

ROADMAP VOOR DE MIDLIFE

shift

Leidraad voor Zelfontwikkeling

DIMENSIE/ CENTRAAL THEMA	KLACHTEN	COCONTIJD	VOELEN IN JE LIJF	DE MASKERS VALLEN	DESTRUCTIE, ROUW EN DOOD	SPIRITUELE WEDERGEBOORTE	INNERLIJK LEIDERSCHAP	JE ROEPING IN DE WERELD
KEUZE	Disbalans erkennen	Begrenzen Wat laat ik (niet) toe?	Bewust aanwezig zijn Via metapositie	Je verhaal bewust worden Identificatie, disidentificatie	Werken met de onrust Toelaten van het niet-weten	Vertrouwen en hulp aannemen Het nieuwe toelaten	Je verhaal herschrijven Het nieuwe verankeren	Volhouden en integreren Met vallen en opstaan
ENERGIE (STROOM)	Energietekort Voeling met klachten	Reorganisatie Bewustworden en beheersen van energie	Lichaam en geest verbinden Via ademhaling en lichaamsbewustzijn	Loslaten Oude verbindingen loslaten en energie laten wegvloeien	Zelfzorg (Lichamelijk) overleven	Energie ontvangen Nieuwe verbindingen en energie ontvangen	Aarden Nieuwe verbindingen en energie aarden	Integreren Nieuwe verbindingen en energie integreren (automatiseren) en verbinden met het oude
TIJD	Synchroniciteits- bewustzijn (gelijktijdigheid)	Ontvankelijkheid Stil staan	Nu	No-time (tijdloos) De tijd die stil staat	Onmiddellijk toekomstige tijd Geen perspectief, geen zicht op een toekomst	Openbaring Een glimp van ongekende mogelijkheden biedt nieuwe perspectieven	Toekomst Nieuwe doelen stellen en stap voor stap realiseren	Verleden, heden en toekomst verbinden
OMGEVING (IK - ANDER)	Identiteitscrisis Wie ben ik?	Grenzen en relaties herdefiniëren Wie ben ik t.o.v. verwachtingen van de ander? Afzondering	Naar binnen keren Exploreren van verschillende perspectieven	Eén been in niemandland Bepaalde perspectieven loslaten	(Vaste) grond op de bodem Het authentieke Zelf ontvouwt zich (vaag)	Zelfidentificatie Opbouwen van (Zelf)vertrouwen	Zelfrealisatie Worden wie je bent	Je roeping in de wereld Zelfrealisatie i.f.v. eigen grenzen en mogelijkheden (Zelfbewustzijn)