



1. **Conceptie** - Waar begon jouw leven? En onder welke omstandigheden. Deel met elkaar over datgene wat je weet over hoe je ouders elkaar hebben leren kennen, hun persoonlijke situatie ten tijde van jouw conceptie en wat je verder weet over hun persoonlijke conditie toen zij zwanger werden van jou.
2. **Zwangerschap** - Hoe verliep jouw zwangerschap? Hoe reageerden jouw ouders op het nieuws van jouw komst? Was het een geplande zwangerschap of verrassing. En wat heb je zoal gehoord over de periode dat jouw moeder zwanger was van jou. Heb je broers/zussen, zijn deze ouder of jonger?
3. **Geboorte** - Vertel je geboorteverhaal en over de periode erna. Welke bijzonderheden zijn je hierover bekend?
4. **Jouw vroegste herinnering** - welk beeld of welk woord weet je nog over jouw eerste herinnering?
Wat deed je het liefste toen je heel klein was?
5. **Kijk in de diepte** - welke bespiegelingen komen boven over jouw voorouders en hun leven? Welke eigenschappen en gebruiken heb je van hun geërfd? Welke uitspraken?
6. **Blueprint voor Bliss** - Doe een wens voor jezelf, voor een ander en voor de wereld. Schrijf jouw wensen op een papiertje en begraaft deze op een mooie plek in de natuur.
7. **Laat je vinden door Liefde** - Wandel een stukje in stilte, let op je ademhaling, neem de natuur om je heen in je op en voel waarvoor jij vandaag dankbaar bent.

Veel plezier!

Liefs, Nienke