



INTENTIE WERKBOEK

# Ontwerp je zielskompas Challenge

# ZOMA



ZOMA

OPLEIDINGEN



Misschien herken je dat gevoel wel: een zachte fluistering diep van binnen – de stem van je ziel – die je uitnodigt om een nieuw pad te bewandelen. Een pad dat je dichterbij jezelf brengt, bij je ware missie.

Maar vaak is de vraag: Hoe vind ik dat pad? Hoe luister ik naar die stem? En hoe neem ik stappen in vertrouwen, zonder me te laten leiden door angst of twijfel? Tijdens deze vier dagen neem ik je mee op een reis naar binnen. Een reis waarin jij de deur naar je ziel opent, je verleden leert loslaten, en jouw unieke pad naar voldoening en vrijheid ontdekt.

Deze vier dagen gaan over meer dan alleen ontdekken wat jouw zielskompas is. Het gaat om thuiskomen bij jezelf, je innerlijke kracht aanspreken en oude overtuigingen loslaten die je niet langer dienen. Samen bouwen we aan een fundament van vertrouwen en vrijheid, zodat je met een hernieuwd perspectief en een open hart keuzes kunt maken die in lijn zijn met wie jij werkelijk bent.

Ik ben ontzettend blij dat je deze reis aangaat. Dit is jouw moment om te groeien, los te laten wat niet meer bij je past en ruimte te maken voor het leven dat wél bij je hoort. Samen activeren we het licht in jou, zodat je met vertrouwen en liefde vooruit kunt.

Met liefde,

Marjolein Berendsen  
Founder ZoMa Opleidingen





# Over ZoMa: opleidingen en cursussen voor een holistisch leven

Welkom bij ZoMa Opleidingen, de plek waar je jezelf mag zijn en ontdekken wat jouw essentie is! Wij zijn hét holistische opleidingsinstituut van Nederland. Wij helpen je weer thuis te komen in jezelf, daar waar het licht altijd brandt. Met onze holistische visie geloven we namelijk dat ieder mens al heel en compleet is. Eenmaal beland op deze basis, begeleiden wij je op een prachtige reis naar jouw authentieke zelf.

ZoMa Opleidingen is opgericht door Marjolein Berendsen. Vanuit haar Reiki praktijk ZoMa kreeg zij de groeiende vraag of zij naast holistische therapie sessies ook lessen kon aanbieden in holistische therapie. Inmiddels hebben wij al meer dan 50.000 studenten mogen verwelkomen die kennis hebben gemaakt met holisme en spiritualiteit, en begeleid zijn op hun pad van zelfontwikkeling en bewustwording.

Ons aanbod bestaat uit verschillende cursussen, opleidingen en dagretreats. Bij de cursus Healing leer je de beginselen van het werken met universele levensenergie. Onze Reiki cursussen helpen jou om je zelfhelend vermogen te activeren. Wil je op een holistische wijze mensen begeleiden en helpen? Dan is onze erkende opleiding tot Holistisch Therapeut/Coach iets voor jou. Liever het spirituele aspect ontdekken? Dan hebben we ook nog de Spiritueel Coach opleiding, waarbij je leert om anderen op spiritueel niveau te coachen.

Onze opleidingen worden gegeven op twee locaties: Westervoort en Moerkapelle. We hechten veel waarde aan persoonlijke aandacht en er is altijd een ervaren trainer aanwezig om jou te ondersteunen in jouw proces. Uiteindelijk zul je jouw authentieke zelf ontdekken en alle tools, inzichten en vaardigheden hebben om als (spiritueel) leider bij te dragen aan een bewuste en liefdevolle wereld. Doe je mee?



# Zo gebruik je dit werkboek

Welkom bij jouw persoonlijke gids tijdens de Ontwerp je Zielskompas Challenge. Dit werkboek is speciaal ontworpen om je stap voor stap te ondersteunen in deze reis. Het is een plek waar je jouw inzichten, intenties en verlangens kunt vastleggen, en het helpt je om het maximale uit deze bijzondere ervaring te halen.

Het werkboek bestaat uit twee delen, die je op verschillende momenten ontvangt:

## **Deel 1: Intentie en Voorbereiding**

Het eerste deel van dit werkboek – dat je nu in handen hebt – is gericht op het zetten van jouw intentie en het helder krijgen van je verlangens en doelen. Het vormt de basis voor jouw persoonlijke reis tijdens de challenge.

Voor je begint, neem even de tijd om in een rustige, veilige omgeving te gaan zitten. Dit werkboek is een uitnodiging om naar binnen te keren en eerlijk te reflecteren op waar je nu staat en wat je écht verlangt. De vragen en oefeningen in dit deel helpen je om:

- Bewust stil te staan bij wat jou hier heeft gebracht.
- Te verkennen welke aspecten van je leven om verandering vragen.
- Je intentie te formuleren: Waar verlang je naar? Wat wil je loslaten? Wat hoop je te ontdekken tijdens de challenge?

Je intentie is als een kompas dat je richting geeft. Door deze helder te hebben voordat de challenge begint, bereid je jezelf optimaal voor om open en bewust de sessies in te gaan. Maak gebruik van de schrijfruimte en laat je intuïtie vrij stromen. Er is geen goed of fout, dit werkboek is jouw persoonlijke tool om tot meer helderheid te komen.

## **Deel 2: Reflectie en Verdieping**

Vlak voor de start van de challenge ontvang je het tweede deel van het werkboek. Dit deel is bedoeld om je te begeleiden tijdens de vier dagen van de challenge en je te helpen de inzichten en oefeningen uit de sessies van Marjolein te integreren in je dagelijks leven.

Leven vanuit je  
essentie begint  
met het  
omarmen van je  
zielsmissie.





# Intentie voor deze challenge

Voordat we beginnen, is het belangrijk om een intentie te stellen. Een intentie is een voornemen die je vanuit je hart zet. Een intentie helpt je focussen en geeft richting aan je ervaring.

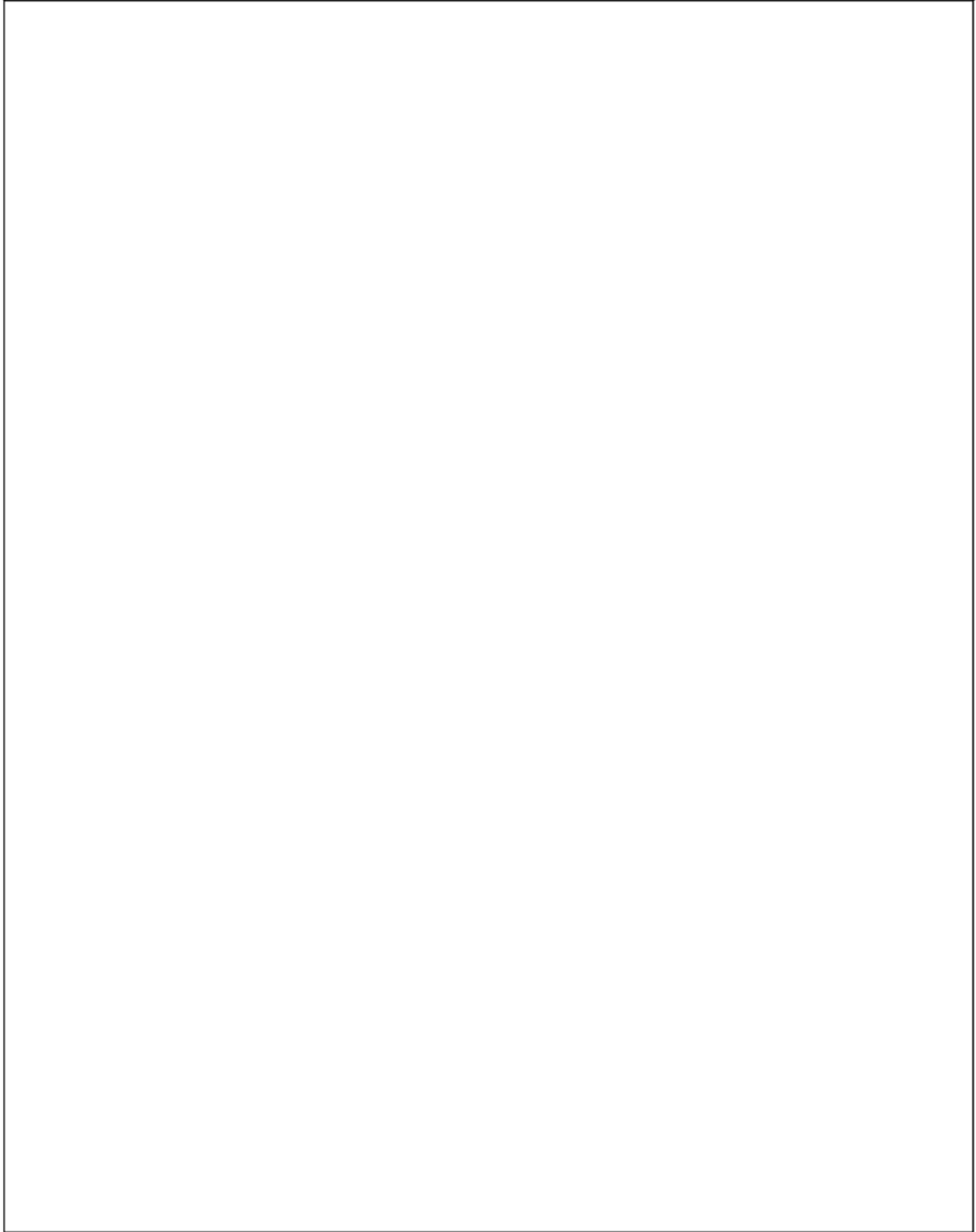
Hoe stel je een intentie?

1. Zoek een rustige plek.
2. Sluit je ogen en adem diep in.
3. Vraag jezelf af: wat wil ik bereiken in deze challenge?
4. Formuleer je intentie in de tegenwoordige tijd, alsof het al werkelijkheid is.



## Waar sta je nu?

Om helder te krijgen waar je naartoe wilt, is het belangrijk eerst stil te staan bij waar je nu bent. Schrijf een brief aan jezelf waarin je beschrijft waar je op dit moment in je leven staat. Waar loop je tegenaan? Waar ben je dankbaar voor? En hoe voel je je werkelijk?







## Bereid je voor op de challenge

De Ontwerp je Zielskompas challenge is een kans om op een diepere laag met jezelf in verbinding te komen. Zie deze week als een cadeau aan jezelf. Door met een heldere mindset en focus te starten, geef je jezelf de beste kans op een betekenisvolle en blijvende transformatie.

Om het meeste uit de challenge te halen, noteer je de data van de sessies op in je agenda. Gun jezelf elke dag de ruimte om de sessies te bekijken en hierop te reflecteren. Als je een dag niet kunt meedoen, kun je de sessie altijd later terugkijken of gewoon verdergaan met de volgende. Elke sessie biedt waardevolle inzichten, maar het is niet erg als je er een mist, je kunt altijd verder.

Zorg ervoor dat je het werkboek dat je van tevoren ontvangt, uitprint en een pen bij de hand hebt om je gedachten en gevoelens op te schrijven. Wees lief voor jezelf en houd rekening met de grote shifts die deze week kunnen brengen.

Plan je week niet te vol en geef jezelf voldoende tijd en ruimte om alles te integreren, zodat je werkelijk kunt genieten van een diepe en blijvende transformatie. Neem de tijd voor jezelf en zorg goed voor jouw innerlijke groei.

De sleutel tot je  
grootste groei ligt  
verborgen in je  
diepste verlangen.





# Programma

## Ontwerp je Zielskompas Challenge

### *Dag 1*

Maandag 10 februari 2025 | 19:00 uur

Openingsceremonie - Open de deur naar jouw ziel

### *Dag 2*

Dinsdag 11 februari 2025 | 10:00 uur

Bevrijd jezelf van het verleden

### *Dag 3*

Woensdag 12 februari 2025 | 10:00 uur

Ontdek jouw pad van voldoening

### *Dag 4*

Donderdag 13 februari 2025 | 19:00 uur

Afsluiting - Activeer het licht in jezelf





#### **ZOMA OPLEIDINGEN BV**

Sonnedach 1, 6931 JA Westervoort  
Bredeweg 35, 2751 GH Moerkapelle  
info@zoma-opleidingen.nl  
www.zoma-opleidingen.nl

#### **COLOFON**

Uitgave: ZoMA Opleidingen BV, 2025  
Tekst en productie: ZoMa Opleidingen

#### **COPYRIGHT**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.