

SPECIALE EDITIE

VOL 1

HELDENREIS



GRATIS

ALLEEN
VOOR HELDEN

Jouw reis als held

STAP 1

DE QUEESTE

ONGEVRAAGD



De queeste dient zich aan. Vaak ongevraagd. Je voelt je boos, moe of verdrietig. Of angstig. Of alles tegelijk. Je kiest er bewust voor om het aan te gaan.

STAP 2

ASSISTENTIE

HULP



Je vraagt hulp. Je schaamt je maar je weet dat als je geen hulp vraagt, je de volgende stap niet kan zetten.

STAP 3

HET VERTREK

MOED



Je bent er klaar voor om alles onder ogen te zien. Je hebt geen idee wat de uitkomst zal zijn. Je voelt angst maar moed betekent dat je je bang voelt maar het toch doet.

STAP 4

BEPROEVINGEN

STRESS



Je komt van alles tegen. Je lichaam zit vast. Je slaapt slecht en je huilt (gierend) veel. Er gebeuren veel dingen met de toon: 'Ook dat nog, hier heb ik geen ruimte voor.'

STAP 5

DE GROOTSTE ANGST

KWETSBAAR



De reis legt je meest grootste angst bloot. Het is
iets wat je vaak al dacht te hebben aangekeken
maar het dient zich nog een keer aan.

STAP 6

CRISES

BENAUWD



Hoe ga je dit nu aan? Hoe werkt dit? Hoe kan je
dit ooit beslechten? Dit gaat je nooit lukken.
Je voelt paniek. Alles voelt benauwd.

STAP 1

DE SCHAT

KRACHT



Wat je niet voor mogelijk had gehouden, is gelukt.
Je hebt jouw grootste angst durven aan te kijken. Je
voelt weer kracht.

STAP 8

HET RESULTAAT

LICHT



Je ziet waarom iets heeft moeten gebeuren. Het
waarom van iets donkers dat nooit voor niets
gebeurt. Er komt daarna altijd weer (meer) licht.

STAP 9

DE TERUGKEER

RUST

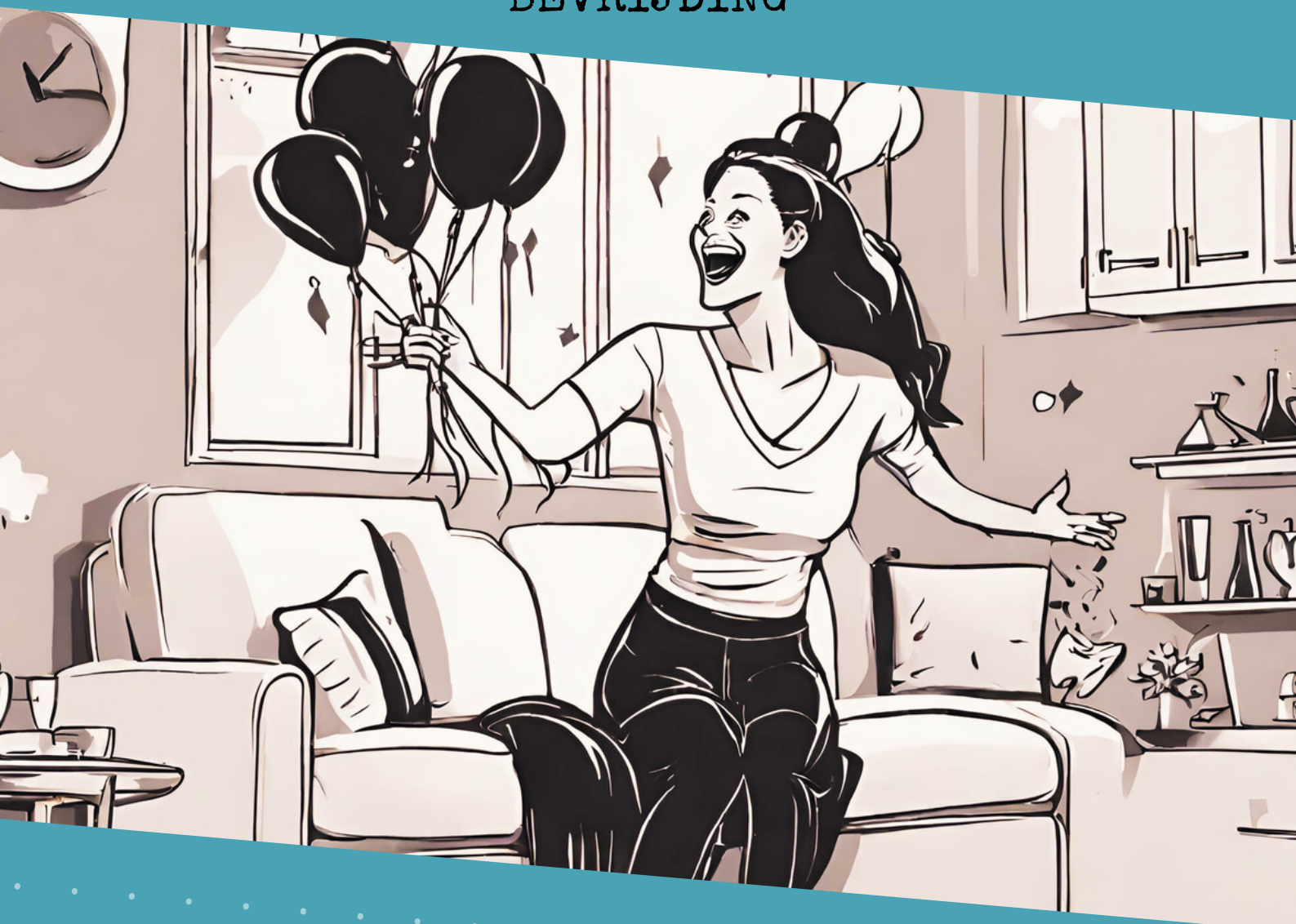


Je keert terug naar het gevoel van wie je nu bent en wilt zijn. Je voelt rust.

STAP 10

FEEST

BEVRIJDING



De queeste heeft je veranderd. Je hebt je ONT-
wikkeld. Je voelt je bevrijd van een blok dat
aan je been hing.

STAP 11

INTEGRATIE

ALLEDAG

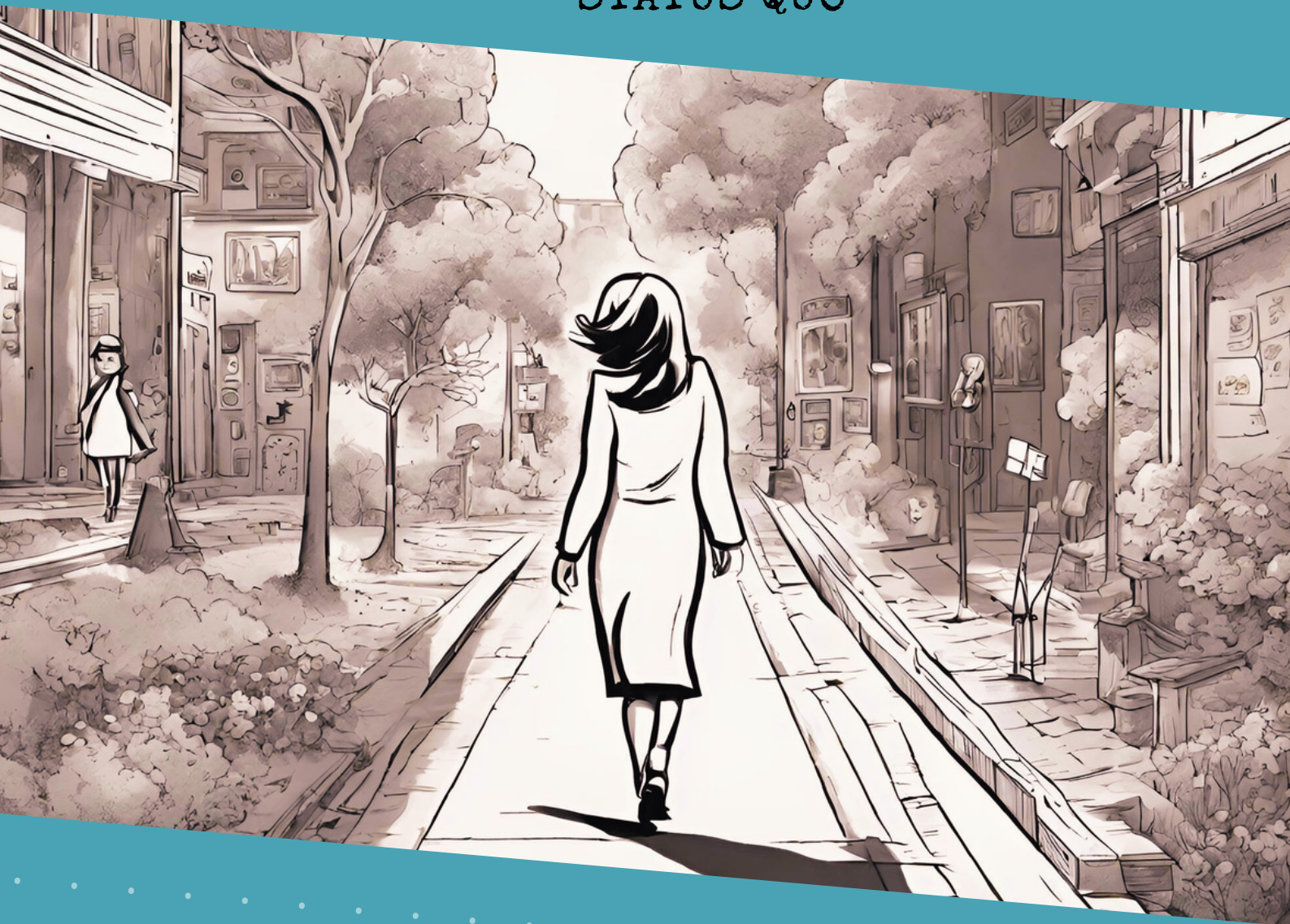


Je verwerkt de inzichten in je dagelijks leven en de keuzes die je maakt voor jezelf en in relaties met anderen.

STAP 12

VERDER

STATUS QUO



Je zit in een nieuwe status quo. Zonder enige
twijfel zal zich in de (nabije) toekomst een nieuwe
queeste aandienen.