



Vragen 7 dagen adem & ijs challenge Overgang

De challenge is te vinden op <https://barbaramuller.com/overgang-challenge>

Dag 1:

Wat is op dit moment de grootste uitdaging in mijn leven?

Welke klachten ervaar ik die met de overgang te maken kunnen hebben?

Wat is er aan mij veranderd ten opzichte van jaren geleden?

Waar heb ik op dit moment het meest behoefte aan?

Op welke onderdelen wil ik graag een verbetering ervaren?

- 1
- 2
- 3
- 4

Wat heb ik nodig om dagelijks tijd te nemen om voor de oefeningen, inzichten en challenges om me beter te gaan voelen en meer in balans te zijn tijdens en na de overgang:

- 1
- 2
- 3

Wat is mijn valkuil, die ervoor kan zorgen dat ik terugval in oude patronen en mezelf minder belangrijk ga vinden?

Wat is mijn mooiste eigenschap, die maakt dat ik toch doorzet?

Hoe beloon ik mezelf als ik deze weekchallenge volbreng?

Ik ga mijn uitdagingen en de resultaten van de challenge delen met:

Ik geef mezelf het volgende cijfer voor de onderstaande thema's, waarbij het cijfer 1 beterschap behoeft en 10 de topscore is.

Beweging:

Gezonde voeding:

Tijd voor mij:

Ontspanning:

Verbinding met mezelf:

Verbinding met de natuur:

Verbinding met anderen:

Relatie en seksualiteit:

Stress:

Doen wat ik leuk vind:

Bewustwording:

Algehele tevredenheid met mezelf:

Ik geef mijn leven een: