

A woman with long, dark, curly hair is sitting cross-legged on a grassy hill, eyes closed, with her hands pressed together in a prayer position. She is wearing a light-colored, flowing dress. The background is a soft-focus landscape with a large, faint geometric pattern of overlapping circles. A bright starburst light is positioned at the center of her hands.

# *Werkboek*

[www.wonderlijklevens.com](http://www.wonderlijklevens.com)

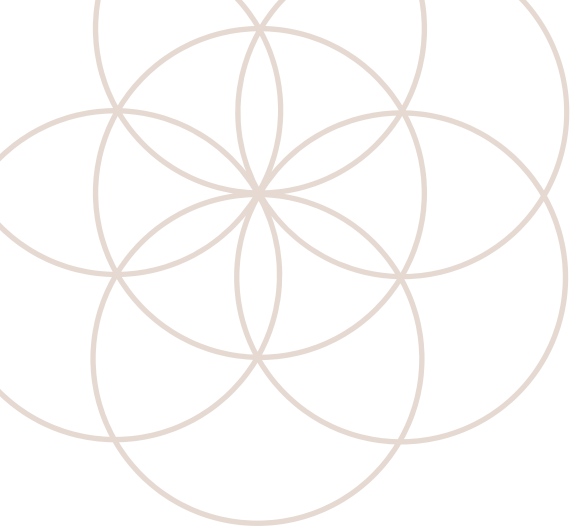
# *Welkom op de reis naar terug naar jouw lichaam!*

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.

Ik wens je een prachtige reis!

*Liefs, Sylvana van Dijk*





# *Opdracht*

## INTEGRATIE & VERDIEPING

### 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.

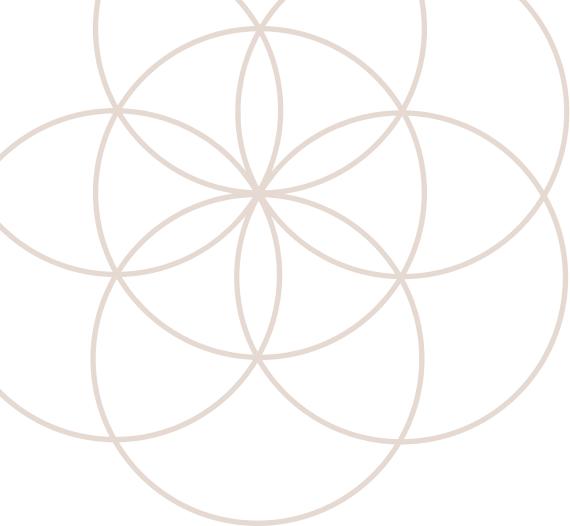
Bijvoorbeeld:

- 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?

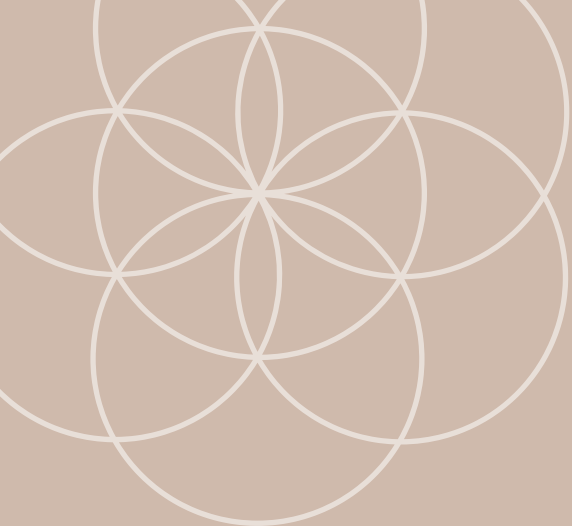


## Stap 3: Mantra voor belichaming

Schrijf deze zin op en herhaal haar dagelijks als anker:

“Ik bén hier. Ik ben veilig, 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.



# *Dankjewel*

Lieve jij, dankjewel voor jouw commitment aan jouw lichaam Ik hoop dat de stappen van dit werkboek jou hebben mogen helpen om de verbinding met jouw lichaam te maken, te verdiepen en te integreren in jouw dagelijks leven. Weet dat het belangrijk is om te blijven oefenen en dat jouw commitment uiteindelijk bepaalt in hoeverre jij kunt gaan leven vanuit aanwezigheid in jouw lichaam.

Heb je vragen? Ben je patronen tegengekomen die je graag wilt doorbreken? Neem contact met me op. Mijn hart staat open om jou te helpen.



*Liefs,*

*Sylvana van Dijk*

[www.wonderlijklevens.com](http://www.wonderlijklevens.com)

Email: [info@wonderlijklevens.com](mailto:info@wonderlijklevens.com)

Telefoon: 06-18346124

(Stuur me bij voorkeur een appje!)

© 2025 Sylvana van Dijk · Wonderlijk Leven

Alle rechten voorbehouden.

Dit werkboek is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik door de koper. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, gedeeld, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, Sylvana van Dijk van Wonderlijk Leven.

Ongeoorloofd gebruik, verspreiding of kopiëren van (delen van) deze inhoud is niet toegestaan en kan juridische stappen tot gevolg hebben.