



TIJDSLIJN: "VAN VANDAAG OP MORGEN"

Activiteit

1. Neem een vel papier, kleurpotloden en pen.
2. Leg het vel landscape neer. Trek een horizontale lijn over het blad.
3. Links: teken of schrijf iets dat je uit het verleden met je meedraagt.
4. Midden: geef weer waar je nu staat.
5. Rechts: beeld uit waar je heen wilt.

Voel bij jezelf wat dit mag zijn.

Dit kan symbolisch zijn, iets speels, het mag groot of klein zijn.

Klaar? Beantwoord voor jezelf de reflectieve vragen.

Reflectieve vragen:

- Hoe voelt het om de lijn zo voor je te zien?
- Waar zit energie en waar zit zwaarte?
- Welke stap zou je jezelf gunnen tussen nu en het toekomstige stuk?

Bij Rous & U draait het om creativiteit met diepgang. Ontdekken wat er in jou leeft, spelen met vorm én betekenis.

Deze gratis set met inspirerende werkvormen is om thuis alvast in de stemming te komen

Oefeningen die je aan het denken zetten én je laten voelen. Perfect als opwarmertje voor een workshop, groepsuitje of gewoon als cadeautje aan jezelf.

ROUS & U
Vinkebuurt 34,
Zwammerdam
(gem. Alphen a/d Rijn)

06-5103 7491

www.rousnu.nl



GEEFT U DIT CADEAU, VEEL PLEZIER!