

Oefening 1: Wat is jouw kracht?

Het is 1 van de vele activiteiten die tijdens de cursussen "Natuur als Professional" en "Wandel- en Natuurcoaching" wordt gegeven. En in mijn nieuwe boek "[Natuurcoaching- en counselling](#)" wordt opgenomen. Doe de oefening in 2 delen, alleen of met anderen.

Deel 1: Ga naar een natuurlijke omgeving en voel de positieve aantrekkingskracht.

Laat je leiden naar een plant, materiaal of ieder ander deel van de natuur. Wees er zeker van dat het een goed gevoel geeft. Voelt het niet goed op dat moment, volg dan verder je pad naar een andere plek die op een positieve manier je aantrekt.

BELANGRIJK: *Met respect voor de Natuur; breek of beschadig niets. De materialen die de Natuur op je pad brengt, liggen er voor je, zonder het te hoeven beschadigen. Ga met de Natuur om, zoals je met anderen omgaat; vraag! De Natuur leeft!*

Schrijf op wat je er prettig aan vond en waarom. Schrijf het op de volgende manier op: Ik vind leuk of hou (of voelde mij aangetrokken) van dit(plant, dier, mineraal, plaats, voorwerp, gevoel), omdat het

Deel 2: Wees er zeker van dat je deel 1 hebt voltooid voordat je aan dit deel begint.

Schrijf nu de volgende zin op: Ik vind leuk (of hou) van mijzelf, omdat

.....(hier schrijf je precies hetzelfde op als je bij deel 1 hebt ingevuld.

Voorbeeld: Deel 1: Ik hou van deze boom, omdat hij mooi en sterk is. Deel 2: Ik hou van mijzelf omdat ik mooi en sterk ben.

Lees nu de regel in zijn geheel luid op en deel dit met anderen.

Evaluatie: Hoe voelt de hele zin voor je? Beschrijft dit een deel van jou?. Wist je dat jij ook een onderdeel bent van de natuur? Met de zin in deel 2 wordt je op natuurlijke wijze her-verbonden met de Natuur. En waar de natuurlijke systemen vanuit ons onderbewustzijn, bewuster en zichtbaarder voor je zullen gaan worden. Kun je bevestigen dat de zin in deel 2 ' één of ander aspect van jezelf, je innerlijk kind of je innerlijk natuur beschrijft? Als het lezen van deze zin je een ongemakkelijk gevoel geeft, zoek in je leven bijvoorbeeld; minstens één incident of een droom die betrekking heeft met die zin, die correct en nauwkeurig aanvoelt. Je zou een vriend(in) kunnen vragen om je te helpen dit deel van jezelf te vinden. Vrienden kunnen soms voorbij je eigen twijfels kijken. Jouw zin kan een metafoor zijn. Probeer in stukjes voorbeelden in jezelf te vinden die nauwkeurig aan deze metafoor aansluiten. Deel je inzicht met vermelding 'oefening 1 Mijn kracht is' op "[Natuurcoaching- en counselling](#)" en durf een inspiratie te zijn voor anderen. Help jezelf en help anderen, deel!