen weekplanner, zodat je zelf kunt oefenen met natuurlijk leven.”</i>	
<i>(Deel A: Voorbeeldweek Deel B: Jouw eigen weekplanner, zie na miniatuur 27)</i>	
Miniatuur 25 – Niksen	7
Miniatuur 26 – Het niet-weten en ‘niets’	8
Miniatuur 27 – Het niets als ongeziene metgezel	10
Miniatuur 27a – Betekenis-oefening	11
✿ Oefening – Het licht van betekenis in het moment	11
Opmerking: De positieve betekenis als dragende kracht	12
🧘 Waarom dit werkt	13
De uitspraak "betekenis creëer je zelf = licht	13
🌿 Set van 8 oefeningen - herstel van innerlijk vermogen	14
Middels de zintuigen en energetisch:	14
Je werkt met beeld, aanraking, adem, stilte, en licht	14
1. Breng iemand in gedachten	14
2. Herinneren	14
3. Stilte ervaren	14
4. Je thuis voelen in je lichaam	14
5. Dankbaarheid in Stilte	14
6. Afsluiten en je bevestiging geven	14
🌿 Lijst met 50 suggesties voor je weekplanner Deze lijst is bedoeld om je te inspireren en te helpen bij het invullen van je weekplanner. De nummers kun je gebruiken om het je makkelijk te maken door ze te noteren op de juiste plek in jouw planner.	15
1. Rust & Stilte	15
2. Dankbaarheid & Zingeving	16
3. Beweging & Lichaam	16
4. Verbinding & Relatie	16
5. Creativiteit & Loslaten	17
Laat het licht van jezelf leidend zijn — en erken ook het licht dat je ontvangt	18

Omarm gewoontevorming als een mogelijke fase — niet als doel	18
Slotnotitie – Van leegte naar licht in je eigen leven	21
 Miniatuur 24b – Natuurlijk Leven: Jouw eigen weekplanner (lege weekplanner)	21
Maandag – Start van de week	21
Dinsdag – Beweging	21
Woensdag – Rust & Ritme	21
Donderdag – Gemeenschap	21
Vrijdag – Ontspanning & Focus	21
Zaterdag – Samen & Natuur	22
Zondag – Ontladen & Opladen	22
 Slotopmerking	22