



Oefening natuur coaching.

Aangeboden door Touch Nature

Ontdekken van sterke eigenschappen



Doel: onderzoeken van en meer zicht krijgen op je sterke kwaliteiten.

Duur: bij voorkeur een uur.

Nodig: een plek buiten waar je bomen kunt zien.

Hoe:

Zoek een plek buiten op waar je bomen kan zien. Dit kan een bos zijn, maar ook een park of wijk met bomen kan werken. Na het wandelen sta je stil en kijk je om je heen. En stel jezelf de vraag: Welke boom trekt de meest aandacht? Welke spreekt mij het meeste aan?

Dan pak je pen en papier en gaat rustig bij de boom zitten en schrijft alles op wat jij kan waarnemen aan en rondom deze boom. Welke kenmerken vallen je op? Wat voor gevoel geeft de boom je? Als je de contact maakt met de boom: hoe voelt de boom aan? Schrijf alles onder elkaar.

Kijk nog eens opnieuw naar alles wat je opgeschreven hebt en zet voor elk kenmerk *ik ben*.....

Wat brengt dit jou? kijk eens op deze manier naar je eigen kwaliteiten.

Het is fijn als je jezelf voorafgaand aan de oefening een half uur wandelen gunt. Dit maakt dat je al iets meer afstand hebt van de dagelijkse bezigheden en al meer contact met je zintuigen.

Toelichting: in de praktijk merk ik als je je eigen kwaliteiten beter kent en erkent dat je daarmee ook beter passend werk kunt vinden waar deze tot zijn recht komen. Bij verandering in het werk lukt het dan ook beter te kijken naar wat je nodig hebt om dit te doen of te laten of tot andere keuzes te komen.

Eind van deze oefening. Wil je dit onderwerp verder bespreken? Neem dan contact op.



Touch Nature.
ont-moeten en ontwikkelen

Kijk voor meer oefeningen op www.TouchNature.nl