

VERLEDEN – HEDEN – TOEKOMST

Reflecteren in de natuur. Met aandacht voor waar je vandaan komt, waar je nu staat, en waar je naartoe wilt. Gebaseerd op buitenpsychologie en ACT.

DOEL

Vertragen, herstellen, richting bepalen. Gebruik de natuur als spiegel om bewuster keuzes te maken.

HOE WERKT HET?

Loop rustig. Laat de omgeving op je inwerken. Sta op drie momenten bewust stil:

1. VERLEDEN

Zoek een symbool in de natuur (bijv. boom, blaadje, bloem, takje, steen, pad) dat iets uit je (werk)verleden uitdrukt.

Waar herinnert dit mij aan?
Wat neem ik daarvan mee?

2. HEDEN

Voel waar je nu bent, vandaag.
Zoek een symbool in de natuur wat past bij hoe je je nu voelt.

Hoe gaat het nu met mij?
Wat heb ik nu nodig?

3. TOEKOMST

Kijk vooruit.
Kies een symbool in de natuur, pad of uitzichtpunt dat symbool staat voor waar je naartoe wilt.

Wat hoop je?
Wat is mijn eerste kleine stap?

TIPS

Maak een foto van je symbolen als geheugensteun.
Alleen of in tweetal (kies wat past).

Neem de tijd (20–30 min).