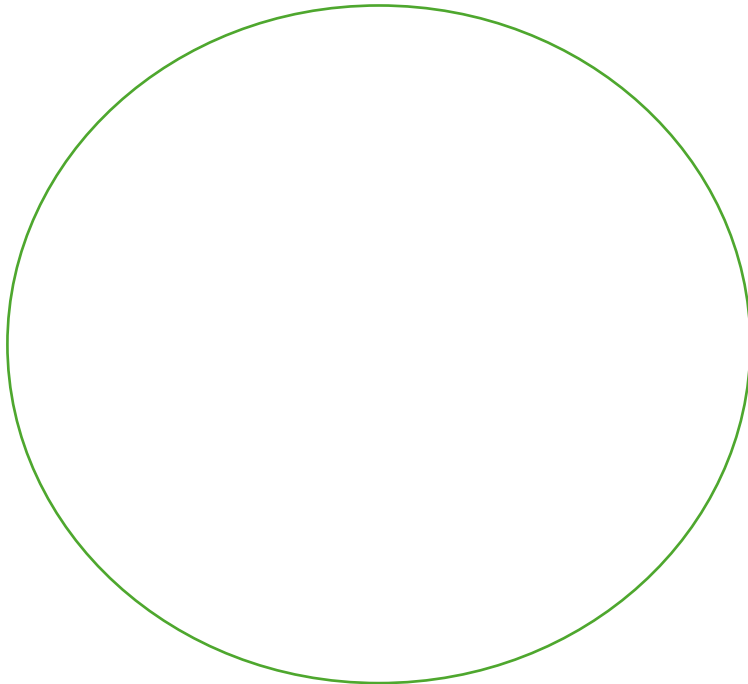


Werkblad Nieuwe Maan –
Waar vertrouw ik op? (Volwassenen)



1. Schrijfoopdracht: Vertrouwenscirkel

Teken een cirkel op een vel papier. Schrijf in het midden: **"Ik vertrouw op..."**. Vul de cirkel met woorden of zinnen die jouw vertrouwen versterken. Denk aan mensen, situaties, ervaringen of een innerlijk gevoel.



2. Natuurmoment: Vertrouwen in het leven

Ga naar buiten en zoek een steen, een blad of een tak. Houd het vast en vraag jezelf af: **Wat leert de natuur mij over vertrouwen?** Schrijf daarna op wat dit symbool voor jou betekent.

3. Ritueel: Woorden aan het vuur

Schrijf een zin op een papiertje over iets waar je meer op wilt vertrouwen. Wil je iets loslaten wat je vertrouwen belemmert? Schrijf dat ook op. Verbrand het papiertje of begraaf het in de aarde als een ritueel van overgave.

Wat wil ik meer vertrouwen?

Ik wil loslaten wat mijn vertrouwen belemmert
