

Natuurlijk Verbonden



32 Inspiratiekaarten & Handleiding

Ineke Hermus

Natuurlijk Verbonden

VOORWOORD

I

Hoe de inspiratiekaarten te gebruiken

II

Zorg voor een juiste balans

III

De inspiratiekaarten

IV

De interpretatie van de inspiratiekaarten

VOORWOORD

Regelmatig bevind ik mij in de natuur. Dat kan zijn door een heerlijke boswandeling. Lekker uitwaaien op het strand. Eindeloos wandelen of fietsen. Genieten van de uitgestrekte weilanden en het glooiende landschap. Door in verbinding te zijn met de natuur en in afstemming op de vier elementen, lucht, water, vuur en aarde, zijn deze 32 inspiratiekaarten met veel passie en liefde tot stand gekomen.

Naast de inspiratiekaarten heb ik dit boekje samengesteld. Het boekje biedt voor elke kaart afzonderlijk een inspirerende tekst, een boodschap of een affirmatie. Je komt ook soms een kopje tegen om ermee 'aan de slag' te gaan. Voel wat goed voelt voor jou. Ik hoop vooral dat het, door hiermee te werken, je nieuwe inspiratie en energie gaat geven. Wat spiegelt jouw ziel als je je verbindt met de natuur? Wat blokkeert jou en hoe zorg je dat het weer mag gaan stromen in je lijf? Hoe mooi als je weer volledig in je flow komt. Daag jezelf uit. Wat wil je manifesteren of misschien wel transformeren?

III

De inspiratiekaarten

Bestaansrecht

Compassie

Een tijd van groei

Eigenwijsheid

Flow

Focus

In balans

Innerlijke transformatie

Innerlijk kind

Inspiratie

Intentie

Kracht

Levenslust

Loslaten

Luister

Manifesteren

Natuurlijk verbonden

Nieuw perspectief

Ontspan

Onvoorwaardelijke liefde

Overtuigingen loslaten

Plant een zaadje

Thuiskomen

Van dromen naar doen

Verbonden met de Bron

Vergeving

Verlangen

Verstilling

Vertrouwen

Volg je hart

Zelfliefde

Zielspad

IV

De interpretatie van de inspiratiekaarten



Nieuw perspectief

Een periode breekt aan om je eens af te vragen waar sta ik nu en wat wil ik bereiken? Een nieuw perspectief. Gericht op, wat brengt mij de toekomst? Tijd voor reflectie. Tijd voor zingeving. Dit zijn zaken om mee aan de slag te gaan. En wat triggert je nog meer? Sta hier bij stil. Gebruik de komende periode om hiermee aan de slag te gaan.

Vertrouw erop dat alles zich op de juiste plaats en tijd zal ontfouwen. Volg die route en kom in je flow.

Aan de slag

Het is nu het juiste moment om in beweging te komen. Welke voorstelling heb je als je je toekomstbeeld visualiseert? Misschien is het handig om een actieplan te maken. Of een visionboard. Werkt dit voor jou? Welke doelen stel je jezelf, maak een tijdspad?

Plan evaluatiemomenten. En misschien moet je wat bijsturen. Geen probleem, ontdek je mogelijkheden met open vizier en een nieuwe mind-set. Je mag gaan afrekenen met je verleden. Dit is niet meer dienend. Focus je op de toekomst en creëer een nieuw perspectief.

Affirmaties

Ik creëer een nieuwe toekomst

Ik maak tijd voor reflectie en zingeving

Ik vertrouw erop dat alles zich op de juiste manier zal ontvouwen

OVER DE SCHRIJFSTER

Ineke Hermus heeft een Coaching- en Healingpraktijk in Zoetermeer. Haar werkzaamheden als persoonlijk coach en energetisch therapeut worden aangevuld met meditaties en workshops. Zij schrijft ook levensboeken.

Haar interesse in het wel en wee van mensen heeft zij al vanaf jonge leeftijd. Met haar ruime werkervaring in diverse rollen en opgedane kennis in opleidingen heeft zij een passie ontwikkeld om mensen op weg of verder te helpen. Zij werkt vanuit een holistische visie op het leven. Zij vindt het belangrijk om te werken vanuit een basis van gelijkwaardigheid, met aandacht, respect en zonder oordeel. Haar motto is: “Delen is vermenigvuldigen”.

In 2023 bestaat haar praktijk 12,5 jaar. Dit was een mooi moment om haar diensten uit te breiden. Zij heeft naast het opzetten van stiltewandelingen en natuurcoaching, deze 32 inspiratiekaarten ‘Natuurlijk Verbonden’ ontwikkeld. Zij hoopt dat deze inspiratiekaarten, voor iedereen persoonlijk maar ook als coach een prachtig bruikbaar tool is.