

## Adnil's Aliveness Checklist

Dagelijks gebruik aanbevolen voor spoedig en tastbaar resultaat



### Aandacht

Waar focus ik vandaag mijn aandacht op?

Wat wil ik (daarmee) aantrekken, uitnodigen? Waar zet ik mij voor open?

### Doen

Waar verheug ik mij op om vandaag (nu?) te gaan maken of doen?

Aan welke creatie of beleving 'werk' ik vandaag?

### Nieuws

Waarover (of wat) wil ik vandaag leren?

Welke kennis, vaardigheid of ervaring wil ik aan mezelf toevoegen?

### Inspireren

Waar ga ik vandaag iets van mij delen met anderen?

Wat kan ik vandaag gul geven of hulp bij vragen?

### Lichaam

Aan welke behoefte van mijn lichaam ga ik vandaag gehoor geven?

Hoe kom ik vandaag aan hersenstofjes van plezier of genieten?

*"als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg"*

