



**DE KUNST** VAN  
HET **VROUW-ZIJN**

**WEKELIJKS WERKBOEK 6**

---

## WEEK 6

### HERVIND JE INNERLIJKE KRACHT | VERSTEVIGEN

Ha mooie dame,

JA! JA! JA! Ja voor jezelf, je lijf, je leven, je energie.

Als er iets is dat van belang is, is dit het wel.

Want met het voelen van een volledige JA voor onze godinnelijke essentie -hoe zij zich ook manifesteert-, kunnen we veel gemakkelijker ook een JA ervaren bij andere mensen, dingen, handelingen of ervaringen.

En de stromende energie die daaruit voortkomt, werkt als een magische magneet op dat wat nog meer tot jouw godinnelijke recht behoort.

Dus ontdek jouw JA en open je voor wat je toe komt.

Liefs, Janneke





**1. Waar gaat jouw energie vrijelijk van stromen?**

Waar leef je van op, word je blij, enthousiast, gelukkig of bruisend van?



**2. Welke sensaties ervaar je in die staat van zijn in je lijf?**

Denk bv. aan hoe je energie stroomt, is het warm/koud/open/gesloten, welke gevoelens ervaar je, wat denk je?



**3. Bij wie of wat zou je die JA nog meer willen voelen?** Je kunt denken aan dingen van jezelf, je lijf, leven of werk, maar ook in relatie tot anderen, een geliefde, handeling of gevoel.



**4. Wat heb je in jezelf te openen, los te laten, om te zetten om die volledige JA te kunnen ervaren?** Bij een partner kun je bv. zijn 'onhebbelijkheden' in een ander licht gaan zien.

## CHECKING IN

**Veranker je ervaring voor ze vervloeit.**

	Hoe is het met je voorafgaand aan het sensueel lichaamswerk en/of de boom oefening?	Welke verandering voel je in je lijf en je energie na het sensueel lichaamswerk en/of de boom oefening?	Hoe ga je de vrijgekomen JA of je innerlijke kracht inzetten deze dag?
Dag 1			
Dag 2			
Dag 3			
Dag 4			
Dag 5			
Dag 6			
Dag 7			



6. Terugblik: welke stevige, krachtige, overtuigende momenten ervaarde je deze

**week?** Beschrijf ze allemaal en adem dan de innerlijk kracht, die jij hierbij hebt laten, zien volledig in. Ervaar dat daar nog eindeloos veel van ter beschikking is.

