



Leef in verbinding

~ activatiebundel ~

INTEGRATIEWERKBOEK

WONDERLIJK LEVEN | SYLVANA VAN DIJK

© AUTEURSRECHT WONDERLIJK LEVEN



Welkom



Dit is jouw integratie werkboek. Deze mag je gebruiken om de activatie's die jij hebt ontvangen beter te integreren in jouw fysieke systeem.

Elke stap opent een nieuwe laag in je bewustzijn en is afgestemd op terugkeren naar wie je werkelijk in essentie bent.

In dit werkboek vind je per activatie een integratie-opdracht om je proces te verdiepen en ruimte om jouw eigen ervaringen, inzichten en downloads neer te schrijven

Je hoeft niets te 'doen' of te 'halen'. Ontspan! Je mag simpelweg ontvangen en aanwezig zijn bij jezelf.

Laat dit werkboek jouw veilige bedding zijn terwijl jij laag voor laag afpelt wat je niet bent, zodat je kunt opstaan in het licht van wie je werkelijk bent.

Liefs,

Sylvana van Dijk





Welkom



Dit is jouw integratie werkboek. Deze mag je gebruiken om de activatie's die jij hebt ontvangen beter te integreren in jouw fysieke systeem.

Elke stap opent een nieuwe laag in je bewustzijn en is afgestemd op terugkeren naar wie je werkelijk in essentie bent.

In dit werkboek vind je per activatie een integratie-opdracht om je proces te verdiepen en ruimte om jouw eigen ervaringen, inzichten en downloads neer te schrijven

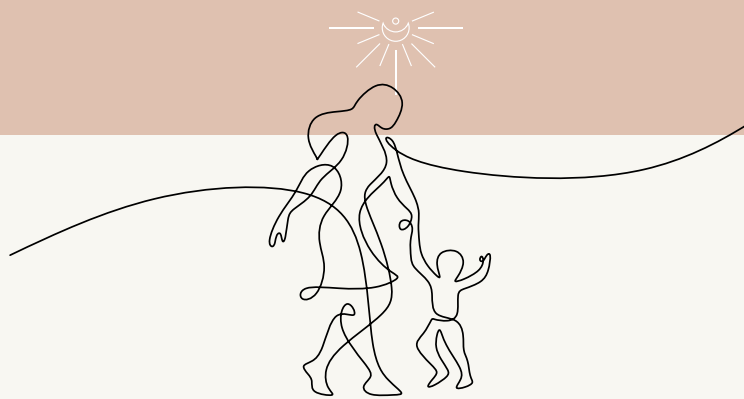
Je hoeft niets te 'doen' of te 'halen'. Ontspan! Je mag simpelweg ontvangen en aanwezig zijn bij jezelf.

Laat dit werkboek jouw veilige bedding zijn terwijl jij laag voor laag afpelt wat je niet bent, zodat je kunt opstaan in het licht van wie je werkelijk bent.

Liefs,

Sylvana van Dijk





RETURN 2 the little

Joy ~ Innerlijk kind ~ Onschuld ~ Spelen

Je hebt tijdens de activatie een diepe herinnering aangeraakt aan de puurheid van wie je was vóór de conditionering. Een stralend, open kind vol levenslust en magie. Deze integratieopdracht helpt je om deze frequentie bewust te verankeren in je dagelijkse leven. Zodat “joy” niet langer iets is wat je ‘moet vinden’, maar iets wat je weer mag zijn.

Integratieopdracht 1

Stap 1: Terug naar toen

Zoek een rustig moment en sluit je ogen. Adem drie keer diep in en uit.

Visualiseer jezelf als klein meisje. Zie haar voor je – voel haar energie.

Stel haar dan één voor één deze vragen (en schrijf daarna intuïtief haar antwoorden op):

- Waar werd jij écht blij van?
- Wat vond je het allerleukste om te doen?
- Wat wilde je later worden?
- Wat had je meer willen voelen of ervaren?
- Waar verlang jij nog steeds naar?

Laat haar antwoorden zonder oordeel tot je doordringen. Laat haar spreken. Laat haar jezelf herinneren aan wie jij in wezen bent.

Stap 2: Joy activeren

Kies één antwoord van haar dat je deze week écht wilt eren.

Bijvoorbeeld: hield ze van dansen, tekenen, fantaseren, hutten bouwen, met dieren zijn, verkleden, zingen?

Plan bewust een moment in om dit ook daadwerkelijk te doen – niet als to-do, maar als sacred play.





Maak ruimte voor joy zoals zij die kende: zonder doel, zonder nut, zonder prestatie.

Noteer dit in je journal:

- Wat ga ik doen?
- Wanneer ga ik het doen?
- Hoe kan ik er iets heiligs van maken?

✧ **Stap 3: Spiegel van liefde**

Schrijf tot slot een brief van liefde aan jouw innerlijke meisje.
Zeg haar dat je haar hoort. Dat je haar ziet. Dat je er nu voor haar bent.

Gebruik de zin:

“Lieve kleine [je naam], ik beloof je dat ik voortaan...”

En vul aan.

Laat haar voelen dat ze niet vergeten is.
Laat haar weten dat haar joy weer welkom is.

Laat deze opdracht geen ‘moetje’ worden. Dit is een poort terug naar jouw essentie.
Speelsheid is een kracht. Joy is een heilige trilling.

Laat je innerlijk kind jouw gids zijn. Zij weet de weg naar thuis.





INTEGRATIE OPDRACHT 1 – RETURN 2 the little

Lined area for writing the assignment response.





RETURN 2 BE

Lichaamsbewustzijn ~ Aarding ~ Aanwezig zijn

De activatie heeft je teruggebracht in je lichaam, jouw heilige tempel. Alles begint met bewuste aanwezigheid. In jouw lijf, in dit moment, in het nu. Met de integratieopdracht gaan we de aanwezigheid in jouw lichaam verder integreren en verdiepen.

Integratieopdracht 2

Stap 1: Luisteren naar je lichaam

Ga op een rustige plek zitten of liggen.

Leg één hand op je hart, één hand op je onderbuik.

Adem rustig. En stel dan zachtjes de vraag:

“Wat wil mijn lichaam mij vandaag vertellen?”

Voel. Luister. Laat het doorkomen zonder te analyseren.

Schrijf op wat je voelt, hoort of innerlijk weet.

Stap 2: Aardingsritueel

Kies één manier waarop je deze week je lichaam bewust gaat eren.

Bijvoorbeeld:

- Wandelen op blote voeten
- Dansen zonder structuur
- Bewust eten met aandacht
- Een warm bad nemen met zout
- Lichaamsmassage met olie

Plan het bewust in. Dit is jouw heilige tijd om te zijn.





Noteer in je journal:

- Wat ga ik doen?
- Hoe voelt het om dit niet als taak, maar als thuis te benaderen? Jouw lichaam als jouw thuis te benaderen, hoe voelt dat?

Stap 3: Mantra voor belichaming

Schrijf deze zin op en herhaal haar dagelijks als anker:

“Ik bén hier. In mijn lichaam. In dit moment. En dat is genoeg, ik hoef nergens anders te zijn, alleen hier.”

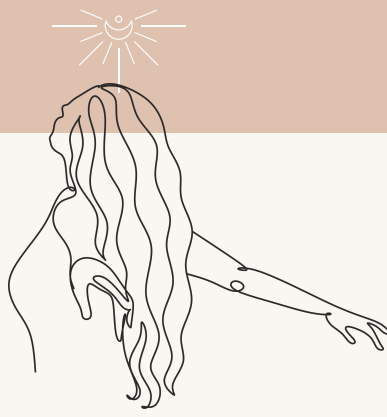
Laat deze mantra een kompas zijn. Iedere keer dat je afdwaalt breng je jezelf terug, met je adem en je mantra.





INTEGRATIE OPDRACHT 2 – RETURN 2 be





RETURN 2 free

Loslaten ~ Helden ~ Innerlijke vrijheid ~ Zelfvertrouwen

Wanneer je loslaat wat je niet meer bent, ontstaat er ruimte voor wie je werkelijk bent. In deze integratieopdracht maak je bewust contact met de lagen in jou die zwaar voelen, beperkend zijn of niet meer passen bij je zielstrilling — en laat je ze in zachtheid gaan. Zodat je lichter, vrijer en ruimer door het leven beweegt.

Integratieopdracht 3

Stap 1: Wat wil je niet meer dragen?

Neem een blad papier en schrijf zonder na te denken alles op wat je in jezelf tegenkomt aan overtuigingen, patronen, blokkades of gevoelens die je beperken in je vrijheid.

Laat je pen spreken. Wees eerlijk. Je hoeft niets te verfraaien.

Denk aan zinnen als:

- Ik moet eerst iets bewijzen voor ik waardevol ben
- Als ik mezelf echt laat zien, verlies ik liefde
- Ik ben verantwoordelijk voor het geluk van anderen

Laat alles eruit stromen wat zwaar voelt of niet (meer) bij je hoort.

Stap 2: Herken wat niet van jou is

Lees je lijstje rustig door. Adem diep in en uit.

Voel per zin:

Is dit van mij?

Is dit wie ik werkelijk ben?

Wil ik dit nog geloven of dragen?

Omcirkel alles waarvan je voelt: “dit ben ik niet (meer).”

Je hoeft het niet te fixen, enkel te erkennen.



Stap 3: Laat het gaan

Rituelen versterken je intentie.

Verbrand je papier (veilig), of scheur het in stukken en begraaf het in de aarde.

Je mag zeggen:

“Dankjewel dat je me gediend hebt. Ik laat je nu in liefde los.”

Voel hoe er ruimte ontstaat in je lijf, je energie, je adem.

Beweeg je lichaam intuïtief. Laat los, laat stromen.

Stap 4: Nodig nieuwe ruimte uit

Sluit af door je handen op je hart te leggen en in stilte te vragen:

“Wat wil er nu in mij geboren worden?”

Misschien voel je licht, vertrouwen, liefde, creatiekracht.

Misschien nog niets. Alles is welkom.

Schrijf intuïtief één zin op die jouw nieuwe innerlijke vrijheid bekrachtigt. Bijvoorbeeld:

“Ik ben vrij om volledig mezelf te zijn.”

“Mijn waarheid mag stromen.”

Plak deze zin ergens zichtbaar.

Laat het jouw nieuwe waarheid zijn.

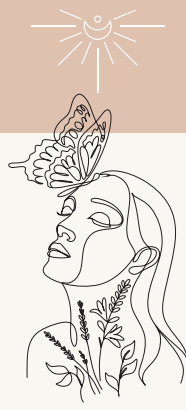




INTEGRATIE OPDRACHT 3 – RETURN 2 free







RETURN 2 the Self

Hart ~ Ziel ~ Hogere Zelf ~ Bron

Tijdens deze activatie werd je uitgenodigd om jezelf te herinneren als Ziel. Verbonden met het grotere geheel. Je Bron. Je missie. Je liefde. Jij bent nooit los geweest. Je was het alleen even vergeten!

Integratieopdracht 4

Stap 1: Zielboodschap channelen

Zet zachte muziek op. Steek een kaars aan. Adem rustig.

Visualiseer je zielester boven je hoofd als een stralende lichtbron. Laat er zachtjes wat lichtstralen van dalen op jouw kruin (dit mag je visualiseren).

Stel nu de volgende vraag:

“Wat wil mijn Ziel mij nu laten weten?”

Laat je pen het werk doen. Schrijf intuïtief zonder nadenken. Wat stroomt er door je heen?

Stap 2: Verbinding met je hart

Leg je hand op je hart en herhaal deze woorden langzaam:

“Ik ben een ziel in een lichaam, gedragen door liefde.

Ik vertrouw op de leiding van mijn hart.

Ik ben verbonden. Altijd.”

Laat deze woorden je veld vullen. Herhaal ze iedere ochtend deze week.



Stap 3: Stem je dagelijks af op je Ziel

Maak er een ritueel van om elke ochtend een moment stil te worden en je te verbinden met jouw ziel.

Leg je handen op je hart of je buik. Adem een paar keer diep in en uit.

Sluit je ogen en stel in stilte de vraag:

“Lieve Ziel, wat wil je mij vandaag laten weten?”

Wacht rustig af. Soms komt er direct een woord, een gevoel, een beeld of zin.

Soms is het stil — en dan is dat ook de boodschap. Mogelijk komt er later op de dag nog een antwoord door in een synchroniciteit.

Schrijf in een klein zielendagboekje op wat er tot je komt, hoe subtiel ook.

Zo leer je jouw zielentaal steeds beter verstaan.

En geef je jouw hogere leiding een plek in je dag.





INTEGRATIE OPDRACHT 4 – RETURN 2 the Self

A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.







Klaar en nu?

Wauw, jij hebt de activatiebundel EN de integratieopdrachten allemaal doorlopen!

Ik ben heel benieuw hoe jij je voelt nadat je deze cyclus doorlopen hebt. Wil je het me laten weten? Dat vind ik superleuk!

Smaakt dit naar meer?

Je bent van harte welkom voor een vrijblijvend online zoomgesprek. Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten.

Je kunt jouw afspraak direct aanvragen via deze [link](#).

Alle liefs,

Sylvana van Dijk

Energetische Holistisch Coach & Soulreader

