



je

BETER
voelen

19

verdiepende enuitdagende

TIPS

BRONVERMELDING CITATEN + GEDICHTEN

Aanvaarden - *Marcel Derkse*

Avontuur - *Peter Handke*

Balans - *Marieke de Vrij* - uit: *Eenzaamheid als loutering* © Uitgeverij de Vrije Mare

Bezinnen - *Hans Stolp* naar *Dag Hammarskjöld* - uit *Tot overblijft wat echt is: Jij* - © Uitgeverij ten Have

Bronnen - *Huib Oosterhuis* - *Verzameld liedboek 743* © uitgeverij Gooi en Sticht-Kampen

Energie - *Judith Herzberg* "Beroepskeuze" uit: *Doen en laten*, Uitgeverij Maarten Muntinga, Amsterdam 1994.

Geduld - *Rainer Maria Rilke*

Genieten - *Hens van Soest* - © Fotomissie

Geven - *Rabindranath Tagore*

Groei - *Hens van Soest* © Fotomissie

Hoop - *Vaclav Havel*

Humor - *Bert Schierbeek* © *de Bezige Bij*

Liefde - *bijbel 1 Korintiërs 13*

Loslaten - *Hens van Soest* © Fotomissie

Onderzoeken - *Marieke de Vrij* - uit: *Handaanreikingen* © Uitgeverij de Vrije Mare

Ontmoeten - *Titia van Grol* - uit: *professionaliseringsdag KPN 2006*

Openheid - *Anna van der Vaart* - uit: *channeling 2006*

Samenwerken - *Jan de Dreu*

Vertrouwen - *Marianne Williamson*

© 2007 concept, tekst, fotografie

Hens van Soest - Fotomissie

FOTO[®]
MISSIE
COMMUNICEREN IN BEELD EN WOORD



GENIETEN

GENIETEN

| Genieten is fijn vinden wat je doet en doen wat je fijn vindt.

Iedereen kan wel een positieve impuls gebruiken. Als je vervelende dingen meemaakt of pijn hebt, schiet dat er vaak bij in. Juist dan is genieten belangrijk. Gewoon iets ervaren wat je fijn vindt. Een mooie film, muziek, massage, voorgelezen worden, iets lekkers?

IKVERWENDAG

Ik verwen

mezelf

elke dag

want elke dag

is

ikverwendag

Doe je mee?

Hens van Soest

| Waarvan geniet jij?

INSTRUCTIE

In dit cd-doosje zitten 19 kaarten. Houd de kaarten rechtop en draai de voorklep van het doosje naar achteren. U hebt nu een fotostandaard. U kunt de kaarten op uw eigen manier gebruiken. Als thema voor de dag of week, om voor te lezen, bij meditatie, als inspiratie bij coaching. Hierbij twee voorbeelden:

1 - Individu

- Neem een willekeurige kaart uit het doosje en bekijk foto + woord voorop.
- Draai de kaart om en lees de toelichting.
- Beantwoord voor uzelf de vraag rechtsonder.
- Schrijf eventueel iets op.

tips

Gebruik de kaarten om de dag mee te beginnen.

Eén kaart per dag is voldoende.

Laat de kaart waar u mee bezig bent staan met de foto voorop.

2 - Groep

- Verdeel de groep in subgroepjes en geef deze elk een ander kaartje ter bespreking. Laat elk groepje plenair de bevindingen presenteren.

U kunt de kaartjes ook los versturen om iemand te inspireren.

Wilt u een serie met eigen beelden en woorden, bijvoorbeeld als relatiegeschenk? Zie: WWW.FOTOMISSIE.NL



inspiratie voor iedereen die verdieping en verrassing zoekt

bevat

fotostandaard

instructie (z.o.z.)

19 fotokaarten

citaten + vragen



FOTO[®]
MISSIE
COMMUNICEREN IN BEELD EN WOORD