

VERBINDING **VEILIGHEID** **VREUGDE**



Bezinkaarten

VERBINDING

Verbinding is de diepe band die je voelt met anderen, jezelf en de wereld om je heen. Je staat open voor echte ontmoeting en hebt oog voor wat mensen verbindt. Je luistert met aandacht en spreekt met oprechtheid. Door verbinding ervaar je warmte, steun en begrip. Je neemt tijd om relaties te voeden en aanwezig te zijn in het moment.

Verbinding helpt je om samen te groeien en het leven te delen. Wanneer je verbonden bent, voel je je gezien en gewaardeerd.

Verbinding brengt diepte in mijn leven.

- Ik maak tijd voor echte ontmoetingen.
- Ik luister met aandacht.
- Ik deel mijn gevoelens en gedachten oprecht.
- Ik zoek naar wat ons verbindt.
- Ik ben aanwezig in het moment.

VEILIGHEID

Veiligheid is de basis waarop vertrouwen en rust kunnen groeien. Je voelt je veilig wanneer je weet dat je mag zijn wie je bent, zonder angst voor oordeel. Veiligheid betekent ook dat je je eigen grenzen bewaakt en respect hebt voor die van anderen. Je schept een omgeving waarin mensen zich op hun gemak voelen en waarin ruimte is voor kwetsbaarheid. Door veiligheid te bieden, geef je jezelf en anderen de vrijheid om zich open en authentiek te uiten.

Veiligheid geeft ruimte om te groeien.

- Ik creëer een sfeer van vertrouwen.
- Ik respecteer mijn eigen en andermans grenzen.
- Ik geef ruimte aan gevoelens en behoeften.
- Ik zorg voor stabiliteit in mijn relaties.
- Ik bied een luisterend oor zonder te oordelen.

VREUGDE

Vreugde is de sprankeling die je voelt bij kleine en grote momenten van geluk. Je verwondert je over de schoonheid van het leven en staat open voor speelsheid en plezier. Vreugde is aanstekelijk: wanneer je vreugde uitstraalt, verspreid je licht en warmte om je heen. Je koestert dankbaarheid en ziet mogelijkheden om elke dag iets moois te beleven. Vreugde helpt je om het leven met een open hart te omarmen.

Vreugde verlicht mijn hart.

- Ik geniet van de kleine dingen in het leven.
- Ik sta open voor speelsheid en plezier.
- Ik deel mijn blijdschap met anderen.
- Ik koester momenten van dankbaarheid.
- Ik zie het mooie in elke dag.