



Het integreren van de reis

The Alchemist wenst je een waardevol vervolg!

De periode na de reis

Net als iedere innerlijke reis is ook ieder integratieproces anders. Volg dus vooral je gevoel/intuïtie en neem genoeg ruimte om alles te laten landen. Blijf hierbij steeds nieuwsgierig naar wat je vertrekpunt is, en of het niet 'stiekem' de oude patronen en maniertjes zijn die liever hebben dat je gewoon bij het oude blijft.

In dit bestand vind je vragen die jou komende periode kunnen ondersteunen, maar o.a. ook kunnen helpen om meer waarde te halen uit de innerlijke reis die je ervaren hebt, en om hetgeen wat je ervaren hebt ook te integreren in je leven.

Ontdek welke vragen er waardevol zijn voor jou, sla het document op en kom er zo vaak bij terug als voor jou kloppend voelt.

Beginpunt

Neem de tijd om rustig de vragen te beantwoorden, en kom komende periode zo nu en dan eens terug bij deze vragen om te zien of er intussen meer geland is en aangevuld kan worden. *(Wie weet ontdek je dan nog zomaar waardevolle informatie, of dat ene missende puzzelstukje.)*

Terugblik

- * Wat van de reis is je het meest bijgebleven?
- * Wat maakte de meeste impact op jou tijdens, en na de reis?
- * Wat heeft de reis jou laten inzien? *(Omtrent de intentie die je had, én daarbuiten.)*
- * Welke boodschap had de reis, waar nodigt het jou nu voor uit, waar mag of wil je iets mee?
- * Wat kan je nog niet plaatsen van de reis maar voelt wel als iets wat je wilt onthouden, en/of later nog op zijn plek zal vallen?

De reis integreren

Integratie

- * Wat neem je mee uit de reis, wat wil je komende periode gaan integreren, of waar heb je nu behoefte aan na de reis?
- * Hoe ziet dit eruit in de praktijk? *(Wat ga je doen, of juist laten, is er iets waar je extra op wilt letten, zijn er bijvoorbeeld overtuigingen en verhalen die je actief gaat veranderen?)*
- * Wat zou het integratieproces extra waardevol, of bijvoorbeeld makkelijker kunnen maken, wat zou je fijn vinden *(van jezelf en/of anderen)*?
- * Waar wil je jezelf aan herinneren, of wat wil je jezelf bijvoorbeeld meegeven komende periode?



Dagelijks inchecken

Kies bijvoorbeeld 1 vraag van hieronder om die mee te nemen door de dag heen, en check gedurende dag zo nu en dan even bij jezelf in. Niet alleen omtrent de vraag, maar ook gewoon om bewust te zijn van wat er gebeurt, hoe je je voelt, en wat er zich bijvoorbeeld in je hoofd afspeelt.



Observeer

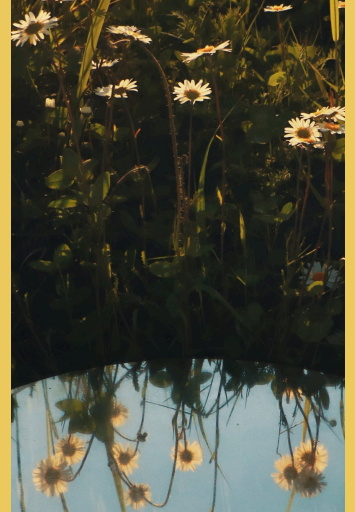
- * Merk je bijvoorbeeld veranderingen op in/aan jezelf, of aan hoe je door het leven beweegt? *(Denk aan relaties, interacties, behoeftes, de keuzes die gemaakt worden, mindset, gevoelens, gedragingen, energie, kijkwijze en lichaamshouding.)*
- * Wat valt je op tijdens het integratieproces/integreren van X, wat zet het in beweging, of wat komt erdoor tevoorschijn?
- * Let bijvoorbeeld op welke informatie, inzichten, en antwoorden er voorbijkomen gedurende dag. *(Zoals in de vorm van symboliek, interacties, gedachten, of gevoelsmatig.)*
- * Waar voel je ruimte ontstaan, en/of wat in jezelf voelt bijvoorbeeld van slag of in conflict, of nog onwennig/oncomfortabel?

Terugkomend reflectiemoment

Kies bijvoorbeeld 1 of meerdere vragen per reflectiemoment (minimaal 1x per week), en neem de tijd om deze rustig te beantwoorden. Doe dit zo ongefilterd mogelijk.

Reflecteer

- * Over wat van wat je hebt waargenomen ga je vandaag met jezelf in gesprek?
- * Was er iets vandaag dat jou herinnerde aan je innerlijke reis, of bijvoorbeeld iets waardevols liet zien omtrent (de intentie die je had voor) de reis?
- * Wat was er waardevol aan hetgeen wat jeervaarde als uitdagend, oncomfortabel of bijvoorbeeld spannend?
- * Kwam je deeltjes in jezelf tegen die weerstand bieden nu tijdens het integratieproces, zo ja, door wat werden deze deeltjes precies getriggerd, waar diende ze voor, en wat (welke omgang) hebben ze nodig?



.....

Geef jezelf in ieder geval 3 maanden vanaf de innerlijke reis die je hebt ervaren de ruimte om te kalibreren, en om te wennen aan de veranderingen die door willen komen.

- The Alchemist

Terugblik op afgelopen periode

Terugblik op de afgelopen periode (*3 maanden na de reis*)

- * Wat heb ik in de afgelopen periode over mezelf geleerd en ontdekt?
- * Welke positieve veranderingen hebben er plaatsgevonden in mezelf en in mijn leven, wat voelt nu meer als 'mij' dan vóór de reis en integratieperiode?
- * Wat is er gaandeweg duidelijk geworden, welke puzzelstukjes zijn intussen op hun plek gevallen, of heb ik nu meer helderheid over?
- * Welke mooie levenslessen en waarde heb ik gehaald uit de meest oncomfortabele momenten en uitdagingen?
- * Wat had ik niet zien aankomen maar ben ik onwijs dankbaar voor?
- * Waar wil ik mij nu op gaan focussen, wat voel ik voort te zetten, of om lekker anders te doen?

1:1 & KOPPEL
CEREMONIES



MICRODOSERINGEN
"A DOSE OF NATURE"