

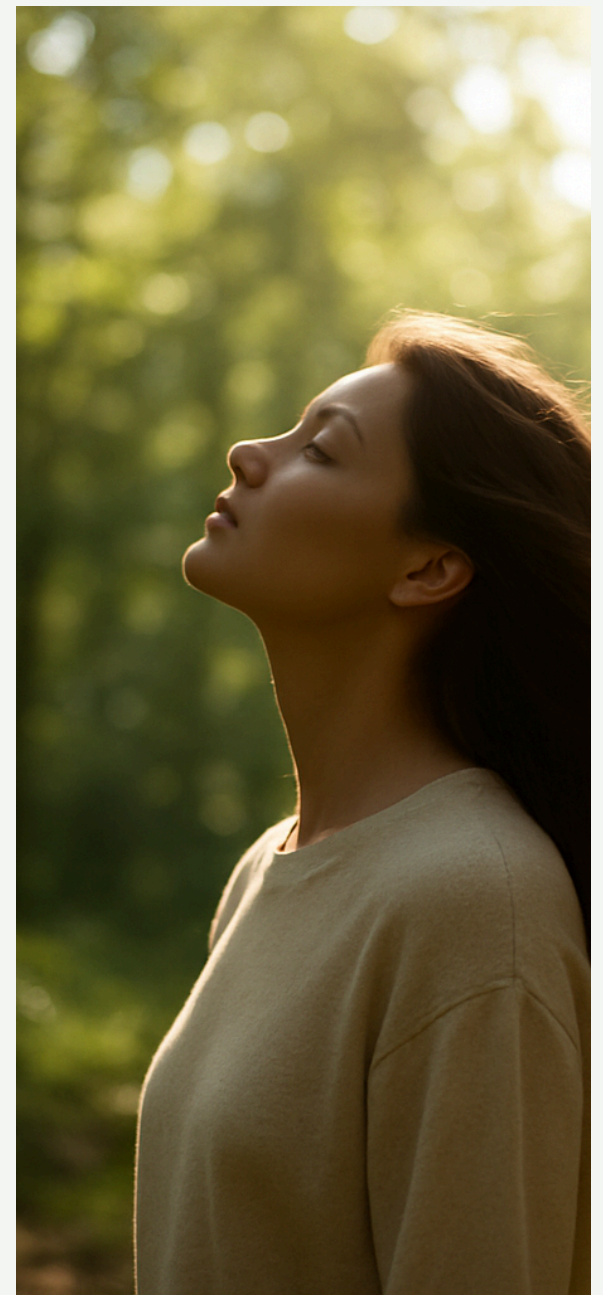
it's all in the *details*

Soms heb je geen groot plan nodig om op pad te gaan, maar alleen een klein woord dat richting geeft.

Een intentie helpt je om bewuster te wandelen en stil te staan bij wat er in jou leeft. Niet om iets te moeten oplossen, maar om met zachtheid te voelen wat jij op dit moment nodig hebt.

Kies vóór je wandeling een intentie die bij je past. Laat die woorden met je meelopen tussen bomen, langs water, over zandpaden of door open velden.

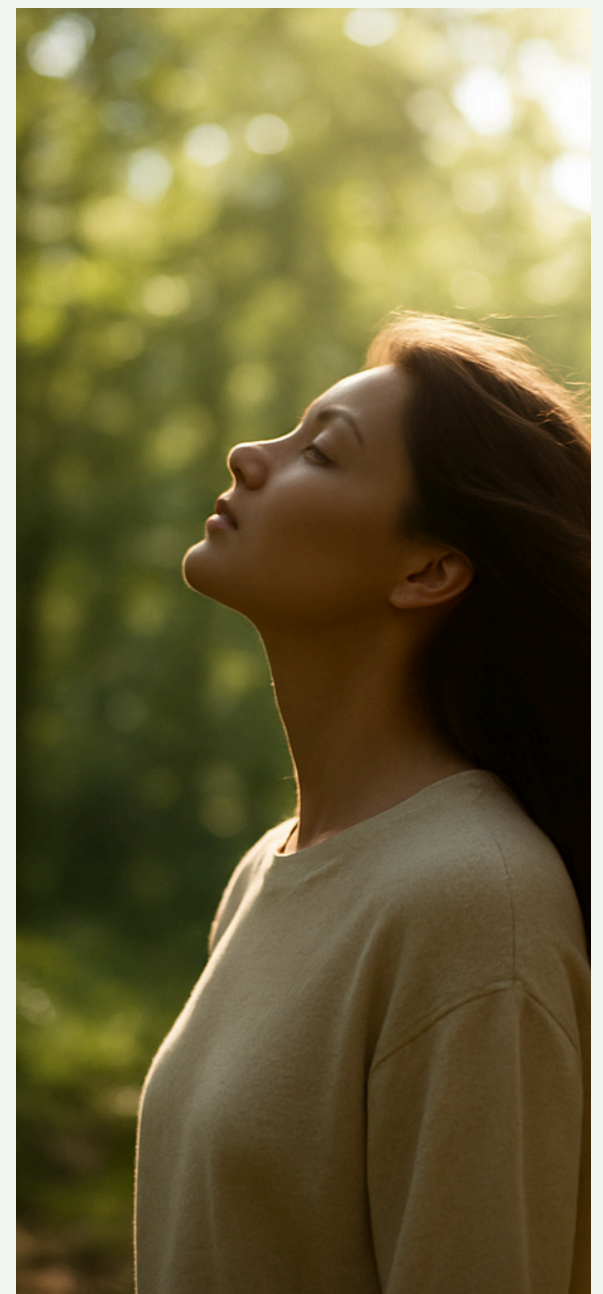
Soms brengt een intentie rust. Soms opent het iets. En soms herinnert het je gewoon aan wat er al in jou aanwezig is.



it's all in the *details*

Rust

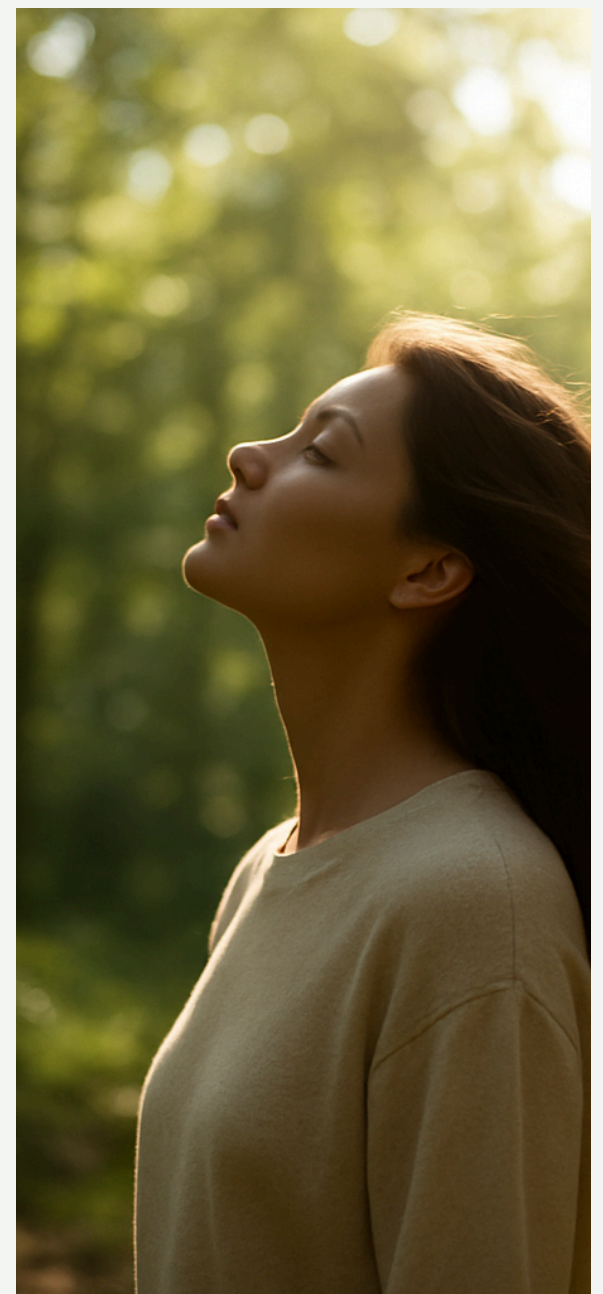
- Vandaag kies ik voor rust in mijn hoofd.
- Ik mag vertragen zonder schuldgevoel.
- Mijn adem brengt mij terug naar dit moment.
- Ik laat onrust stap voor stap van mij afglijden.
- Ik hoef vandaag niet alles te dragen.
- Ik geef mezelf toestemming om stil te worden.
- In de eenvoud van deze wandeling vind ik rust.
- Ik kies voor kalmte, ook als het in mij beweegt.
- Mijn lichaam mag ontspannen terwijl ik loop.
- Ik laat de stilte mij iets vertellen.
- Ik hoef niets te bewijzen in dit moment.
- Ik mag gewoon zijn, precies zoals ik nu ben.
- Rust mag vandaag mijn richting zijn.



it's all in the *details*

Ruimte

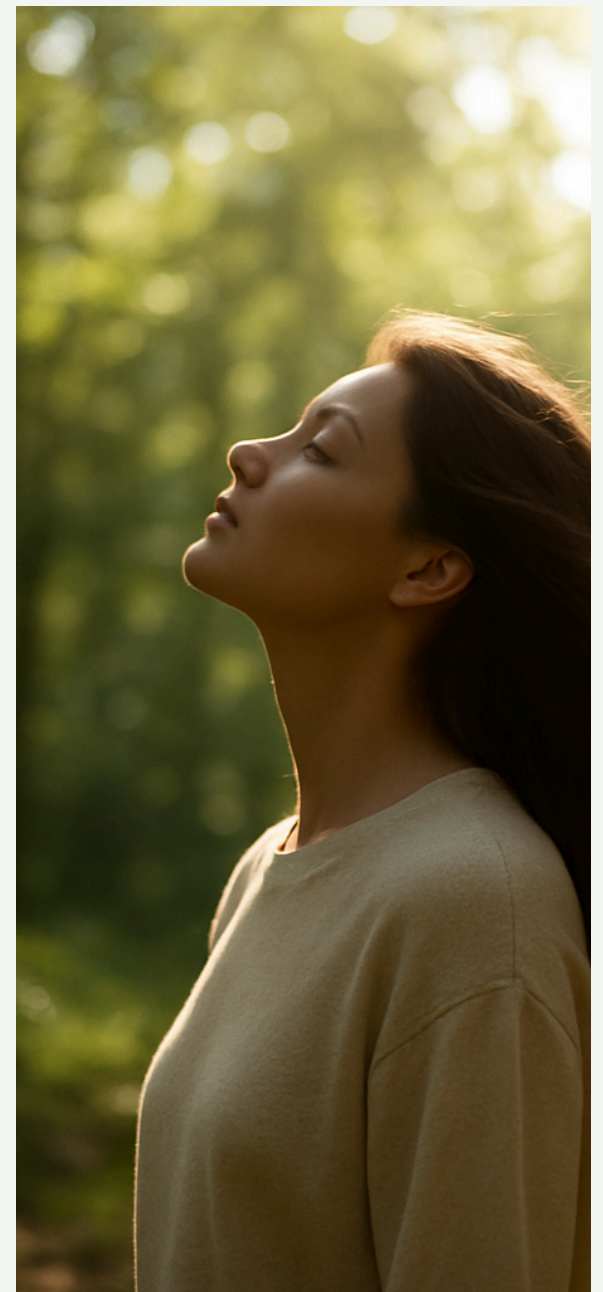
- Ik maak ruimte voor wat gevoeld wil worden.
- Vandaag laat ik los wat te zwaar is geworden.
- Ik hoef niet alles vast te houden.
- Er mag meer lucht komen in mijn gedachten.
- Ik geef mezelf ruimte om opnieuw te kiezen.
- Mijn hart mag open blijven, ook in zachtheid.
- Ik laat verwachtingen los die niet meer passen.
- Er ontstaat ruimte wanneer ik niet alles wil controleren.
- Ik geef mijn gevoel de ruimte om er te zijn.
- Ik kies voor eenvoud en innerlijke ruimte.
- Wat niet van mij is, mag ik laten liggen.
- Ik adem ruimte in en spanning uit.
- Vandaag mag er meer openheid in mij ontstaan



it's all in the *details*

Liefde

- Ik kijk vandaag met mildheid naar mezelf.
- Liefde begint in de manier waarop ik met mezelf omga.
- Ik mag zachter zijn voor mijn eigen verhaal.
- Ik kies ervoor om het mooie te blijven zien.
- Mijn hart mag spreken zonder haast.
- Ik neem liefdevol waar wat deze dag mij geeft.
- Ik laat dankbaarheid naast mij meelopen.
- Ook kleine momenten verdienen mijn aandacht.
- Ik kies voor warmte, in woorden en in gedachten.
- Liefde zit vaak in het eenvoudige.
- Ik mag ontvangen zonder eerst te moeten geven.
- Mijn zachtheid is geen zwakte, maar kracht.
- Vandaag wandel ik met een open hart.



it's all in the *details*

Vertrouwen

- Ik vertrouw erop dat niet alles duidelijk hoeft te zijn.
- Stap voor stap mag genoeg zijn.
- Ik hoef de hele weg nog niet te zien.
- Ik vertrouw op mijn eigen innerlijke kompas.
- Wat voor mij bedoeld is, vindt zijn moment.
- Ik mag leunen op wat in mij aanwezig is.
- Ook in twijfel mag ik blijven bewegen.
- Ik vertrouw erop dat rust ook richting geeft.
- Mijn tempo is goed zoals het is.
- Ik ben onderweg, en dat is waardevol op zich.
- Vandaag kies ik ervoor om het leven te vertrouwen.

