

Aan het begin van de week schrijf je tien dingen op die bij je opkomen. Voorwerpen, woorden, kleuren, beelden, mensen. Er is geen goed of fout. De rest van de week blijf je gewoon aanwezig en open. Je zoekt niet. Je merkt op. Dit lijstje verbindt jouw kleine stappen van nu met het goud dat al in je ligt.

WEEK VAN

NAAM

MIJN 10 DINGEN DEZE WEEK

Doe je ogen dicht. Adem. Schrijf op wat er opkomt. Geen filter.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

EERSTE REACTIE

Wat merk je als je het lijstje ziet? Welk item roept iets op? Wat voel je al bij voorbaat?

AANTEKENINGEN DOOR DE WEEK

Wat kom je tegen? Wat raakt je? Wat verrast je?

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

WEEKEND

TERUGBLIK EINDE WEEK

Wat heeft deze week je laten zien? Wat wil je meenemen?

Gouden Bergen, Kleine Stappen.

Jouw droom is niet te groot. Hij wacht alleen op de volgende kleine stap.