





De Gouden Wandeling

Wat de natuur je zeggen kan.

*Metaforen uit mijn wandelcoachpraktijk
om zelf mee aan de slag te gaan.*

In dit E book staan een aantal van mijn foto's met coachvragen erbij. Je kunt je door mijn vragen en beelden laten inspireren. Als een foto en/of vraag je raakt, onderzoek dan eens wat dat je zegt? Ga vooral ook zelf wandelen in de natuur. De natuur ontspant en geeft ruimte.

Het wandelen maakt dat je letterlijk en figuurlijk in beweging komt.

Ook kun je tijdens jouw wandelingen onderzoeken welke beelden in de natuur jou raken en welke vraag of welk thema daarbij past. Laat je verrassen!

Ik vind het leuk om te horen wat je van het E book vindt en wat jou inspireert!
Mail of bel: info@goudenwandeling.nl
06 11124517

Annemiek van der Velden

Hiernaast zie je een foto van een wandelpad bij Wichmond, waar ik regelmatig loop.

Als je dit beeld ziet, stel jezelf eens de vraag: waar ligt je focus?

Al bij die open plek in de verte...

Bij het stuk van de wandeling dat je al hebt afgelegd...

Bij precies die plek waar je nu loopt, en waar je het knisperen hoort van de bladeren onder je voeten...

En hoe gemakkelijk kun je switchen van focus?



Je ziet allemaal bramen aan één zelfde tak en toch geen enkele in dezelfde fase van rijping.

Wij zijn geneigd om gauw te vergelijken: hoe doet de ander het, sneller, beter.....

Hoe is dat bij jou? Kijk je veel naar anderen, of kun je je aandacht richten op jouw eigen proces?

Wat kan je helpen als je je meer wilt focussen op jouw eigen tempo van groei en rijping?



Als een rivier, zo stroomt je leven voort,
steeds ben je in beweging.
Soms ligt er een balk in de rivier.
Daarachter blijft van alles hangen, het
hoopt zich op en verstoort de stroming.
Welke balken liggen er misschien in jouw
rivier en wat blijft daar steken? Hoe kun je
dat opruimen? Schep je de ballast er
steeds maar uit, of kun je ook de balk
weghalen?



Een wonder in de natuur. Dit beeld zegt mij:
in elk van ons zit een mooie schat verborgen, die steeds zichtbaarder wordt, als wij transparanter worden. Wat is jouw schat? Laat je verrassen door wat er in je op komt! En wil je dat jouw schat meer zichtbaar wordt? Hoe kun je daar voor gaan zorgen?



Een prachtig korenveld, vol groeiend graan.
Met daar tussen af en toe een klaproos en
korenbloemen.

Het graan zie ik als ons dagelijks brood, de
basis. Voor mij zijn de klaprozen en de
korenbloemen de lichtpuntjes, de
creativiteit, de krenten in de pap. Zowel
graan als bloemen zijn onmisbaar.

Hoe zie jij dit beeld, wat is jouw basis en
wat zijn voor jou de lichtpuntjes op een
dag? En waar ligt je focus, bij het graan of
bij de bloemen?



Vandaag ben ik gaan lopen en waar ik loop is van nu af aan een weg.

Bij deze foto denk ik gelijk aan bovenstaande tekst van Acda en De Munnik.

Wat is jouw weg? Welke sporen laat jij achter, waaraan anderen kunnen zien waar jij gelopen hebt?



Tot slot: vliegende ganzen die in prachtige formatie als vanzelf hun route weten te vinden.

Wat is jouw kompas tijdens je reis?

Je intuïtie... je verstand... en hoe verhouden die zich tot elkaar?

Ik wens je een prachtige vlucht waarin je leeft met dat wat er op dat moment is.

