

# OP DE Hoogte

## Planten

"Het zaaien van de juiste gedachten in je hoofd is essentieel voor het creëren van positieve resultaten in je leven."

INCLUSIEF EEN  
DIY-OPDRACHT  
EN GROEIKAART  
VOOR JOU!

  
**HEZENBERG**

Geloof in verandering

RELATIEMAGAZINE VAN HEZENBERG  
& VRIENDEN VAN DE HEZENBERG  
Christelijk centrum voor GGZ en Retraite

JAARGANG 78 | NUMMER 2 | JUNI 2024

# ZAAIEN EN OOGSTEN

Er was eens een boerenzoon die een stuk land kreeg van zijn vader. Hij was er heel blij mee: de zwarte vruchtbare aarde die op het land lag, de geur, het gevoel als hij de aarde door zijn handen liet glijden. Het deed hem beseffen hoe groot het potentieel van het land was.

En hij keek er maar naar en keek er maar naar. Hij werd er bijna emotioneel van, zo mooi vond hij het. Het voorjaar was aangebroken en de eerste fietsers reden langs zijn land. En ze riepen tegen hem: "wat verbouw je op het land"? "Mais", antwoordde hij trots! "Het zal een goede oogst worden dit jaar", schreeuwde hij de fietsers trots na.

Het was inmiddels juli en vele fietsers die in het voorjaar langs kwamen, reden weer langs het land. En tot hun verbazing was het land nog steeds leeg. Niet één sprietje was zichtbaar. Ze vroegen de boerenzoon ernaar en hij antwoordde: "ja, slecht seizoen denk ik". Ik weet het ook niet.

En zo ging een jaar voorbij en opnieuw was het voorjaar en weer reden de fietsers langs. En weer vroegen ze hem naar de stand van zaken op het land. Wederom antwoordde hij trots: "Mais, het wordt een goede oogst dit jaar". Dit wordt echt een heel goed seizoen. Ik voel het aan alles. Het hangt gewoon in de lucht.

Maar toen het zomer werd en weer niemand een sprietje zag doorkomen, kreeg men toch bedenkingen. Zijn vader, die snapte er ook niets van. Hoe kon het nou zijn dat dit vruchtbare land geen mais gaf? Hij ging in gesprek met zijn zoon. Hij vroeg aan hem: "wanneer heb je de zaadjes geplant dan?" De zoon antwoordde verbaasd: "geplant"? "Zaadjes? Dat heb ik helemaal niet gedaan!" Waarop zijn vader in lachen uitbarstte: "Dus je wilt me zeggen dat je al die tijd roept en verwacht dat er een goede oogst aan komt, maar je hebt niet eens de zaadjes geplant?"

bron: [www.voorpositiviteit.nl](http://www.voorpositiviteit.nl)



## Hartelijk dank!

### Ontvangen giften 15 februari 2024 tot 1 mei 2024

Particulieren	1.938,60	Diak. Prot. Gemeente Grave	50,00
Diac. Prot. Gemeente Emmaus	500,00	Ned. Hervormde Diak. Mastenbroek	300,00
Diac. Prot. Gemeente Dronten	449,59	Lukaskerk	118,05
Diac. Prot. Gemeente Zwolle	67,50	SKG Prot. Gemeente Zwolle	40,00
SKG Diac. Prog. Gem. Hoek van Holland	75,77	Steunfonds	196,00
Diac. Geref. Kerk Oldebroek	350,00	<b>Totaal</b>	<b>4.085,51</b>

## Vrienden van de Hezenberg

Een klinisch verblijf kent voor sommigen een eigen bijdrage die hun financiële draagkracht te boven gaat. Wij vinden dat financiële omstandigheden geen belemmering mogen zijn om noodzakelijke hulp te krijgen. Mensen die deze kosten niet (volledig) kunnen opbrengen, mogen daarom een beroep doen op het Vriendenfonds van de Hezenberg voor een financiële tegemoetkoming.

Help jij mee om verandering in mensenlevens mogelijk te maken door een bijdrage aan de Vrienden van de Hezenberg te overwegen? Weet dat er grote dankbaarheid is onder hen die dankzij jouw gift, tijdens hun verblijf bij Hezenberg in beweging mogen komen en te leren hun hart te volgen.

Ga naar [www.vriendenvandehezenberg.nl](http://www.vriendenvandehezenberg.nl) voor meer informatie.



## Colofon

Copyright: Hezenberg, Hattem 2024

Jaargang 78, juni 2024, nummer 02

Oplage: 1.800 exemplaren

Relatiemagazine: coproductie Hezenberg en Vrienden van de Hezenberg. Op de Hoogte aanvragen of stopzetten? Reageren of adres wijzigen? [communicatie@hezenberg.nl](mailto:communicatie@hezenberg.nl)

Eindredactie: Anne Jan Kok, Elita Dasselaar en Marian Damm

Vormgeving: Bredewold Communicatievormgevers

Fotografie: Hezenberg GGZ, Wencreative en Pixabay

Overname van (delen van) artikelen is toegestaan met bronvermelding. De afgebeelde personen op de foto's hebben niet altijd relatie met de tekst, vanwege bescherming van de privacy.

Hezenberg is een erkende organisatie voor GGZ en Retraite en werkt landelijk.

Meer informatie: [hezenberg.nl](http://hezenberg.nl)

## LIEVER LUI ZIJN DAN MOE OF QUANTUM SATIS?

Aan het begin van mijn werkzame leven begon ik vaak met volle energie aan mijn werk en verbruikte dan regelmatig meer kracht dan nodig was. Uitputting was het gevolg en ik had niet eens optimaal mijn krachten gebruikt.

Niet slim natuurlijk, maar een karakter verloochend zichzelf niet... Omdat ik tegelijkertijd ook graag de confrontatie met mezelf aanga, moest ik dit fenomeen oplossen voor mijzelf. Ik ontdekte het principe van een vliegwiel. Je zet een vliegwiel met relatief veel startenergie in gang, daarna houd je het wiel alleen nog maar gaande, zo nu en dan geef je het nog een zetje en het blijft maar draaien. Zo is dat ook met heel veel dingen in het leven. Een methode die ik nu bijvoorbeeld ook toepas bij mijn persoonlijke groei en ontwikkeling, zowel binnen mijn werk als privé.

Het is wat mij betreft ook mooi te vergelijken met groei. Je spit eerst de tuin om en maakt vervolgens de kluiten stuk om een mooi zaaibed te maken. Dan laat je de zaaibed een beetje kiemen of stopt ze meteen in de grond. Best hard werken eventjes. Dan

komt het wachten op de eerste plantjes. Je wilt ze misschien in die fase wel de bodem uit roepen. Toch blijft het wachten, rusten, want we weten allemaal dat wanneer je aan het plantje besluit te trekken, het stuk gaat. De groei moet zijn werk doen. Niet te hard werken aan groei! Is dat liever lui zijn dan moe? Integendeel!

In het latijn zijn daar twee begrippen voor: Quantum Satis. De betekenis daarvan is **'Voeg zoveel toe als nodig is, maar niet meer!'** Als je werkt aan groei en ontwikkeling, heb ik ontdekt dat je ook gewoon slim met je energie om kunt gaan. Groeien en ontwikkeling gaat voor het belangrijkste deel vanzelf, je moet alleen de juiste condities creëren om groei de ruimte te geven.

Stop met zwoegen, Quantum Satis!

**Anne Jan Kok**  
Bestuurder



# Grenzen stellen en meer regie over het leven

Afgelopen jaar verbleef Henriette 16 weken bij de Hezenberg. Na jaren individuele therapie en verschillende andere behandelingen werd ze door haar behandelaar verwezen voor een klinische behandeling naar de Hezenberg. Hoewel ze aanvankelijk twijfels had, heeft haar verblijf bij de Hezenberg haar uiteindelijk geholpen om dichterbij zichzelf te komen, grenzen te stellen en meer regie over haar leven te nemen.

Voordat Henriette bij de Hezenberg aankwam, had ze al meerdere vormen van therapie geprobeerd. Henriette: "Mijn reis was vol met zoeken en leren. Voordat ik bij de Hezenberg aankwam, had ik al meerdere vormen van therapie geprobeerd. Ik kampte met onveilige hechting, trauma's uit mijn jeugd en een intens verlangen om te bewijzen dat ik iets kon, ondanks diepe twijfels over mezelf. Het moment waarop ik in een burn-out en depressie belandde, bleek een keerpunt te zijn."

## Angst en onrust

De gezinsachtergrond van Henriette was vol onzekerheid. Henriette: "Ik ben opgegroeid in een gereformeerd gezin, ik voelde me anders en niet goed genoeg. Mijn opa en mijn ouders waren ervan overtuigd dat ik bezeten was door de duivel, dat zorgde voor een angstige en onrustige kindertijd. Het gebrek aan emotionele steun en de competitieve sfeer thuis leidden tot een verlies van mijn eigen identiteit en zorgde ervoor dat ik me constant aan het aanpassen was aan anderen."

## Mijn eigen grenzen ontdekken

De eerste weken van haar verblijf heeft Henriette als erg confronterend ervaren. Henriette: "Aan het begin stelde ik mezelf steeds de vraag of ik echt wel een

behandeling nodig had. Ik worstelde nog steeds met mijn focus op anderen en vond het moeilijk om mezelf op mijn eigen proces te richten. Door wekelijkse gesprekken met mijn behandelaar en de ruimte om na te denken en te oefenen, begon ik langzaam mijn eigen grenzen te ontdekken en te bepalen wat goed was voor mij."

**"Ik hoop dat het verleden minder invloed zal hebben op mijn toekomst."**

## Beeldende therapie

Henriette: "Tijdens mijn verblijf bij de Hezenberg had ik veel baat bij beeldende therapie. Het gaf me de mogelijkheid om bij mijn emoties en onverwerkte gebeurtenissen te komen. Door mijn gevoelens van woede en pijn te uiten is er een opening ontstaan voor de volgende stap die ik binnenkort zal nemen, namelijk traumaverwerking. Door mijn tijd bij de Hezenberg heb ik ontdekt dat ik er sterk genoeg voor ben en dit écht nodig heb, om verder te kunnen groeien en herstellen."

## Uitdagingen

Er waren veel uitdagingen en groeimomenten bij de Hezenberg. Henriette: "Ik merkte dat ik enorm veel moeite had om de mensen om me heen te vertrouwen en had heel veel last van flashbacks. Deze uitdagingen brachten onverwachte moeilijkheden naar boven, maar gaven me ook de mogelijkheid om stap voor stap te werken aan mijn herstel."

**"Hoewel mijn reis nog gaande is, kijk ik hoopvol naar de toekomst."**

## Leven in het moment

Henriette: "Hoewel ik momenteel volledig ziek ben, hoop ik dat het verleden minder invloed zal hebben op mijn toekomst. Ik wil meer in het moment kunnen leven en me ontspannen voelen. Mijn ervaring bij de Hezenberg heeft me de kracht gegeven om te geloven dat ik dit doel kan bereiken. De natuurlijke omgeving en de vriendelijkheid van alle professionals hebben een enorme bijdrage geleverd aan mijn herstel. Het geluid van vogels in de omgeving en de mogelijkheid om een kleed te pakken en te picknicken op het landgoed, verzachtten destijds voor mij de intensiteit van momenten van spanning."

## Diepgaand transformatieproces

Al met al heeft Henriette gedurende haar verblijf bij de Hezenberg een diepgaand transformatieproces doorgemaakt. Henriette: "Ik heb geleerd om dicht bij mezelf te staan, grenzen te stellen en mijn eigen regie weer in handen te nemen. Hoewel mijn reis nog gaande is, kijk ik hoopvol naar de toekomst, waarin het verleden hopelijk minder bepalend zal zijn."

Een beeldje dat Henriette (deels) tijdens beeldende therapie bij de Hezenberg heeft gemaakt. Henriette: "Het beeld uit hoe 'ik' (zelf)liefde vang en in m'n armen sluit."





# LENTE IN ONS HOOFD!

**Door:** Karin Jonker, Psycholoog in opleiding tot GZ-psycholoog bij Hezenberg

Met de komst van de lente ontwaakt de natuur. De wereld om ons heen vindt zich in de lente opnieuw uit in een kleurrijk schouwspel van bloemen, bladeren en vogelgezang. Een explosie van kleur doordrenkt de natuur. Na maanden van kale bomen en dorre landschappen, worden we getraakteerd op een overvloed aan bloeiende planten die de omgeving

veranderen in een waar schilderij. Van de bescheiden krokussen die als eerste hun kopjes boven de grond uitsteken tot de majestueuze kersenbloesems die hele straten bedekken met hun roze waas. Elke bloem draagt bij aan de levendigheid van het seizoen. De lente is een tijd van hoop en vernieuwing. Wat het afgelopen jaar is gezaaid, loopt nu uit!

De lente als periode van ontwikkeling en groei, zo mogen wij ook naar ons eigen leven kijken. Bijvoorbeeld: het zaaien van de juiste gedachten in je hoofd is essentieel voor het creëren van positieve resultaten in je leven. Onze gedachten hebben een enorme invloed op hoe we ons voelen en gedragen. Negatieve gedachten schieten op als onkruid en kunnen leiden tot gevoelens van angst, stress, depressie en onzekerheid die de groei belemmeren, terwijl positieve gedachten kunnen leiden tot gevoelens van geluk, zelfvertrouwen en voldoening, resulterend in een prachtige bloem.

Het is belangrijk om te beseffen dat onze gedachten niet altijd waar zijn. Ze zijn vaak gebaseerd op onze overtuigingen, ervaringen en emoties. Het is daarom belangrijk om bewust te zijn van onze gedachten en om kritisch te kijken naar de gedachten die we hebben. Als je merkt dat je vaak negatieve gedachten hebt, is het belangrijk om actie te ondernemen om deze gedachten te veranderen en te vervangen door positieve gedachten.

## Behandel mogelijkheden en therapieën

Er zijn verschillende behandel mogelijkheden en therapieën die kunnen helpen om het opschietende onkruid te wieden - negatieve gedachten en gevoelens - en ruimte te creëren voor nieuwe groei. Enkele van deze therapieën uitgelicht:

### • COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

Een effectieve therapie is *cognitieve gedragstherapie* (CGT). CGT richt zich op het identificeren en veranderen van negatieve gedachten en overtuigingen die leiden tot negatieve gevoelens en gedragingen. Door middel van verschillende technieken en oefeningen kunnen mensen leren om hun gedachten te herkennen, te evalueren en te veranderen.

### • SCHEMATHERAPIE

*Schematherapie* is een nationaal en internationaal wetenschappelijk bewezen effectieve vorm van psychotherapie voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek of andere langdurige klachten, zoals een zich herhalende depressie. Schematherapie helpt je de oorsprong van hardnekkige patronen te doorgronden en veranderen. Tijdens de behandeling wordt de invloed van ervaringen uit je jeugd op je denken en doen onderzocht. Je leert je patronen herkennen en zodanig te veranderen dat je anders gaat denken, je beter gaat voelen en dingen anders gaat doen. Je leert voelen wat je behoeften zijn en je leert hier op een gezondere manier mee om te gaan. Hierdoor zul

je beter richting kunnen geven aan je leven en je relaties met anderen kunnen verbeteren.

### • ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

Een andere effectieve therapie is *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Dit is een vorm van positieve psychologie om de psychologische flexibiliteit van mensen te vergroten. Hierdoor kun je beter omgaan met de grillen van het leven, en zul je sneller geneigd zijn om de dingen te doen die echt belangrijk voor je zijn. Daarbij is de toon licht, speels en vrolijk.

Daarnaast kunnen ook andere vormen van therapie en behandelingen helpen om negatieve gedachten en gevoelens te "ontkruiden". Bijvoorbeeld psychotherapie, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) en medicatie kunnen allemaal effectief zijn bij het behandelen van negatieve gedachten en gevoelens.

### Zelf aan de slag

Het is ook belangrijk om zelf aan de slag te gaan met het zaaien van positieve gedachten in je hoofd. Dit kan onder andere door middel van affirmaties, visualisaties, meditatie en zelfcompassie oefeningen. Affirmaties zijn positieve zinnen die je tegen jezelf kunt zeggen om je zelfvertrouwen en zelfbeeld te versterken. Visualisaties zijn het voorstellen van positieve gebeurtenissen en uitkomsten om jezelf te motiveren en te inspireren. Meditatie kan helpen om je gedachten tot rust te brengen en om meer in contact te komen met je innerlijke rust. Zelfcompassie oefeningen kunnen helpen om vriendelijker en milder te zijn naar jezelf en om negatieve gedachten en gevoelens te accepteren.

“HET ZAAIEN VAN DE JUISTE GEDACHTEN IN JE HOOFD IS ESSENTIEEL VOOR HET CREËREN VAN POSITIEVE RESULTATEN IN JE LEVEN.”

Het zaaien van de juiste gedachten in je hoofd is een proces dat tijd en oefening vergt. Het is belangrijk om geduldig te zijn en om jezelf de ruimte te geven om te groeien en te veranderen. Door bewust te zijn van je gedachten en door actief te werken aan het veranderen van negatieve gedachten in positieve gedachten, kun je een positieve verandering teweegbrengen in je leven en meer ruimte creëren voor nieuwe groei en mogelijkheden.

# DIY Groei en bloei kaart

Sta eens even stil bij jouw persoonlijke groei en bloei. Esther Kuijvenhoven, beeldend therapeut bij de Hezenberg heeft voor jou een opdracht waar je zelf mee aan de slag kunt gaan.

Esther: "Met deze creatieve opdracht nodig ik je uit om even uit je dagelijkse routine te stappen en de tijd te nemen voor jezelf. Ga op zoek naar de schoonheid van de natuur, laat je inspireren door groeiende en bloeiende planten en maak je eigen persoonlijke groei en bloei kaart. Neem de tijd om te reflecteren op je eigen ontwikkeling en doelen, en gebruik deze kaart als een visualisatiehulpmiddel. Dus pak je spullen bij elkaar en laat je creativiteit de vrije loop. Veel plezier met deze mooie en inspirerende opdracht!"



## Benodigheden

- Stevig papier A5 of A6 formaat
- Potlood, fineliner en evt. aquarelverf
- Iets tastbaars uit de natuur

## Stappen

1. Maak een wandeling.
2. Voel de temperatuur en eventueel de zon en de wind op je gezicht en ruik de lucht.
3. Kijk naar je omgeving en zie de kleuren om je heen en benoem de tinten die je ziet.
4. Zoek iets tastbaars uit in je omgeving, iets dat voor jou staat voor groei en bloei.
5. Neem het mee naar huis en zet het in een vaasje. Zet het vaasje op een plek die voor jou goed in het zicht staat.
6. Teken of schilder het na op stevig papier en schrijf er eventueel een ondersteunende tekst bij.
7. Neem de tijd om je groeikaart te bekijken en laat het beeld van groei en bloei in jezelf inzinken. Hang het op een plek waar je het dagelijks kunt zien en erdoor kan worden geïnspireerd.
8. Gebruik je groei en bloei kaart als een visualisatiehulpmiddel voor je doelen, dromen en verlangens, en herinner jezelf eraan dat je net als een plant stappen kunt blijven zetten om te groeien en bloeien.

Hopelijk helpt dit DIY-project je om op een creatieve en persoonlijke manier te werken aan je eigen groeiproces en zelfontwikkeling, terwijl je de kracht van planten en bloemen inzet als symbolen van groei en bloei in je leven.

*Veel plezier met het maken van je persoonlijke groei & bloei kaart!*



Een werkstuk gemaakt door één van de gasten tijdens het verblijf bij de Hezenberg.

# Planten als THERAPEUTISCHE METAFOOR

De lessen die we kunnen leren van de groei en veerkracht van planten.

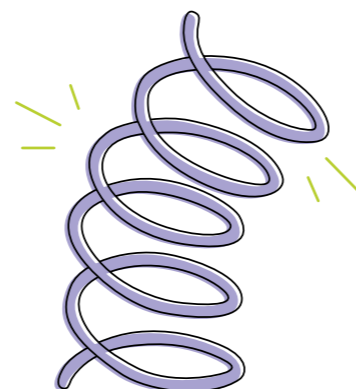
Door: Christine Makara, sociotherapeut en persoonlijk begeleider bij de Hezenberg



Planten zijn fascinerend en kunnen ons veel leren over veerkracht, groei en doorzettingsvermogen. In de wereld van de psychologie en therapie worden planten vaak gebruikt als metaforen om mensen te helpen hun eigen uitdagingen en groeiprocessen te begrijpen. In dit artikel deelt Christine Makara, sociotherapeut en persoonlijk begeleider bij de Hezenberg, een paar lessen die we kunnen leren van planten.

## 1. VEERKRACHT:

Planten hebben een verbazingwekkend vermogen om zich aan te passen aan veranderende omstandigheden en obstakels te overwinnen om te groeien en bloeien. Net zoals planten kunnen mensen veerkracht tonen in het gezicht van tegenslagen en moeilijkheden. Door te kijken naar planten als een symbool van veerkracht, kunnen we geïnspireerd worden om ook onze eigen veerkracht te ontwikkelen en te gebruiken om door moeilijke tijden te komen. Denk hierbij eens aan platgelopen gras wat weer terugveert. Of een schuin gegroeide plant die weer recht kan groeien, bijvoorbeeld met hulp van buitenaf door met een touw de plant de andere kant op te trekken. Zo kan dat ook werken in een herstelproces wanneer bijvoorbeeld sprake is van een scheefgegroeid zelfbeeld, zoals een negatief zelfbeeld. In therapie kan het dan nodig zijn om juist aandacht te geven aan wat iemands krachten zijn, zoals bijvoorbeeld dat touw, die het zelfbeeld weer naar de andere kant kan trekken. Ook dit heeft tijd nodig en het is nodig om spanning te houden op het touw. Bijvoorbeeld door bij jezelf gedurende een langere periode bij te houden; wat kan ik goed? Of wat gaat er eigenlijk goed wat ik zelf als zo vanzelfsprekend ervaar? Of maak er bijvoorbeeld een gewoonte van om een dankbaarheidsdagboek bij te houden.



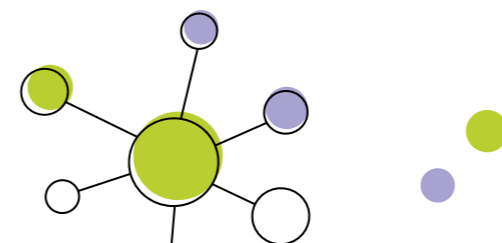
## 2. GROEI:

Net zoals planten groeien en zich ontwikkelen, zo ook kunnen mensen groeien en veranderen. Planten laten ons zien dat groei, tijd kost en dat het soms nodig is om eerst diepgeworteld te raken voordat we kunnen bloeien. Door planten te observeren en te bestuderen, kunnen we herinnerd worden aan het belang van geduld en doorzettingsvermogen in ons eigen groeiproces. Groei heeft tijd nodig en tot bloei komen, gaat op zijn tijd. Ieder in zijn eigen seizoen. We kunnen hiervan leren dat we niet altijd op hoogtepunten leven. Daar social media ons soms doet geloven dat we alleen onze bloei moeten tonen, dat dat pas leven is, willen we in het herstelproces leren dat bloei zich afwisselt met vaak een wachtperiode. Of de acceptatie en de waarde zien van periodes van het 'gewone' leven.



## 4. VERBONDENHEID:

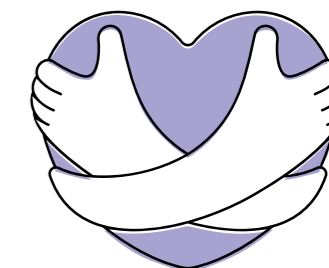
Planten zijn onderdeel van een groter ecosysteem en zijn verbonden met andere planten, dieren en organismen om hen heen. Deze verbondenheid herinnert ons eraan dat we allemaal deel uitmaken van een groter geheel en dat onze acties en keuzes invloed hebben op anderen en de wereld om ons heen. Door ons bewust te zijn van onze verbondenheid, kunnen we betekenisvolle relaties opbouwen en een gevoel van gemeenschap en saamhorigheid ervaren. In deze tijd waarin men veel op zichzelf is, heerst er veel eenzaamheid. Dit kan dan ook soms om meer inzet vragen. Waar vind jij mensen om jouw kwetsbaarheden mee te kunnen delen?



## 3. ZELFZORG:

Planten hebben zorg en aandacht nodig om te gedijen. Door voor planten te zorgen, leren we het belang van zelfzorg en het voeden van onszelf op fysiek, mentaal en emotioneel niveau. Net zoals we planten water geven en zonlicht geven, hebben ook wij zorg en aandacht nodig om gezond en gelukkig te blijven. Hoe leef jij die zelfzorg uit? Nemen we nog tijd voor onszelf in een druk schema om te ontspannen? Dagen we ons mentaal uit door te reflecteren op onze daden? Neem jij de tijd om rust, reinheid en regelmaat toe te passen in jouw leven?

NEEM JIJ DE TIJD OM RUST, REINHEID EN REGELMAAT TOE TE PASSEN IN JOUW LEVEN?



Kortom, planten kunnen ons veel leren over veerkracht, groei, zelfzorg en verbondenheid. Door planten te gebruiken als therapeutische metafoer, kunnen we geïnspireerd worden om ons eigen leven en uitdagingen met een nieuw perspectief te bekijken en te groeien naar een gezonder en gelukkiger bestaan. Dus, laat je inspireren door de groei en veerkracht van planten en ontdek hoe je deze lessen kunt toepassen in je eigen leven.

# Zelfreflectie op jouw groeiproces

Een zelfreflectie die jou uitdaagt om na te denken over je eigen groeiproces, zowel in de zorg voor planten als in de zorg voor jezelf en jouw innerlijke tuin van gedachten en emoties.

## 1 Als je een plant zou zijn, welk type plant zou je dan zijn?

- a. Een sterke en robuuste cactus
- b. Een kleurrijke en vrolijke zonnebloem
- c. Een rustgevende en kalmerende lavendelstruik
- d. Een snelgroeïende en avontuurlijke klimop

## 3 Welke karaktereigenschap zou je toekennen aan de volgende planten?

- a. Roos
- b. Varen
- c. Lotus
- d. Bonsai-boom

## 5 Hoe zou je jezelf vergelijken met een plant op dit moment in je leven? En welke stappen kun je zetten om jezelf te laten groeien en bloeien?

## 2 Welke verzorgingstips voor planten kun je toepassen op je eigen mentale welzijn?

- a. Regelmatig water geven en zonlicht opzoeken
- b. Ruimte geven om te groeien en zich uit te strekken
- c. Ongewenste 'onkruiden' verwijderen en ruimte maken voor nieuwe groei
- d. Aandacht en liefde geven, ook als het niet altijd even gemakkelijk is

## 4 Wat is de belangrijkste les die je kunt leren van het verzorgen van planten?

- a. Geduld hebben en vertrouwen in het groeiproces
- b. Aanpassingsvermogen en flexibiliteit tonen in verschillende omstandigheden
- c. Zorg dragen voor zowel de buitenkant als de binnenkant van jezelf
- d. Het belang van zelfreflectie en zelfzorg niet onderschatten

De antwoorden op deze vragen kunnen jou wellicht helpen om na te denken over jouw eigen groeiproces en zelfzorg. Hopelijk biedt het jou inspiratie om jouw innerlijke tuin te blijven verzorgen en laten bloeien.

GROEIKAART:  
PLANT DEZE  
KAART IN JE  
TUIN!

Plant een zaadje  
Elke dag  
Laat iets achter  
Dat groeien mag

Een droom, een wens  
Een overtuigend idee  
Laat het bloeien  
En geef het mee





Alles wat  
je *aandacht*  
geeft  
*groeit*



**HEZENBERG**  
Geloof in verandering

**a** Hezenberg 6, 8051 CB Hattem **t** 038 20 22 900  
**e** info@hezenberg.nl **i** hezenberg.nl