

## vorm geven

Geef je idee, je wens een vorm. Laat het zich ontwikkelen, opbouwen, uitbeelden.  
Wees creatief en breng je energie in.

## kijken

Richt je kijk uit. Begrijp details en verbindingen. Neem waar, wat je ziet.  
Neem op, wat je erkent.

## stil zijn

Sluit mond, oren, ogen. Kom tot rust.  
Word gewaar van je adem, laat hem stromen. Wees helemaal bij jezelf.

## navragen

Stel vragen, haal verdere informatie.  
Verhelder betekenissen. Verruim je oogpunten.

## losbranden

Ga aan de slag! Begin met de werk.  
Wacht niet langer, word actief en neem je voornemen ter hand.

## luisteren

Spits je oren! Luister...  
Hoor de woorden, begrijp de boodschap.  
Luister naar wat er niet is gezegd.

## reflecteren

Laat de aangelegenheid door je hoofd gaan.  
Houd je intensief daarmee bezig. Spoor je impulsen en gevoelens na.

## los laten

Ontkoppel je van de gedachte. Laat hem weg drijven en kijk zonder berouw achterna.  
Maak je vrij – klaar voor iets nieuws.

## afwachten

Laat de dingen naar je toekomen.  
Volhaard en oefen geduld.  
Wacht af en drink thee.