

**THE MOVEMENT**  
WERKBOEK  
4 DAAGSE



DAG 03



DAG 03

VERBINDING  
VERDIEPEN



*Als het leven je beweegt,  
van binnenuit,  
toont zich het **ware gezicht**  
Bezield Bewegen,  
is de eenwording ervaren  
in de dans,  
in het leven zelf.*

*Geen constant statisch gegeven,  
dynamisch gelaagd leven.*

*Vreugdevol, vredig.*

*Kunnen Zijn in **eigenheid**,*

*Vraagt jouw aanwezigheid.*

*Ontmoet je pijn &  
herontdek je verborgen kwaliteit.*

*Verbonden, met jezelf, in  
eeuwigheid.*

# JOUW UNIEKE JIJ IN RELATIE MET DE ANDER



Wat doe jij om contact & verbinding met de ander te maken? Hoe 'weet' je dat je verbonden bent?

Door 70% aanwezig te zijn bij jezelf, en 30% bij de ander creëer je een 'optimaal werk klimaat'. Zie het als het radiostation wat de frequentie opvangt en vertaalt. Jij *bent* het instrument wat waarneemt, signalen ontvangt en terug geeft. Jouw lichaam is de **toegangspoort**, waar doorheen verteert er verwerkt wordt. Het verschil met de radio, is jij er in *warme en levenskrachtige aanwezigheid* kunt zijn voor de ander.

Gouden richtlijn:

70/30



# OPDRACHT VAN VANDAAG

1. Start met een 'check in' oefening naar keuze.  
neem jezelf waar. Ervaar welke instrumenten er tot je beschikking staan,
2. Zet muziek op en beweeg. Beleef jouw lichaam.  
Ervaar de emotie die opkomt. Vergroot de beweging die als vanzelf in beweging komt als je je hieraan overgeeft.
3. Waarmee voel jij je nu verbonden? Welk deel van je lijf?  
Kun je de bezieling ervaren? **Ga hiermee spelen vandaag!**  
*Waar in ervaar je nog meer jouw bezieling ?*

DE VERBINDING MET JEZELF IS 'AAN', WANNEER JE *levenslust* STROOMT. DIT HERKENNEN WE VAAK IN ENERGIE, VITALITEIT OF FLOW. HET BLIJVEN HERONTDEKKEN VAN ONS ZELF, ONS LICHAAM, IS ESSENTIEEL OM ONZE 'FEEL GOOD' SPOTS TE LOKALISEREN. GAANDE WEG ONTWIKKELEN WE MIDDELS 'SENSING' HERKENNINGSPUNTEN, ANKERTJES, DIE ONS VERTELLEN OF WE IN OF UIT VERBINDING ZIJN. HET TEGENOVERGESTELDE VAN DE VAAK BEKENDE 'RODE VLAGGEN' DIE JE SIGNALEERT MET JE GUT FEELING. WAT IS JOUW GROENE VLAG?

MIJN INTENTIE IS:

# DAILY JOURNAL

## Recap

DATUM:

OBSERVATIES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

TUNE IN

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ACTIES

- 
- 
- 
- 
- 
-

