

DAILY

SOUL REFLECT IONS

RUIMTE VOOR JE VISIE,
JE GEVOEL EN WAT ER ÉCHT TOE DOET.

WWW.MIEKESCHURMAN.COM

“WHEN YOU
FOLLOW THE
VISION
WITHIN, THE
PATH AHEAD
REVEALS
ITSELF.”

Welkom

4

001

Listen

7

002

Reflect

13

003

Bonus

20

WELKOM

Jouw Daily Soul Reflections

Ik schreef 19 journals vol.
En terwijl ik ze teruglas, besepte ik:
de vragen die ik mezelf blijf
stellen, maken echt het verschil.

Ze hielpen me in moeilijke
momenten, en lieten me
vasthouden wat ik niet wil
vergeten.

Die vragen geef ik nu aan jou.
Om steeds weer terug te keren
naar helderheid, vertrouwen en
de kracht die al in je zit.

x *Mieke*

Hoe gebruik je dit werkboek?

Dit werkboek helpt je om, wanneer jij de behoefte voelt, steeds weer even terug te keren naar jezelf.

Je hoeft niet elke dag te schrijven.

Zie dit werkboek als een plek waar je naar teruggrijpt wanneer je wilt vertragen, reflecteren of gewoon even wilt ademen.

Soms brengt het helderheid, soms alleen een moment van aanwezigheid. Beide zijn precies goed.

Vertrouw erop dat wat je opschrijft je altijd dichterbij jezelf brengt.

Stap voor stap

1

Kies je moment

Gebruik het 's ochtends voor een heldere start, of 's avonds om los te laten en te integreren.

2

Me Time

Creëer jouw moment. Pak er een lekkere kop koffie of thee bij, op een fijne plek met je lievelingsboekje.

3

Weinig tijd?

Achterin bij BONUS vind je een handige template met de belangrijkste vragen.

4

Audio's

In dit werkboek staan 3 audio's die prachtig aansluiten bij de vragen. Luister voor extra verdieping.

5

Mix and Match

Achterin het werkboek bij BONUS staan er extra templates. Kies wat voor jou werkt.

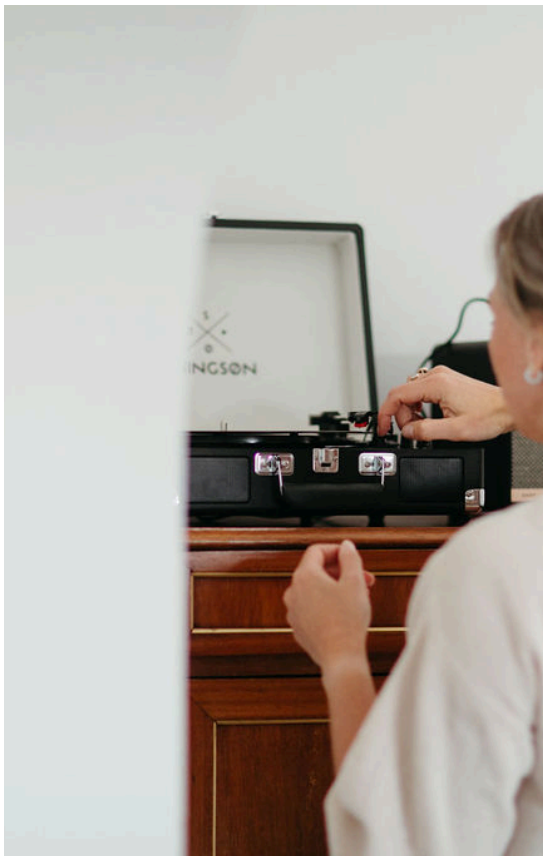


MUSIC & AUDIO'S

LISTEN

Muziek en woorden hebben de
kracht om je dieper te verbinden
met jezelf.

MUSIC



Klik hier om te
luisteren of scan de
QR code



Muziek helpt je om te ontspannen. In die ontspanning is het makkelijker om verbinding te maken met jouw diepere lagen waar prachtige inzichten liggen.

AUDIO'S



Neem een moment om te luisteren.
De audio's helpen je te vertragen, te voelen
en af te stemmen op wat echt belangrijk is.
Luister wanneer jij daar ruimte voor voelt, in de
ochtend, overdag of voor het slapengaan.



AUDIO VOOR IN DE OCHTEND

Start je dag met jouw visie

Start je dag met jouw visie herinnert je eraan om bewust te beginnen met wat er voor jou toe doet. Door ruimte te maken om stil te staan, bepaal jij met intentie de richting van je dag.

Elke ochtend opnieuw kies jij hoe je wilt bewegen, vanuit rust, helderheid en vertrouwen.



Klik hier om te
luisteren of scan de
QR code



AUDIO VOOR OVERDAG

Back to you

Haal je energie en focus terug.

Deze audio helpt je om midden op de dag even stil te staan,
los te komen van wat niet van jou is en weer terug te keren
naar jezelf.

Luister om te voelen waar je staat, zodat je verder kunt
vanuit helderheid en rust.



Klik hier om te
luisteren of scan de
QR code



AUDIO VOOR 'S AVONDS

Goodnight

Laat de dag los.

Deze audio helpt je om te ontspannen, te verzachten en alles wat niet meer van nu is achter je te laten.

Luister terwijl je langzaam tot rust komt, en geef jezelf toestemming om de nacht in te gaan met vertrouwen en stilte.

Luister voor het slapengaan en kom langzaam tot rust.



Klik hier om te
luisteren of scan de
QR code



TIJD OM TE GAAN SCHRIJVEN

REFLECT

Jouw woorden wijzen de weg van
stilte naar aanwezigheid

DAILY

Een paar vragen om bij stil te staan, wanneer jij
daar behoefte aan hebt.

Hoe voel ik me?

Waar heb ik nu behoefte aan?

Waar verlang ik naar?

DAILY

Welke emoties mogen meer de ruimte krijgen?

Waar word ik echt blij van?

Welke stap kan ik nemen om verder te komen in mijn visie?

Waar mag ik meer in vertrouwen zakken?
Zelfs als ik het nog niet weet?

DAILY

Waar houd ik mezelf nog teveel in?

Waar mag ik me op focussen?

Wat zou mijn toekomstige zelf nu tegen mij zeggen?

Waar ben ik vandaag het meest dankbaar voor?

Night Notes

Voor aan het einde van de dag.

Wat neem ik niet mee naar morgen

Hoe geef ik mijn lichaam rust?

Morgen start ik de dag met:
(dat wat je het liefste overslaat)

Clarity Points

Wat er echt toe doet, in één oogopslag.

1

FOCUS

2

BELANGRIJKSTE INZICHT

3

VERLANGEN

4

ACTIE

MIX AND MATCH

BONUS

Pak deze templates erbij wanneer
jij er behoefte aan hebt

DAILY

Hoe voel ik me?

Waar heb ik nu behoefte aan?

Waar verlang ik naar?

Welke emoties mogen meer de ruimte krijgen?

Waar word ik echt blij van?

Welke stap kan ik nemen om verder te komen in mijn visie?

Waar mag ik meer in vertrouwen zakken? Zelfs als ik het nog niet weet?

Waar houd ik mezelf nog teveel in?

Waar mag ik me op focussen?

Wat zou mijn toekomstige zelf nu tegen mij zeggen?

Waar ben ik vandaag het meest dankbaar voor?

NIGHT NOTES

Wat neem ik niet mee naar morgen?

Hoe geef ik mijn lichaam rust?

Morgen start ik de dag met:

(dat wat je het liefste overslaat)

CARD REFLECTIONS

Kaart van de dag

Inzicht

CLARITY POINTS

Focus

Grootste inzicht

Verlangen

Actie

ONEPAGER DAILY

Daily Shortcut

Voor als je weinig tijd hebt.

Quick check-in

Hoe voel ik me nu?

Waar heb ik nu behoefte aan?

Clarity Points

Focus:

Belangrijkste inzicht:

Verlangen:

Actie:

Gratitude

Ik ben dankbaar voor:

Weekly Highlights

Neem een moment om terug te kijken op de
afgelopen week

Inzicht - Grootste inzicht van deze week

Dankbaar - Hier ben ik echt dankbaar voor

Focus - Waar wil ik me de komende week op
richten?

Loslaten - Dit neem ik niet mee naar de
volgende week

Plan 1x in de week een CEO overleg met jezelf

Waar gaat mijn energie deze
week naartoe?

Draagt dit bij aan de verandering
die ik wil zien in mijn werk, leven
of de wereld?

Welke keuzes vragen deze week
om helderheid of besluitkracht?

Wat zijn losse eindjes die ruimte
innemen?

(Doen ✓ of Doorstrepen ✗)

Kan ik ergens hulp bij gebruiken?

Waarin kan ik zelf een bron van
steun of inspiratie zijn?

LEADERSHIP
WEEKLY

Gratitude

Een plek om extra stil te staan bij wat er al is.

3 OF MEER DINGEN WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN

Choices

Pak deze vragen erbij als je een gerichte keuze moet maken.

Welke keuze mag of moet ik maken?

Welke kant van mij laat ik deze keuze maken

Komen mijn waardes terug in deze keuze?

Wat brengt het me als ik het niet en wat als ik het wel doe?

Zou ik er spijt van hebben als ik het niet doe?

Voelt het de keuze licht of zwaar?
[Licht = ja. Zwaar = een nee]

ABOUT

Over Mieke

Jouw visie wil de ruimte, dat begint bij jou.

Jarenlang was ik op zoek naar mijn passie. Ik zocht het overal om me heen en sterker nog, ik vroeg anderen wat mijn passie was.

Er volgde een lange, mooie reis naar binnen. Ik deed zoveel ervaringen op, probeerde van alles uit... maar één ding bleef hetzelfde: ik schreef altijd. Steeds keerden dezelfde vragen terug, alsof ze me zachtjes weer terugbrachten op mijn pad.

Dat is voor mij de basis gebleven: zelfreflectie.



Nu, een decennium later, help ik anderen om steeds verder te komen in hun zielsmissie.

Om een plek in de wereld in te nemen die verschil maakt. Waar verbinding de basis is, en iedereen volledig in zijn of haar kracht mag staan.

Voel je dat er meer in jou wil ontstaan en zoek je persoonlijke begeleiding?

Neem dan een kijkje op www.miekeschuurman.com

*Liefs,
Mieke*

243 Route de Vovray
74160 Collonges sous Salève
Frankrijk

www.miekeschuurman.com
contact@miekeschuurman.com
IG @mieke_schuurman

NEDERLAND
FRANKRIJK
COLLONGES SOUS SALEVE