

# Even voelen met je dier



Een klein reflectieboekje voor meer  
verbinding, bewustzijn en liefde.

Kleine momenten  
maken de  
grootste  
verbinding



# Voor mij & Type hier de naam

In de drukte van alledag vergeten we soms hoe bijzonder de verbinding met onze dieren eigenlijk is.

Dit kleine reflectieboekje helpt je om even stil te staan. Om bewuster te kijken naar jouw dier, naar jullie band en naar de kleine momenten die vaak zoveel zeggen.

Niet omdat er iets opgelost hoeft te worden, maar juist om samen even écht aanwezig te zijn.



# Wat valt jou op aan jouw dier?

Dieren vertellen vaak meer dan we denken — niet alleen met geluid, maar ook met kleine gewoontes, blikken en energie.

Neem even de tijd om bewust naar jouw dier te kijken. Wat valt jou op?

Wanneer zie ik mijn dier écht ontspannen?

Type hier je antwoord

Waar wordt mijn dier blij van?

Type hier je antwoord

Welke kleine gewoontes maken mijn dier uniek?

Type hier je antwoord

*"Hoe beter we leren kijken, hoe meer onze dieren ons laten zien."*

# Even voelen met je dier

We hoeven niet altijd iets van onze dieren te “weten” om verbinding te voelen.

Soms ontstaat die juist wanneer we even stoppen met denken en gewoon samen zijn.

Neem 5 rustige minuten samen met jouw dier.

Leg je telefoon weg

Doe even niets

Observeer zonder verwachtingen

Voel hoe jouw dier aanwezig is

Let op kleine signalen, bewegingen of reacties

Wat viel mij op?

Type hier je antwoord

Hoe voelde mijn dier aan?

Type hier je antwoord

Hoe voelde ik mij tijdens dit moment?

Type hier je antwoord

*"De mooiste verbinding ontstaat vaak in stilte."*

# Kleine momenten van herkenning

Verbinding zit vaak niet in grote dingen.  
Juist de kleine dagelijkse momenten zeggen soms het meest.

Mijn dier zoekt contact door:

- dicht bij mij te komen liggen
  - mij te volgen
- tegen mij aan te leunen
  - geluidjes te maken
  - mij aan te kijken
- enthousiast te reageren wanneer ik thuis kom
  - speelgoed te brengen
- gewoon rustig bij mij te zijn
  - anders:

Mijn favoriete moment samen is...

- wandelen
- knuffelen
- samen rusten
  - spelen
- buiten zijn
- verzorgen
- trainen/oefenen
- gewoon samen thuis zijn
- anders:

*"Soms zijn de kleinste momenten eigenlijk de grootste herinneringen."*

Mijn dier wordt zichtbaar blij van:

- eten
- aandacht
  - rust
- avontuur
- spelen
- routine
- snoepjes
- andere dieren
- anders:

# Voor later ♥

Misschien zijn dit geen vragen waar meteen een antwoord op hoeft te komen.

Soms is het al genoeg om er even bij stil te staan.

Wat wil ik onthouden van mijn dier?

Type hier je antwoord

Wat wil ik nog samen doen?

Type hier je antwoord

Wat denk ik dat mijn dier mij nog wil laten zien?

Type hier je antwoord


*"De mooiste verbinding groeit wanneer we blijven kijken, voelen en samen beleven." 🐾*

# Dankjewel



Dankjewel dat je bewust even tijd hebt genomen voor jouw dier en jullie verbinding samen.

Hopelijk heeft dit kleine boekje je geholpen om met zachtere aandacht te kijken naar de mooie, kleine momenten die jullie dagelijks delen. 🐾

Meer verbinding, inzicht en zachtheid voor jou en je dier   
[www.dierbaarmetsietske.nl](http://www.dierbaarmetsietske.nl)

