

LichaamsWijs

De Spijsverteringsreis

*Van ontvangen
naar loslaten*

Een begeleide reis
door 8 gebieden
van je spijsvertering

Luister.
Voel.
Ontdek wat jouw
lichaam je uitnodigt
te onderzoeken.

AnnaSofia van Hooijdonk

L.I.V.I.N.G.



Welkom bij jouw Spijsverteringsreis

Je spijsvertering doet iedere dag iets wonderlijks.

Je neemt voedsel uit de buitenwereld in je op. Je lichaam verkleint het, brengt het verder, breekt het af, neemt bruikbare voedingsstoffen op en laat uiteindelijk los wat niet nodig is.

In deze reis gebruiken we die lichamelijke beweging óók als inspiratie voor zelfonderzoek.

Want ook in het leven ontvangen we voortdurend.

Woorden. Blikken. Verwachtingen. Ervaringen. Liefde. Teleurstellingen. Ideeën. Veranderingen.

Sommige ervaringen voelen voedend. Andere vragen tijd om te verwerken. Soms ontdekken we pas later wat we willen behouden — en wat we mogen loslaten.

BELANGRIJK OM TE WETEN

Dat betekent niet dat een lichamelijke klacht wordt veroorzaakt door een emotie of ervaring. De symbolische en energetische perspectieven in deze reis zijn geen medische verklaringen.

Ze zijn een uitnodiging om nieuwsgierig te worden.

Niet:

“Wat betekent deze klacht?”

maar:

“Wat merk ik op — en wat nodigt dit mij uit om te onderzoeken?”

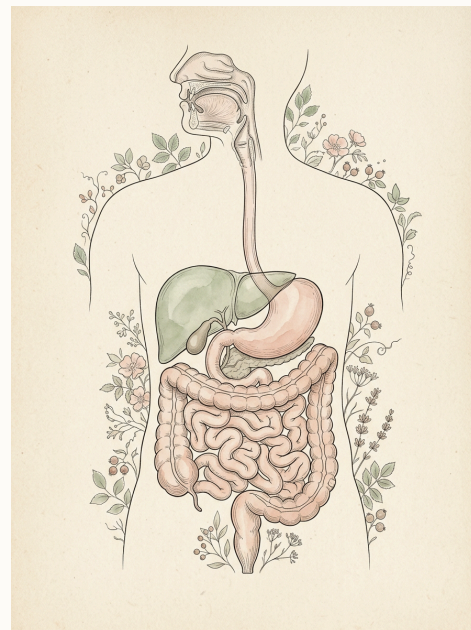
DAT IS LICHAAMSWIJS

Voelen → onderzoeken → verdiepen → zelf betekenis geven.

Jouw reis van ontvangen naar loslaten

Tijdens deze reis volg je acht gebieden van je spijsvertering:

- 1 **Mond**
Ontvangen en proeven
- 2 **Slokdarm**
Toelaten en doorgeven
- 3 **Maag**
Ontvangen en verwerken
- 4 **Dunne darm**
Onderscheiden en opnemen
- 5 **Alvleesklier**
Voeden, afstemmen en genoeg
- 6 **Lever**
Sorteren en onderscheiden
- 7 **Gal**
Richting en beweging
- 8 **Dikke darm**
Loslaten



*Je hoeft niets te forceren.
Je hoeft niets te vinden.
Je hoeft jezelf niet te verklaren.*

Je gaat waarnemen, onderzoeken en ontdekken wat voor jónu resoneert.

Zo gebruik je deze reis

Bij ieder gebied doorloop je dezelfde beweging.

WAARNEMEN

Wat merk je daadwerkelijk op in je lichaam?

ONDERZOEKEN

Welke vraag raakt, prikkelt of verrast je?

VERDIEPEN

Welke symbolische of intuïtieve laag wil je onderzoeken?

EIGEN INZICHT

Wat ontdek jij?

Je hoeft niet iedere vraag te beantwoorden. Eén vraag die werkelijk iets in beweging brengt, kan waardevoller zijn dan tien antwoorden die je probeert te bedenken.

🍃 GEBRUIK LICHAAMSWIJS ERBIJ

Tijdens deze reis kun je ook de **LichaamsWijs-app** gebruiken. Maak je persoonlijke account aan en gebruik het Lichaamskompas, de dagelijkse check-in en Mijn Inzichten.

app.lovelivinglife.nl



SCAN MIJ

Zo wordt dit werkboek niet alleen iets wat je leest. Het wordt een reis waarin je steeds opnieuw terugkeert naar jezelf.

Een eerste moment met jezelf



Neem een moment voor jezelf. Je hoeft niets op te lossen. Breng alleen je aandacht naar je lichaam.

Voel waar je lichaam contact maakt met de stoel, bank of grond. Merk je adem op zonder hem te hoeven veranderen.

En vraag jezelf:

DE VRAAG VAN DIT MOMENT

Hoe is het eigenlijk met mij, op dit moment?

Niet hoe het zou móéten zijn. Niet hoe je wilt dat het is. Alleen: wat merk ik op?

VOOR JE BEGINT

Neem de tijd voor deze drie vragen. Er is geen goed of fout antwoord.

In mijn lichaam merk ik:

Mijn stemming voelt:

Wat op dit moment mijn aandacht vraagt:

Bewaar wat je hier opschrijft. Aan het einde van de reis kijk je er opnieuw naar.

De Mond

Ontvangen

Hier begint onze reis.

Lichamelijk begint de spijsvertering in de mond. Tanden en kiezen maken voedsel kleiner, de tong verplaatst het voedsel en helpt bij proeven en slikken. Speeksel bevochtigt de hap en begint onder andere met de afbraak van zetmeel. Geur speelt bovendien een belangrijke rol bij wat we als smaak ervaren.



Maar de mond doet zoveel meer.

Met onze mond ontvangen we voedsel — en via onze stem geven we ook iets aan de wereld terug.

We proeven. We slikken. We spreken. We zingen. We lachen. We zeggen ja. En we zeggen nee.

Daarmee vormt de mond een prachtige eerste ingang voor deze reis:

DE VRAAG VAN DIT GEBIED

Wat laat ik binnen?

Niet als verklaring voor wat je lichamelijk ervaart, maar als vraag om mee te spelen.



WAARNEMEN

Breng je aandacht rustig naar je mond. Hoe voelt je kaak? Zijn je lippen ontspannen? Waar ligt je tong? Is je mond droog of vochtig?

Voel je spanning, zachtheid, warmte, koelte — of niets bijzonders?

Wat neem je waar?

Neem de tijd. Er is geen goed of fout antwoord.



Proeven wat bij je past

De mond is de plek waar we letterlijk kunnen proeven voordat we verder innemen. Dat maakt *proeven* ook een mooi beeld voor andere dingen in ons leven.

Niet alles wat je tegenkomt hoeft onmiddellijk een volmondig ja of nee te krijgen. Soms mag je eerst proeven.

Een idee. Een ontmoeting. Een nieuwe richting. Een uitnodiging. Een verlangen.

Misschien herken je dat je snel iets aanneemt omdat een ander het graag wil. Of juist dat je iets afwijst voordat je werkelijk hebt gevoeld wat jij ervan vindt.

Waar zou ik in mijn leven wat meer mogen proeven voordat ik beslis?

Wat neem ik gemakkelijk aan van anderen?



Waar zeg ik ja terwijl iets in mij misschien nog twijfelt?

Waar verlang ik naar, maar geef ik mezelf nog geen toestemming voor?

Let vooral op de vraag waarbij je aandacht even blijft hangen. Dáár zit misschien jouw ingang.

VERDIEPEN

Binnen symbolische en spirituele manieren van kijken kan de mond worden verbonden met thema's als:

ontvangen

smaak

keuze

expressie

grenzen

Zie deze woorden niet als betekenissen die vaststaan. Probeer ze.

Ontvangen. Wat gebeurt er wanneer je dat woord leest?

Grenzen. Wat roept dat op?

Expressie.

Misschien resoneert één woord. Misschien geen enkel. Ook dat is informatie.

EIGEN INZICHT

Als ik luister naar wat er tijdens deze stap in mij naar voren kwam, ontdek ik...

Wat wil ik hiervan meenemen?



KLEINE OEFENING

Eén hap met aandacht

Kies vandaag één hap of slok die je bewust neemt. Kijk eerst. Ruik. Proef. Merk de temperatuur en structuur op. Kauw zonder haast.

En kijk of je kunt voelen wanneer het moment komt waarop je slikt.

SIMPEL HOUDEN

Je hoeft hier geen spirituele ervaring van te maken. Het is simpelweg een oefening in: **aanwezig zijn bij ontvangen.**

Sluit deze eerste stap af met één vraag:

Wat wil ik bewuster toelaten — en waar wil ik eerst beter proeven voordat ik ja zeg?

Bewaar alleen wat voor jou betekenis heeft. De rest mag je laten liggen.

🕯 VERDER IN LICHAAMSWIJS

Open het Lichaamskompas en begin vanuit wat je **nú** werkelijk waarneemt. Bewaar daarna je belangrijkste ontdekking bij **Mijn Inzichten**.

app.lovelivinglife.nl



SCAN MIJ

De Slokdarm

Toelaten en doorgeven

Nadat je hebt geproefd, gekauwd en besloten om te slikken, begint de volgende beweging.

De slokdarm vervoert voedsel vanuit de keel naar de maag. Door ritmische spierbewegingen wordt de voedselbrok naar beneden gebracht.

Je slikt — en het lichaam neemt het over.

Dat maakt de slokdarm binnen deze reis een mooi beeld voor:



DE VRAAG VAN DIT GEBIED

Kan ik iets wat ik heb toegelaten ook verder laten gaan?

Niet alles hoeft vastgehouden, gecontroleerd of eindeloos overdacht te worden.

WAARNEMEN

Breng je aandacht naar je keel en het gebied daaronder.

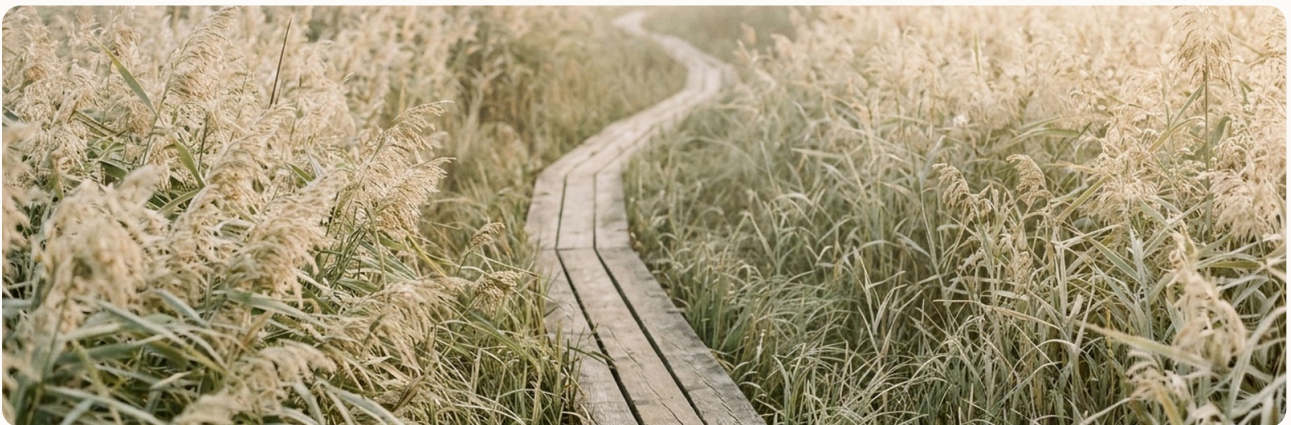
Slik eens rustig.

Wat neem je waar?

Soms heb je al gevoeld dat iets klopt. En dan komen misschien de gedachten:

Maar weet ik het wel zeker? Wat als het verkeerd uitpakt? Wat vindt de ander ervan?

Nadenken kan waardevol zijn. Maar er bestaat ook een moment waarop iets niet méér denken nodig heeft, maar **beweging**.





Toelaten

Denk aan iets waarvan je diep vanbinnen eigenlijk al weet dat je het wilt.

Een keuze. Een grens. Een gesprek. Een verlangen. Een volgende stap.

Wat heb ik eigenlijk al besloten, maar durf ik nog niet helemaal toe te laten?

Waar blijf ik over nadenken terwijl ik het antwoord misschien al voel?

Wat zou er gebeuren als ik mezelf toestemming gaf om verder te gaan?

Kijk niet alleen naar je gedachten terwijl je antwoordt. Wat merk je in je lichaam?

VERDIEPEN

Welke woorden raken je bij dit gebied?

toelaten

vertrouwen

doorgang

overgave

beweging

Neem één woord. Lees het langzaam.

Wat roept het bij je op?

EIGEN INZICHT

Als ik mezelf meer zou vertrouwen in wat ik al weet, dan...

Wat mag van mij verder bewegen?



KLEINE OEFENING

Van besluit naar beweging

Kies één heel kleine stap die past bij iets waarover je al lang nadenkt. Geen levensveranderende beslissing. Iets kleins.

Een mail sturen. Iets opschrijven. Een afspraak maken. Nee zeggen. Juist ja zeggen.

Merk daarna op hoe het voelt dat iets wat alleen in je hoofd bestond, in beweging is gekomen.

Mijn kleine stap wordt:

Je hoeft deze stap niet groter te maken dan hij is. Kleine beweging is ook beweging.

◊ VERDER IN LICHAAMSWIJS

Ga naar het **Lichaamskompas**. Vertrek vanuit wat je lichamelijk waarneemt — niet vanuit wat je denkt dat je zou moeten voelen. Bewaar één inzicht in **Mijn Inzichten**.

app.lovelivinglife.nl



SCAN MIJ

De Maag

Ontvangen en verwerken

Wat je hebt ingenomen komt vervolgens in de maag terecht. De maag bewaart voedsel tijdelijk, mengt het met maagsap en brengt het door spierbewegingen verder in het verteringsproces.

Hier begint een intensievere fase van **verwerken**.

Dat woord kennen we ook uit ons dagelijks leven:

“Dat moet ik even verwerken.”

Een onverwacht bericht. Een verandering. Een conflict. Een compliment. Verdriet. Een nieuwe mogelijkheid.

Sommige dingen hebben tijd nodig voordat we weten wat ze met ons doen.



DE VRAAG VAN DIT GEBIED

Waar geef ik mezelf ruimte om ervaringen te verwerken — en waar verwacht ik dat ik onmiddellijk verder kan?

WAARNEMEN

Leg, als dat prettig voelt, een hand op je bovenbuik.

Is het gebied zacht of aangespannen? Warm of koel? Rustig of beweeglijk?

Voel je honger, verzadiging, druk, leegte of niets bijzonders?

BINNEN LICHAAMSWIJS

Lichamelijke gewaarwordingen kunnen allerlei oorzaken hebben. We vertalen ze daarom niet naar één emotionele betekenis.

Wat merk ik nu werkelijk?





Wat vraagt tijd?

Is er iets gebeurd dat ik nog aan het verwerken ben?

Heb ik mezelf daar ruimte voor gegeven?

Waar verwacht ik van mezelf dat ik alweer 'verder' moet zijn?

Wat zou er veranderen als ik niet alles meteen hoefde te begrijpen?

Misschien ontdek je dat je meer tijd nodig hebt. Misschien ontdek je juist dat iets allang verwerkt is. Er hoeft geen bepaalde uitkomst te zijn.

VERDIEPEN

Welke woorden raken je bij dit gebied?

ontvangen

verwerken

ruimte

tijd

verzadiging

Welk woord trekt je aandacht?

Welk woord roept weerstand op?

EIGEN INZICHT

Wat ik mezelf meer tijd mag geven om te verwerken is...

Wat heb ik daarin nodig?



KLEINE OEFENING

Ruimte na een ervaring

Kies vandaag na een gesprek, activiteit of gebeurtenis bewust twee minuten waarin je niets nieuws toevoegt.

Geen telefoon. Geen podcast. Geen volgende taak.

Vraag alleen: **wat heeft dit met mij gedaan?**

Niet analyseren. Alleen registreren.

Wat heeft dit met mij gedaan?

◊ VERDER IN LICHAAMSWIJS

Open het **Lichaamskompas**. Begin niet met: 'Mijn maag betekent blijkbaar dat...' Begin met: '**Wat merk ik?**' Jij ontdekt zelf welke betekenis een ervaring voor jou heeft.

app.lovelivinglife.nl



SCAN MIJ

De Dunne Darm

Onderscheiden en opnemen

Vanuit de maag gaat de voedselbrij verder naar de dunne darm. Hier vindt een belangrijk deel van de verdere vertering en opname van voedingsstoffen plaats. Het lichaam haalt uit wat beschikbaar is wat het kan gebruiken.

Dat geeft ons een reflectief beeld:

Niet alles wat bij mij binnenkomt, hoef ik van mij te maken.



We worden iedere dag blootgesteld aan ideeën, adviezen, meningen, verwachtingen en beelden van hoe we zouden moeten leven. Sommige zijn voedend. Andere passen misschien uitstekend bij iemand anders — maar niet bij jou.

LichaamsWijs gaat daarom ook over **onderscheiden**.

DE VRAAG VAN DIT GEBIED

Wat is van mij? Wat is van een ander? Wat wil ik meenemen — en wat niet?



WAARNEMEN

Breng je aandacht naar je buik. Merk de beweging van je adem op.

Misschien voel je beweging. Misschien niets.

Wat merk je?

Niet alles wat bij mij binnenkomt, hoef ik van mij te maken.



ONDERZOEKEN

Wat voedt mij werkelijk?

Denk aan alles wat je momenteel tot je neemt. Niet alleen eten. Ook gesprekken, sociale media, werk, informatie, verwachtingen en advies.

Wat voelt werkelijk voedend voor mij?

Welke informatie neem ik aan zonder te onderzoeken of ze bij mij past?

Welke verwachting draag ik die misschien helemaal niet van mij is?

Waar weet ik eigenlijk heel goed wat bij mij past?

VERDIEPEN

Welke woorden raken je bij dit gebied?

onderscheiden

opnemen

kiezen

eigen maken

voeden

Vraag jezelf:

Wat wil ik meenemen?

Wat hoef ik niet van mij te maken?

EIGEN INZICHT

Wat werkelijk bij mij past is...

Wat ik niet langer van mij hoef te maken is...



KLEINE OEFENING

Is dit van mij?

Wanneer je vandaag merkt dat je denkt: *'Ik moet eigenlijk...'* stop dan even.

Vraag: **van wie moet dat?**

Misschien is het antwoord: van mij. Prima.

Maar misschien ontdek je dat je een regel volgt waarvan je nooit bewust hebt besloten dat het jouw regel is.

Van wie moet dat?

◊ VERDER IN LICHAAMSWIJS

Doe een korte check-in. Zie je verschil tussen: *'Dit wordt van mij verwacht.'* en *'Dit voelt voor mij kloppend.'* Bewaar dat inzicht.

app.lovelivinglife.nl



SCAN MIJ

De Alvleesklier

Voeden, afstemmen en genoeg

De alvleesklier heeft verschillende lichamelijke functies. Ze maakt onder andere spijsverteringsenzymen die in de dunne darm helpen bij de vertering en hormonen die betrokken zijn bij de regeling van de bloedsuikerspiegel.

BINNEN LICHAAMSWIJS

We gebruiken dit gebied niet om lichamelijke waarden of klachten symbolisch te verklaren.



We nemen één menselijke vraag als ingang:

Wat voedt mij – en wanneer is iets genoeg?

Voeding bestaat in ons leven uit meer dan eten.

Aandacht. Rust. Creativiteit. Vriendschap. Aanraking. Natuur. Betekenis. Plezier.

Maar zelfs iets prettigs hoeft niet eindeloos méér te worden. Ook ontvangen vraagt soms om afstemming.

WAARNEMEN

Hoe voel ik mij op dit moment?

Leeg

Gevuld

Energiek

Moe

Rustig

Onrustig

Anders

Wat neem ik waar?





ONDERZOEKEN

Wat voedt mij?

Ik voel me gevoed wanneer...

Iets waar ik momenteel te weinig van krijg is...

Iets waarvan ik misschien juist minder nodig heb is...

Voor mij voelt 'genoeg' als...

VERDIEPEN

Welke woorden raken je bij dit gebied?

voeding

ontvangen

genoeg

ritme

afstemming

Niet als lichamelijke diagnose. Alleen als spiegel voor je leven.

Waar verlang ik naar meer?

Waar heb ik eigenlijk al genoeg?

EIGEN INZICHT

Wat mij op dit moment werkelijk voedt is...

Wat 'genoeg' voor mij mag zijn is...



DAGELIJKSE LICHAAMSCHECK-IN

Een moment van afstemming

Doe vandaag een **Dagelijkse LichaamsCheck-in** in de app.

Gebruik hem niet om jezelf te verbeteren. Gebruik hem om te merken:

Wat heb ik vandaag nodig?

0 VERDER IN LICHAAMSWIJS

Bewaar één antwoord dat je wilt meenemen in **Mijn Inzichten**. Niet om iets te bereiken, maar om te zien wat er in jou omgaat op de dag dat je het opschrijft.

app.lovelivinglife.nl



SCAN MIJ

De Lever

Sorteren en onderscheiden

De lever vervult lichamelijk talloze essentiële functies. Ze verwerkt en slaat voedingsstoffen op, maakt gal en speelt onder andere een belangrijke rol bij de verwerking en omzetting van allerlei stoffen in het lichaam.



BINNEN LICHAAMSWIJS

Boosheid gebruiken we niet als verklaring voor leverklachten. We onderzoeken haar wél als menselijke ervaring die je iets kan uitnodigen te ontdekken over bijvoorbeeld grenzen, irritatie of verlangen naar verandering.

We gebruiken de lichamelijke functie als inspiratie voor een reflectievraag:

DE VRAAG VAN DIT GEBIED

Wat wil ik bewaren, wat wil ik verwerken en wat past niet meer bij mij?

0 WAARNEMEN

Breng je aandacht naar je rechterbovenbuik.

Je hoeft daar niets bijzonders te voelen.

Wat neem je waar?





Sorteren

Soms stapelt niet alleen onze agenda zich op. Ook onafgemaakte gesprekken, verantwoordelijkheden, irritaties, verwachtingen en beslissingen kunnen veel ruimte innemen.

Wat vraagt op dit moment veel ruimte in mijn leven?

Wat daarvan is werkelijk mijn verantwoordelijkheid?

Wat draag ik mee dat misschien niet langer bij mij hoort?

Wat wil ik juist bewaren omdat het waardevol voor me is?

VERDIEPEN

En hoe zit het met boosheid?

Boosheid hoeft niet weggemaakt te worden. Ze kan soms informatie bevatten. Misschien is een grens overschreden. Misschien voelt iets onrechtvaardig. Misschien verlang je naar verandering.

Maar boosheid heeft geen vaste lichamelijke bestemming en is geen verklaring voor leverklachten.

Als mijn irritatie of boosheid iets mocht zeggen, wat zou ik dan willen horen?

EIGEN INZICHT

Wat ik duidelijker wil onderscheiden is...

Wat ik niet langer hoeft mee te dragen is...



NAAR LICHAAMSWIJS

Begin weer bij jezelf

Open het **Lichaamskompas**. Kies niet automatisch voor een thema omdat je het in dit werkboek hebt gelezen.

Begin weer bij jezelf.

Wat merk je? Welke vraag resoneert?

Bewaar alleen jouw eigen ontdekking.

◊ VERDER IN LICHAAMSWIJS

Open het **Lichaamskompas** en begin vanuit wat je nu werkelijk waarneemt. Kies niet automatisch voor een thema omdat je het hier hebt gelezen.

app.lovelivinglife.nl



SCAN MIJ

De Gal

Richting en beweging

Gal wordt door de lever gemaakt, opgeslagen en geconcentreerd in de galblaas en speelt een rol bij de vertering van vetten.

Ook rond gal bestaan symbolische uitdrukkingen. We kennen bijvoorbeeld ‘zijn gal spuwen’ en spreken over bitterheid.

BINNEN LICHAAMSWIJS

Bitterheid is hier een symbolisch reflectiethema, geen verklaring voor lichamelijke klachten.



Dat verschil is belangrijk. Dat maakt bitterheid een interessant taalkundig en symbolisch beeld om te onderzoeken. De vraag wordt daarom:

DE VRAAG VAN DIT GEBIED

Is er iets in mijn leven waar het woord bitterheid mij aan doet denken?



WAARNEMEN

Neem een moment om je lichaam als geheel te voelen.

Wat vraagt vandaag spontaan je aandacht?





Bitter of helder?

Misschien is er iets waar je nog teleurstelling over voelt. Of misschien resoneert bitterheid totaal niet. Onderzoek alleen wat bij jou past.

Is er iets waar ik nog wrok, teleurstelling of irritatie over ervaar?

Wat had ik gehoopt dat anders zou gaan?

Wat zou ik nodig hebben om hierin weer beweging te ervaren?

Is er iets waarvan ik allang weet welke richting ik op wil?

VERDIEPEN

Welke woorden raken je bij dit gebied?

richting

daadkracht

bitterheid

beweging

keuze

Geen van deze woorden vertelt iets medisch over jouw galblaas.

Het zijn reflectie-ingangen. Kies alleen wat resoneert.

EIGEN INZICHT

De richting die op dit moment het meest kloppend voelt is...

Een kleine beweging die daarbij past is...



MIJN INZICHTEN

Een richting is genoeg

Open **Mijn Inzichten**. Lees niet alles. Kijk alleen naar de laatste paar inzichten die je hebt opgeslagen.

Zie je een thema dat terugkomt?

Welk thema komt terug?

MISSCHIEN

Misschien ontstaat daaruit geen antwoord. Misschien ontstaat er alleen een richting. Dat is genoeg.

🔍 VERDER IN LICHAAMSWIJS

Open **Mijn Inzichten** en kijk alleen naar de laatste paar inzichten die je hebt opgeslagen. Lees niet alles — kijk wat terugkeert.

app.lovelivinglife.nl



SCAN MIJ

De Dikke Darm

Loslaten

We komen bij het laatste gebied van onze reis.

Wanneer de inhoud van de dunne darm verdergaat naar de dikke darm, worden onder andere water en zouten opgenomen en wordt de resterende inhoud verder gevormd tot ontlasting die uiteindelijk het lichaam verlaat.

De beweging van deze reis wordt daarmee zichtbaar:



ontvangen → verwerken → onderscheiden → opnemen →
loslaten

Loslaten is misschien wel een van de meest gebruikte woorden binnen persoonlijke ontwikkeling. Soms wordt het bijna een opdracht: *‘Je moet het gewoon loslaten.’*

Maar zo werkt het lang niet altijd. Je kunt iets niet altijd op commando loslaten. Soms moet iets eerst gezien worden. Gevoeld. Erkend. Begrepen.

Of misschien hoef je het niet volledig te begrijpen voordat je merkt: **ik wil dit niet meer blijven dragen.**



WAARNEMEN

Voel je buik. Voel daarna je hele lichaam. Kijk terug naar waar je begon bij stap 1.

Is er iets veranderd? Niet per se beter. Alleen anders.

Wat merk ik nu?





ONDERZOEKEN

Wat mag ik losser vasthouden?

Let op die formulering.

Niet: wat móét ik loslaten? maar: wat mag ik misschien iets losser vasthouden?

Welke verwachting kost me energie?

Welke oude overtuiging past minder goed bij wie ik nu ben?

Wat wil ik niet meenemen naar mijn volgende hoofdstuk?

Wat wil ik juist behouden?

VERDIEPEN

Welke woorden raken je bij dit gebied?

loslaten

afronden

ruimte maken

behouden wat waardevol is

Misschien gaat jouw inzicht helemaal niet over loslaten. Misschien ontdek je juist iets dat je steviger wilt vasthouden. Ook dat is LichaamsWijs.

Jouw antwoord hoeft niet te passen bij het thema dat op deze pagina staat.

EIGEN INZICHT

Wat mag ik losser vasthouden?

Wat wil ik juist bewaren?



JE LAATSTE KOMPAS

Terugkeren naar jezelf

Open opnieuw app.lovelivinglife.nl.

Doe nog één **Lichaamskompas** vanuit wat je op dit moment werkelijk waarneemt. Kijk daarna bij **Mijn Inzichten** naar wat je tijdens deze reis hebt opgeslagen.

Niet analyseren. Lees.

Welke woorden keren terug?

Welke behoefte?

Welke grens?

Welk verlangen?

Welke richting?

Wat neem ik mee uit deze laatste stap?

◊ VERDER IN LICHAAMSWIJS

Doe nog één **Lichaamskompas** vanuit wat je werkelijk waarneemt, en lees daarna rustig terug wat je in **Mijn Inzichten** hebt bewaard.

app.lovelivinglife.nl



SCAN MIJ



Wat neem ik mee uit deze reis?

Maak nu geen samenvatting van acht hoofdstukken. Maak één zin.

Wat heeft deze reis mij over mezelf laten ontdekken?

Wat wil ik vanaf nu iets vaker serieus nemen wanneer mijn lichaam mijn aandacht vraagt?

Eén woord dat ik uit deze reis wil meenemen:



Van ontvangen naar loslaten

Je begon bij de mond. Bij ontvangen en proeven.

Je volgde de beweging naar toelaten, verwerken, onderscheiden, voeden, sorteren en richting kiezen.

En uiteindelijk kwam je bij loslaten.

Maar dit is geen rechte lijn die je voortaan perfect hoeft uit te voeren. Het leven blijft binnenkomen. Je zult opnieuw iets moeten verwerken. Opnieuw moeten voelen wat bij je past. Soms vasthouden. Soms loslaten. En soms simpelweg nog niet weten.

Misschien is dat wel de belangrijkste uitnodiging van LichaamsWijs:

Je hoeft niet onmiddellijk te weten wat je lichaam je vertelt. Je mag eerst luisteren. Voelen. Nieuwsgierig worden. En vervolgens ontdekken welke betekenis *jij* eraan geeft.

Luister. Voel. Ontdek.

Je lichaam hoeft geen raadsel te zijn dat je moet oplossen. Het kan een plek worden waar je steeds opnieuw naar terugkeert.

Naar jezelf.



Je werkboek eindigt. LichaamsWijs gaat met je mee.

Je hoeft niet te wachten tot je opnieuw deze reis doet. Wanneer je lichaam je aandacht vraagt, open je LichaamsWijs.



Mijn Lichaamskompas

Onderzoek wat je werkelijk waarneemt.



Dagelijkse LichaamsCheck-in

Sta even stil bij wat je vandaag nodig hebt.



Mijn Inzichten

Bewaar wat betekenis voor je heeft.

Keer terug wanneer jij daar behoefte aan hebt.

OPEN LICHAAMSWIJS

app.lovelivinglife.nl



SCAN MIJ

Doordat je je inzichten bewaart, kun je na verloop van tijd misschien patronen herkennen die je op één moment niet ziet.

Niet om jezelf te diagnosticeren. Wel om jezelf beter te leren kennen.

Belangrijk om te weten

LichaamsWijs en De Spijsverteringsreis zijn bedoeld voor persoonlijke bewustwording, zelfreflectie en educatieve doeleinden.

De informatie in dit werkboek is geen medisch advies en is niet bedoeld voor het stellen van een diagnose of ter vervanging van medische behandeling.

Heb je lichamelijke klachten, maak je je zorgen over je gezondheid of heb je medische vragen? Raadpleeg dan altijd een arts of gekwalificeerde zorgprofessional. Stel het zoeken van medische hulp niet uit op basis van informatie uit deze reis of LichaamsWijs.

De symbolische, energetische en spirituele inzichten binnen LichaamsWijs zijn bedoeld als uitnodiging tot zelfonderzoek. Ze vormen geen verklaring voor lichamelijke klachten.

Voel zelf wat voor jou resoneert en laat los wat niet bij je past.

© L.I.V.I.N.G. 2026

LichaamsWijs – De Spijsverteringsreis

Dit werkboek is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik door de koper. De inhoud mag niet zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van L.I.V.I.N.G. worden gekopieerd, verspreid, doorverkocht, gepubliceerd of voor commerciële doeleinden worden gebruikt.

www.lovelivinglife.nl · info@lovelivinglife.nl

Dank je wel dat je deze reis met jezelf hebt gemaakt.

Luister. Voel. Ontdek.

