



S O L U N E
— STUDIO —

GROEIGIDS:

VAN
DROMEN
NAAR
DOEN

Verbinden met jouw dromen,
persoonlijke groei, het creëren van
jouw mooiste leven.

BY Solune Studio

SOLUNESTUDIO.NL

VAN DROMEN NAAR DOEN

Wat is het doel hiervan?

Dit werkboek helpt je om opnieuw verbinding te maken met jezelf, jouw dromen en de richting die écht bij jou past.

Door middel van vijf vragen, vijf praktische opdrachten en inspirerende tips ga je ontdekken wat jou energie geeft, waar jouw verlangens liggen en welke stappen je kunt zetten om deze werkelijkheid te laten worden.

3 stappen eenvoudige stappen naar jouw doelen:

- Verbinden met jezelf.
- Ontdekken wat jouw hart verlangt.
- Jouw dromen realiseren.

Gun jezelf de ruimte om eerlijk te kijken, groot te dromen en in beweging te komen.

DREAM • GROW • BECOME



Jouw reis begint niet wanneer alles duidelijk is.

Ze begint wanneer jij besluit de eerste stap te zetten.

DE 3 STAPPEN OM TE VOLGEN.

STAP 1

VERBINDING MAKEN MET
JOUW DROMEN.

Voluit gaan leven in plaatst van
overleven.

STAP TWEE

PERSOONLIJKE GROEI.

Word de mooiste versie van jezelf.

STAP DRIE

VAN DROMEN NAAR
DOEN.

Creëer stap voor stap een leven dat
bij jou past.

Step 1.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly aged or off-white appearance.

Opdracht 1.

Kies één activiteit uit jouw lijst en plan deze bewust in deze week.

Maak er echt tijd voor en ervaar hoe het voelt om opnieuw contact te maken met dat speelse deel in jezelf.

Schrijf hier vervolgens op hoe je dit hebt ervaren.

2. Welke dromen en verlangens leven er in jou?

Denk niet in beperkingen, maar in mogelijkheden.

Schrijf alles op wat in je opkomt. Groot of klein, realistisch of niet.

Laat je gedachten vrij stromen zonder oordeel.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly aged or off-white appearance.

Tip: Alles begint met een droom.

Wat jij in jouw hart en energie al durft te voelen,
kan uiteindelijk ook vorm krijgen in de buitenwereld.

Opdracht 2.

kies één droom waar jij de komende maand een eerste stap in wil zetten

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Persoonlijke groei.

Wordt de mooiste versie van jezelf.

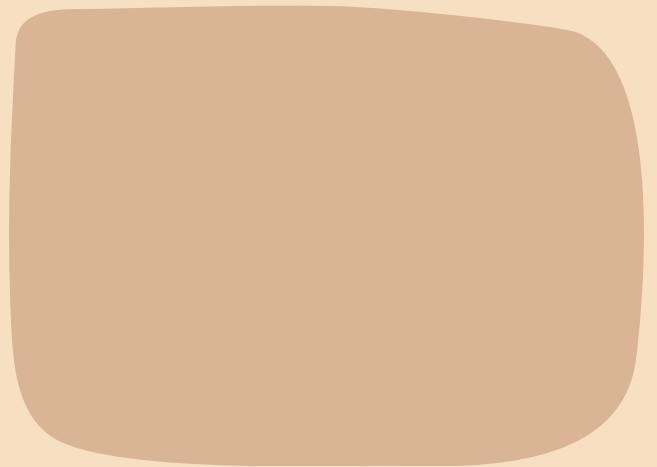
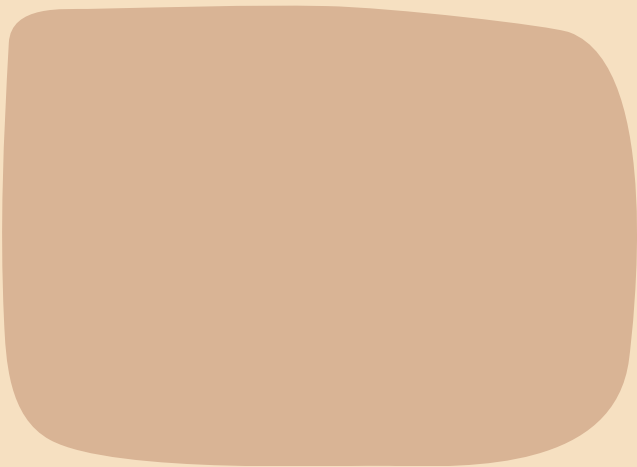
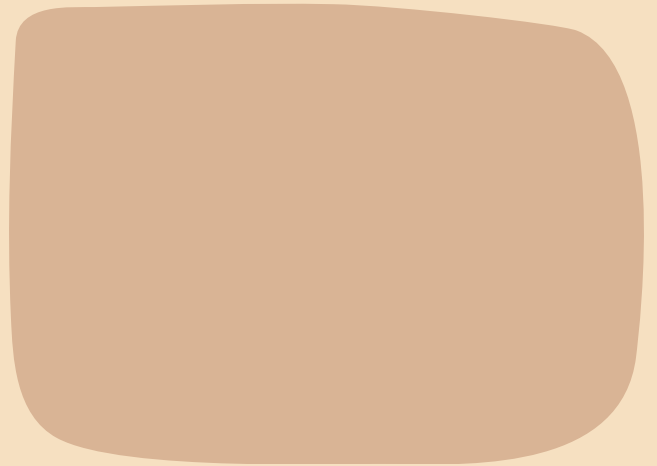
3. Leef jij op dit moment voluit het leven wat jij wil?

Als niets je zou tegenhouden, zou jouw leven er dan hetzelfde uitzien?

Opdracht 3.

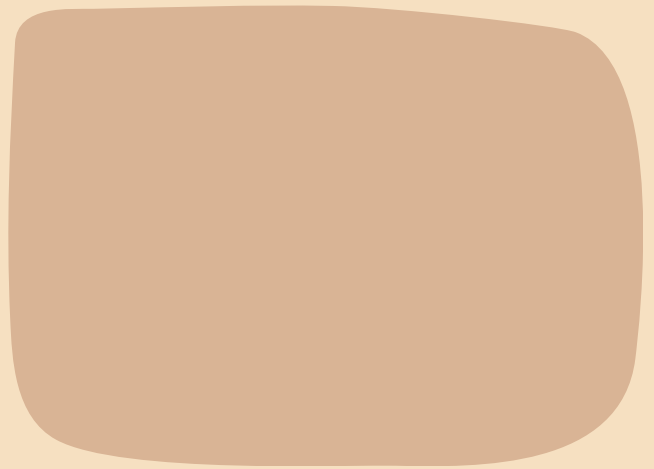
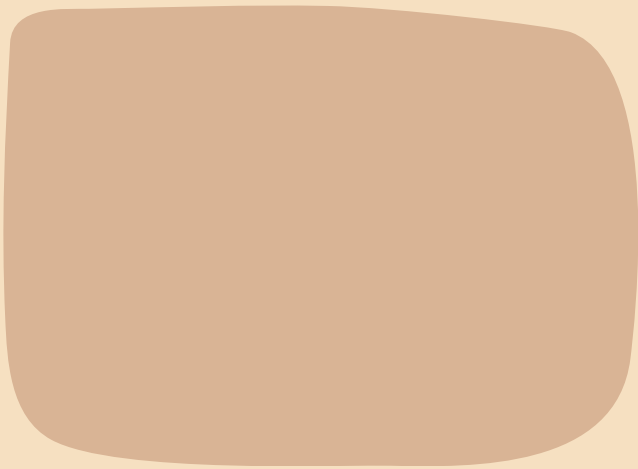
Meer van dit.

Schrijf op waar je meer ruimte voor wilt maken



Minder van dit.

en wat je juist wilt loslaten:



4. Welke kwaliteiten maken jou uniek?

Welke eigenschappen maken jou krachtig?

Waar ben jij trots op?

Welke kwaliteiten zet je nog te weinig in?

Schrijf alles op wat in je opkomt.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Opdracht 4.

Doe deze week iets wat buiten je comfortzone ligt en zet daarbij bewust één van jouw kwaliteiten in.

Schrijf na afloop op hoe je dit hebt ervaren.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tip: Wanneer jij leeft vanuit jouw kwaliteiten, wordt het makkelijker om keuzes te maken die echt bij jou passen.

Opdracht 5.

Maak een mini actieplan:

- Mijn droom:
- Mijn eerste stap:
- Wanneer ga ik dit doen:
- Wat heb ik hiervoor nodig:
- Hoe ga ik mezelf hieraan herinneren?



Gefeliciteerd, je hebt de eerste stap gezet.

Ik hoop dat deze groeigids je heeft geholpen om opnieuw verbinding te maken met jouw dromen, jouw kwaliteiten en de richting die écht bij jou past.

Onthoud dat iedere grote verandering begint met één bewuste keuze. Blijf vertrouwen op jouw intuïtie, durf te dromen en zet stap voor stap jouw dromen om in werkelijkheid.

Ik wens je alle liefde, groei en vertrouwen toe op jouw verdere reis.

Heb je behoefte aan extra ondersteuning of begeleiding?
Ook dan ben je van harte welkom bij Solune Studio.

Liefs,
Marissa van Gils
Solune Studio