# Flow Writing

GET CLEAR ON YOUR SUBCONSCIOUS PATTERNS & CHOOSE AGAIN

**Meditation Club**
**Radiance & Victory**

# Flow Writing

Een krachtige manier om inzicht te krijgen in de patronen van je onderbewustzijn en dus ook je gewoontes is flow writing. Met deze tool sta je jouw onderbewustzijn toe om met jou te communiceren, zonder dat de filter van jouw mind in de weg staat.

**Hoe doe je dit?**

✺ Neem 20 min tijd voor jezelf. Ga ergens zitten waar jij je veilig en comfortabel voelt.
✺ Neem er pen en papier bij.
✺ Sluit je ogen, adem drie keer diep in en uit. Voel hoe je aankomt in je lichaam.
✺ Lees de vragen in deze flow writing luidop, adem diep in.
✺ Bij je uitademhaling zet je je pen op papier en ga dan gewoon schrijven. Schrijf alles neer dat in je opkomt (ook als je eerst wat bagger moet dumpen over hoe belachelijk deze oefening lijkt.
✺ Merk op wat je neerschrijft. Oordeel hier niet over.
✺ Jij bent ok zoals je bent, ook met de patronen die zichtbaar worden.
✺ De zaken die naar boven kwamen tijdens deze flow writing kan je mee nemen in je meditatie. Zo clear je die patronen uit je onderbewustzijn en kan je bewust voor een nieuwe ervaring kiezen.
✺ Bedank jezelf.

In deze flow writing gaan we dieper in op de patronen die we hebben opgevangen van onze ouders, cultuur, maatschappij... omtrent prosperity, succes - welvarend zijn & dan vooral als vrouw. Deze patronen zijn de glazen plafonds waar we tegen botsen wanneer onze nieuwe realiteit creëeren. Met de meditatie hebben we de tool om die te doorbreken. Let's go.

## FLOW WRITING

Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem. Voel hoe je met elke ademhaling aankomt bij jezelf.
Lees de vragen luidop voor aan jezelf.

01 Wat gaat er moeiteloos in je leven?

02 Hoe herken jij flow in je leven?
Waar en wanneer ervaar jij dat?

# FLOW WRITING

03 Als ik zeg: 'eenvoud'
dan zeg jij...

04 Wat geloof jij over 'simpel'?

FLOW WRITING

05 Wat geloof jij over jouw 'life purpose'?

06 Wat werd jou verteld over 'werken'? Over 'volwassen zijn'? En over 'een bijdrage leveren aan de maatschappij'?

# FLOW WRITING

07 Hoe deden jouw ouders dat? Welk gedrag stelden zij?
Wat vertelden zij over hun werk?

08 Wat geloof jij over 'spelen'?
Kan spelen ook werken zijn?

# IF YOU MUST DOUBT SOMETHING DOUBT YOUR LIMITS