LalaZijn

*Leven met een glimlach*

Vitaliteit & Mindfulness

**Persoonsgegevens**

Naam:

Mailadres:

Geboortedatum:

Telefoonnummer:

1)Waar herken jij je het meeste in;

1. Ik kan moeilijk knopen doorhakken.
2. Ik neem makkelijk beslissingen.
3. Ik hou graag alles bij hetzelfde
4. Ik ben een twijfelaar.

2) Wat past bij jou:

1. Welbespraakt, praat snel en kan goed uit mijn woorden komen.
2. Ik kom Helder en overtuigend over.
3. Ik praat met weinig woorden.
4. Heb heel veel te zeggen maar ben bang om iets geks te zeggen.

3) Als ik in een groep kom dan:

1. Observeer ik iedereen heel goed om goede indruk te krijgen van iedereen.
2. Luister ik heel goed naar wat iedereen zegt en weet ook snel alle namen.
3. Heb ik tijd nodig om te wennen en ga ik op mijn gevoel af.
4. Ik laat alles op me afkomen.

4) Ik wil dingen veranderen in

1. Mijn privé/ thuissituatie
2. Mijn werksituatie
3. Mijn woonomgeving
4. Alle drie van bovenstaande
5. Anders: ….

**Wat komt er, als eerste, bij je op**

5) Vroeger zei mijn vader/moeder/verzorger altijd tegen mij……..

6) Wat zou je meer willen doen? (Meerdere antwoorden mogelijk)

* Dansen/ bewegen/ sporten
* Zingen
* Tekenen/ schilderen
* Tv kijken
* Spelletjes spelen.
* Boek lezen
* Muziek maken/ luisteren
* Klussen/ knutselen
* Anders:

**6) Intenties**

**Elke training start met intenties. Elke intentie opent deuren, creëert en maakt transformatie mogelijk. Sta even stil bij jou keuzes en bij je innerlijke beleving die je wil bereiken. Zet jouw intentie zo krachtig mogelijk de wereld in.**

Wat is voor jou de belangrijkste reden om deze training te doen?

7) Welke intentie (S) wil je voor jezelf zetten?

Wat straal je op dit moment uit?

En wat wil je uitstralen?

**8) Muziek**

Op welk nummer(s) kan jij heerlijk op dansen/ uit je dak gaan?

9) \*Welk muziek nummer raakt je, heb je een bepaalde herinnering ….

!0) Wat doe je regelmatig om te ontspannen?