

# **BRAVE PROGRAMMA**



**WEEK 1  
FUNDAMENT**

# FUNDAMENT

Hi Powervrouw.

Super leuk dat je bent ingestapt in het BRAVE-programma  
Daar moet je best een beetje moedig voor zijn én je wordt er ook  
moediger van :)

Kijk eerst de video over het 8-voudige pad van Patanjali en vul dan  
de vragen hier in. Neem de tijd. Weet dat je later altijd kan  
aanvullen.

Als je op reis gaat is dat leuk, maar ook wat spannend.  
Je weet de vertrek datum (vandaag) en de vertrek plaats.  
Alsook, je weet waar je naar toe gaat, de eindbestemming.  
Hoe de reis écht gaat zijn weet je pas als je ook daadwerkelijk  
gaat.  
En hoe het voelt weet je pas wanneer je er echt bent.  
Het begint bij de eerste stappen.

Dit werkblad is er voor bedoeld om bij je zelf na te gaan, te voelen  
en op te schrijven wat jouw startpunt is.

Vandaag.

En om te kijken waar je naar toe wilt. En wat eventuele  
hinderissen zijn.

Zo kan je een route bepalen.

Het belangrijkste is dat je gaat vertrekken, in beweging komt.

Download dit bestand. Sla het op.

En dan kan je eenvoudig je antwoorden in de vakken typen.

Of gewoon lekker ouderwets printen en met een pen invullen.

Ben eerlijk naar jezelf, dat is de basis voor deze week.

Namaste Nathalie

# FUNDAMENT

Waarom ben je ingestapt? Wat maakte dat je zei 'JA' ik ga mee op reis voor 42 dagen?

Als je tijdens de uitleg over het 8-voudige pad werd getriggerd. Wat was dat dan?

# FUNDAMENT

Het 8-voudige pad in gedachten houdend,  
Wat doe je nu al best goed?  
Waar ligt voor jou ruimte om te groeien?

Waar zou je de komende weken meer van willen weten? En/of waar je zou je meer in willen oefenen? Ontwikkelen? Waarom?

# FUNDAMENT

Waarvan krijg jij energie? Van wat? Van wie?  
Oftewel wat/wie voedt jou? Waar gaan je ogen  
en je hart van stralen?

Hoe kan jij er de komende weken voor zorgen  
dat je daar meer van krijgt?

Kies 1 of 2 punten en schrijf concreet op HOE je  
dit gaat realiseren. Hoe vaak?

# FUNDAMENT

Waaraan geef jij momenteel te veel van  
jouw energie?

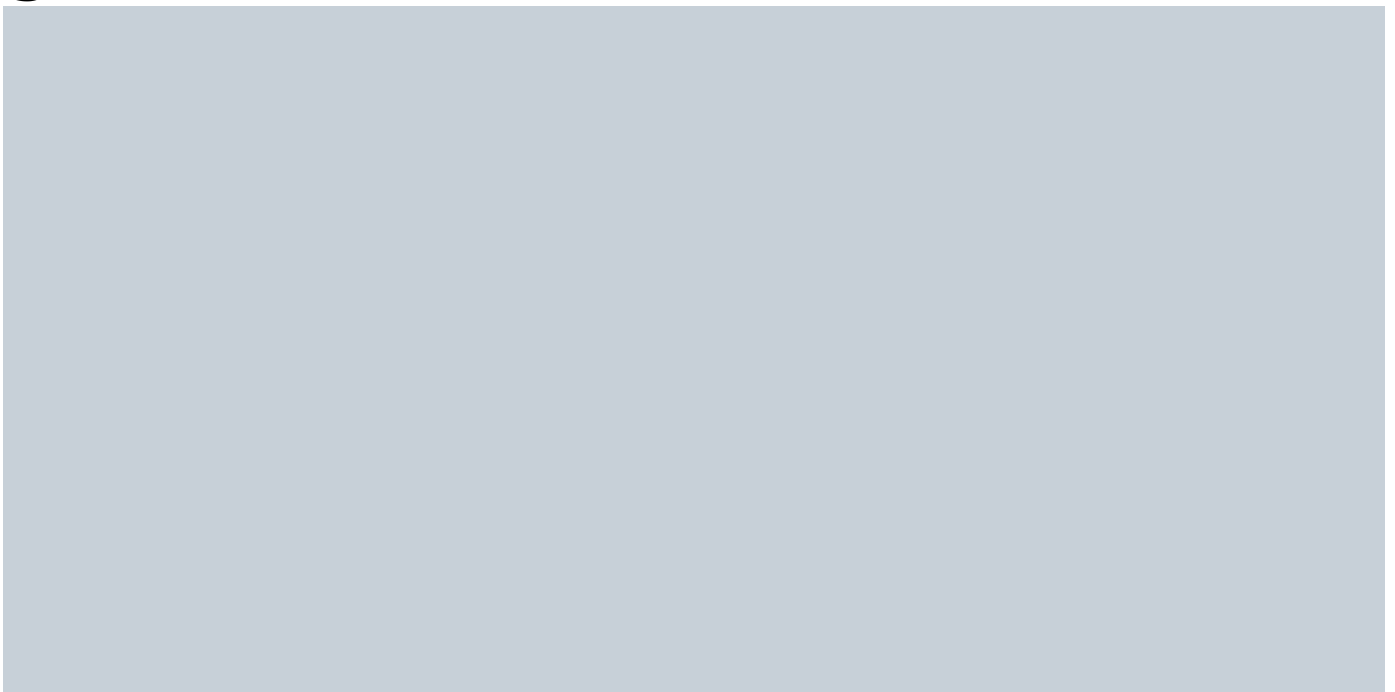
Wat zou het brengen als je meer energie  
overhield? Hoe zou je je dan voelen?  
Noteer **concreet** wat jij deze week minder  
gaat doen/weggeven voor meer energie.

# FUNDAMENT

Waarvan neem jij momenteel te veel?  
Kost dit jou tijd of energie?



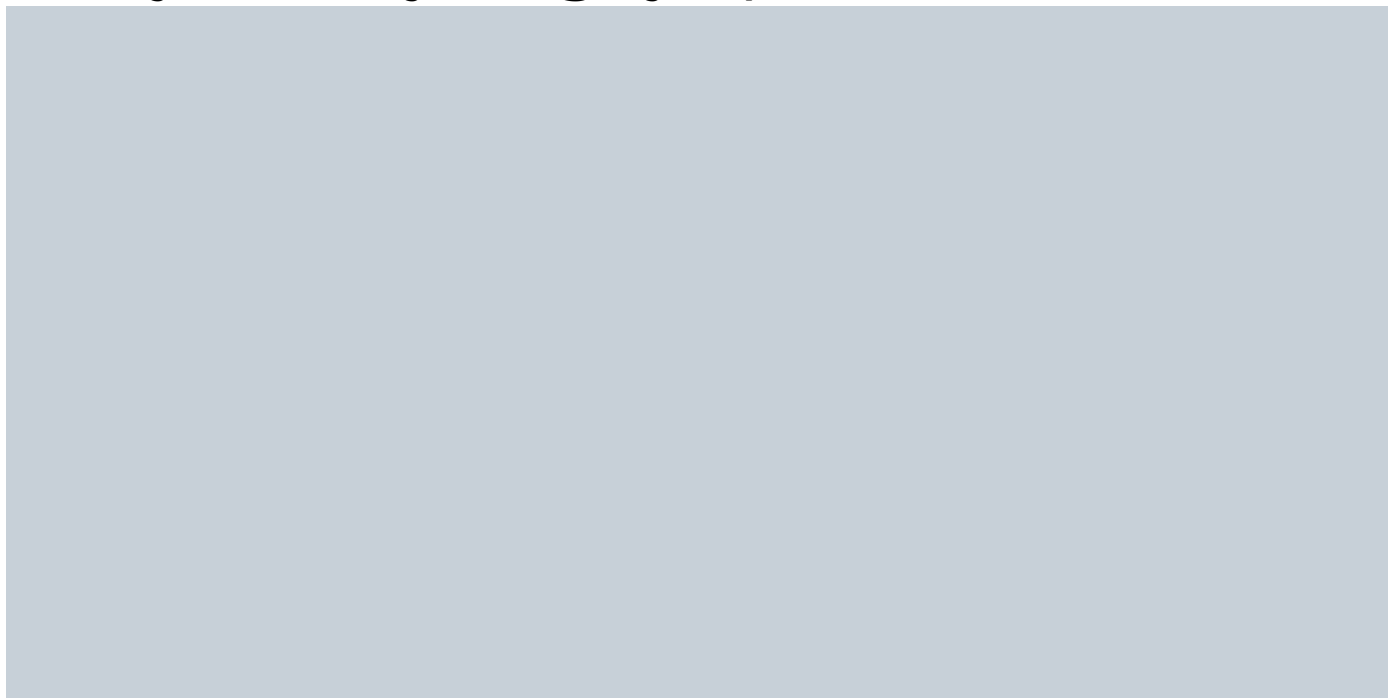
Wat zou het je brengen in de balans wanneer je hier minder van zou nemen? Hoeveel winst in energie/tijd? Noteer **concreet** waarvan jij de komende weken realistisch een beetje minder gaat nemen.



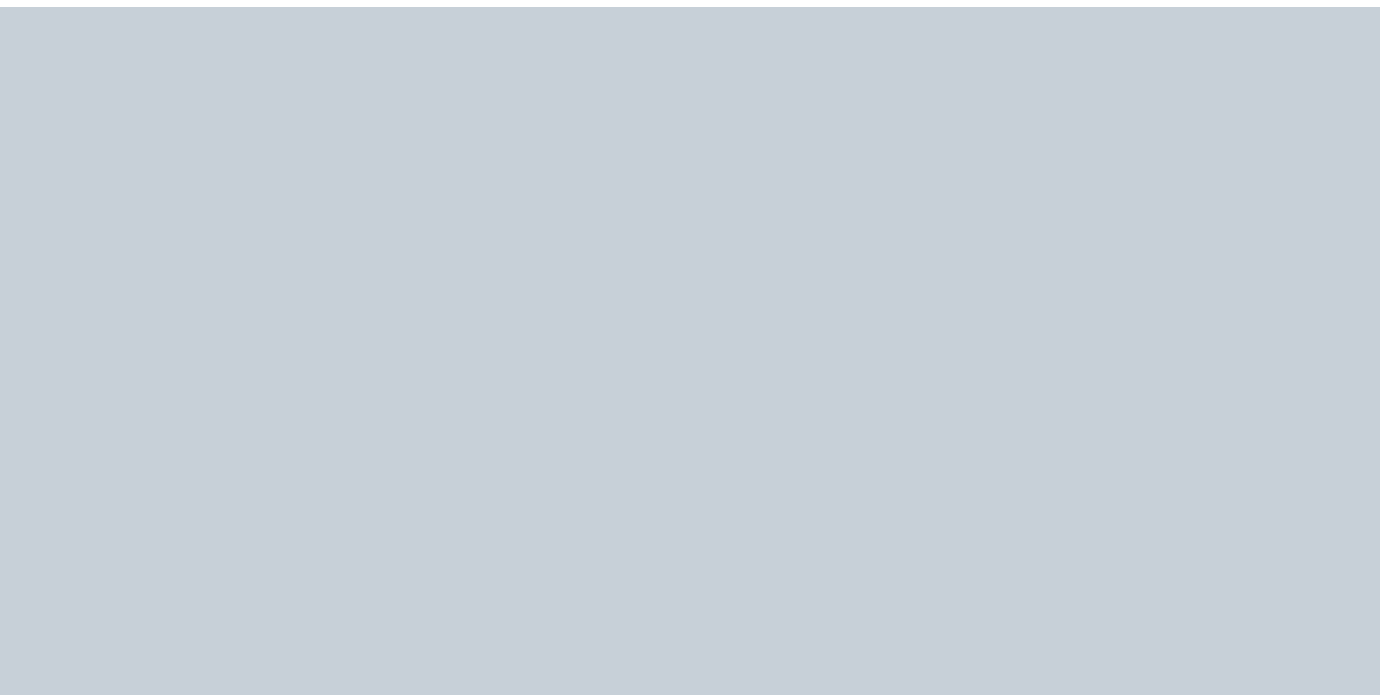
# FUNDAMENT

Wat IN jou is het wat jou tegenhoudt te shinen en te stralen in je volle potentie?

Schrijf zo eerlijk mogelijk op.



Hoe zou jij je voelen wanneer je wél voor de volle 100% kan shinen?





# FUNDAMENT

Hoe kan je dit **nu** al een beetje realiseren?



Het begin is gemaakt!

Denkend aan de YAMAS

Schrijf iets aardigs, naar jezelf, over jezelf.

Nu je gestart bent met dit programma

