

Werkblad 1: BoomMaan voor Volwassenen



Ontdek de energie van de BoomMaan in Tweelingen

Wat is de BoomMaan?

De BoomMaan is een uitnodiging om te groeien, net zoals bomen stevig geworteld blijven terwijl ze hun takken uitstrekken naar nieuwe hoogten. In het sterrenbeeld Tweelingen versterkt deze maan je nieuwsgierigheid, communicatie en verbinding met jezelf en anderen.

Hoe kun je deze energie gebruiken?

Met deze werkbladoefeningen kun je je bewust worden van je communicatie, verbinding en groei.

Opdracht 1: Reflecteer over je communicatie

- **Vraag 1:** Hoe communiceer jij het liefst met de mensen om je heen?

- **Vraag 2:** Zijn er momenten geweest dat communicatie niet goed ging? Wat kun je hiervan leren?

- **Actie:** Schrijf drie manieren op waarop je deze maand bewuster wilt communiceren.

Opdracht 2: Verbinding met de natuur – een boommoment

- Zoek een boom waar je even bij kuntilstaan of ga in gedachten naar een boom die je kent.
- **Observeer:** Hoe ziet deze boom eruit? Hoe voelt de omgeving aan?

Teken deze boom en zijn omgeving

- **Schrijf op:** Welke kracht zie jij in deze boom? Hoe kun je deze kracht in je eigen leven toepassen?

Opdracht 3: Ontwaak je nieuwsgierigheid

- Tweelingen houdt van leren en ontdekken. Kies een onderwerp waar je meer over wilt weten.

- Maak een kort actieplan: Wat ga je doen om meer te leren? (Bijvoorbeeld een boek lezen, een gesprek voeren, iets nieuws proberen.)

Afsluiting:

- Schrijf hieronder een intentie voor de komende maand. Wat wil je bereiken of voelen?
