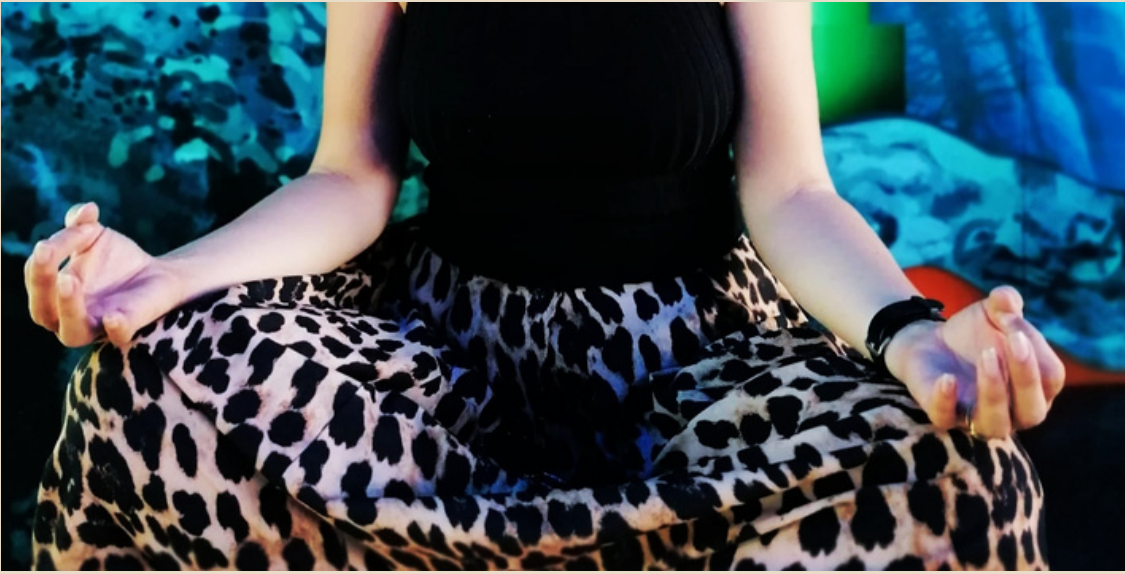


**THE MOVEMENT**  
WERKBOEK  
4 DAAGSE



MELISSA POULINA



## THE MOVEMENT CHALLENGE

ENJOY YOUR JOURNEY

Ontdek hoe jij de cliënt relatie verdiept én vanuit jeZelf *unieke* bijdrage levert aan & in de zorg.

Move into your potential. Jij gaat stralen en komt vol energie uit je werk, omdat wat je doet ERTOE doet! Jouw Mens-zijn in verbinding met het Mens-zijn van je cliënt.

**-Ons lichaam is de toegangspoort, de bron en de brug tegelijkertijd. Lichaam, geest en ziel kunnen ervaren, maakt onze menselijkheid zo bijzonder. Bewustwording is een on going proces van het leven.**

*With love,  
Melissa*

## OPZET 4 DAAGSE

# Tune in - Actie - Recap

Dit overzicht helpt je per dag te focussen. Sta jezelf toe al spelenderwijs te ontdekken. Werken met en in het lichaam, is niet voor iedereen vanzelfsprekend. De brug tussen binnen en buiten. Elke dag kent eigen kwaliteiten: waar je op in tuned, hier actie aan geeft en vervolgens in de recap terug blikt zodat de integratie in je leven ook echt kan plaats vinden.

1. De eerste dag gaat over de VERKENNING van je lichaam als krachtig instrument.

*Waarnemen - Ervaren*

2. Dag twee staat in het teken van je LIJF meenemen in je werk.

*Beleven & Belichamen*

3. Dag drie: VERBINDING verdiepen.  
Jouw unieke jij in relatie met de ander.

*Bezielen*

4. De vierde dag gaat over INTEGRATIE.  
Welke waarde voeg jij toe in je werkveld?

*Toepassen*

# JE EERSTE OPDRACHT

Jouw proces is al begonnen bij het eerste contact met deze 4daagse. Je aanmelding, hier (on)bewust naar toe levend. Wat is er op deze reis gepasseerd? Wat motiveert je om je tijd en aandacht hieraan te besteden? En wat, wil je eruit halen voor jezelf?

## JE GEDACHTEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ONLINE 4 DAAGSE

# HET PROCES

## STAP

1

### STAP EEN

---

Houd je mailbox in de gaten. Elke ochtend staat er een nieuw werkblad voor je klaar!

## STAP

2

Meld je aan op Linked In [@themovementchallenge](https://www.linkedin.com/company/themovementchallenge) voor extra connectie & verdieping

### STAP TWEE

---

## STAP

3

### STAP DRIE

---

Plan tijd in om de opdrachten te kunnen uitvoeren. Je haalt eruit wat je erin stopt. Commitment zonder actie geeft alleen frustratie. En...geniet van je journey ;) Let's GO!

MIJN INTENTIE IS:

# DAILY JOURNAL

## Recap

DATUM:

OBSERVATIES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

TUNE IN

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ACTIES

- 
- 
- 
- 
- 
-

# WEEK PLANNER

**MAANDAG**

**DINSDAG**

**WOENSDAG**

**DONDERDAG**

**HERHALING**

**HERHALING**

**HERHALING**

**HERHALING**

## NOTITIES & IDEEEN

---

---

---

w w w . m e l i s s a p o u l i n a . c o m



# DAG 01 VERKENNING







w w w . m e l i s s a p o u l i n a . c o m



# DAG 02 JE LIJF MEE



w w w . m e l i s s a p o u l i n a . c o m



DAG 03  
VERBINDING



w w w . m e l i s s a p o u l i n a . c o m



DAG 04  
INTEGRATIE



Mijn lijf

Betekent voor mij:...



Wat voed mij?

Zielsvoeding



Ervaar ik in...

verbinding

# CHALLENGE WERKBOEK

# LICHAAMSBEWUST



HOE ERVAAR JIJ JOUW LIJF IN VEILIGHEID?

---



WAT NEEM JE WAAR IN VERBINDING  
MET JEZELF?

---



IN HOEVERRE BLIJF JE BIJ JEZELF AANWEZIG  
IN CONTACT MET DE ANDER?

---



WELK ENE DING NEEM JIJ MEE OM TE  
INTEGREREN IN JE DAGDAAGLIJKSE WERKVELD?

---



Dankjewel  
voor je  
deelname



[KLIK HIER](#)  
*dankbaar!*



# Melissa Poulina

[www.melissapoulina.com](http://www.melissapoulina.com)

## Over mij

Mijn naam is Melissa en ik werk als holistisch life coach & ben danstherapeut in opleiding. Met als rode draad: Levensenergie. Van Overleven naar LEVEN. Thuis in lichaamswerk, trauma healing & Stress Release. Ik ben ook auteur, met passie voor filosofie, moeder natuur, vrouwenwijsheid, zelfhelend vermogen.

[@melissapoulina](#)

[contact@melissapoulina.com](mailto:contact@melissapoulina.com)

*Credits: Dansers design:  
[@roskque](#) & [@victoria-rusyn](#)*

# De reis is pas begonnen

## WHAT'S NEXT?

1 : 1

Individuele  
Coaching



4 DAAGSE  
THE MOVEMENT

Na het volgen van deze gratis online 4 daagse heb je misschien de smaak te pakken naar meer! Ontdek hier je mogelijkheden.

Online

Programma's

Live

Online

Vragen?

Mail!

WIL JE MEER INZICHT & SUPPORT?  
VOLG DE 12 WEEKSE ONLINE CURSUS:

## INNER MOVEMENT



Vraag je gratis coach call aan op  
[www.melissapoulina.com/coachcall](http://www.melissapoulina.com/coachcall)