



veerkrcht
VERBINDING • VOLDOENING • VERANDERING



SWEET SPOT

Een fijn moment

In kaart brengen wat jij waardevol vindt is essentieel binnen het gedachtegoed van Veerkrcht. Deze oefening is eenvoudig, maar kan erg krachtig, mits je de tijd neemt om echt even te voelen. Laat je gedachten maar naar de achtergrond verschuiven. Contact maken met jouw waarden draagt bij aan een gevoel van *verbinding*, het brengt *voldoening* en kan uiteindelijk bijdragen aan gewenste *verandering*.

Waarom deze opdracht?

In ons leven zijn we vaak bezig met wat we *niet* willen, waardoor we vergeten te focussen op wat we *wel* willen. Het kan daarom waardevol zijn om af en toe eens stil te staan bij jouw waarden. Deze oefening helpt je om, buiten je verstand en gedachten om, contact te maken met de dingen die echt belangrijk voor je zijn.

Hoe werkt het?

Deze opdracht heet 'Sweet Spot' en brengt je terug naar een fijn moment.

- Ga eens rustig en comfortabel zitten en sluit je ogen. Adem een paar keer diep in en uit.
- Probeer je een moment te herinneren waarop je je prettig voelde. Dit hoeft geen belangrijk moment te zijn, zolang het maar een fijn moment was.

- Blijf bij dit beeld. Zie, hoor, proef, voel, ruik, ervaar uitgebreid hoe dit moment voor jou was.
- Laat het beeld vervolgens langzaam vervagen en kom met je aandacht terug in deze ruimte.

Bespreek jouw ervaring met iemand anders:

- Wat merkte je tijdens de opdracht?
- Vond je het lastig om in dit fijne gevoel te stappen of juist niet?
- Wat brengt deze opdracht jou?

“**Veerkrcht** opent de deur naar verbinding, voldoening en verandering”