

Word een intuïtie tijger

Je intuïtie is dichterbij dan je denkt!

Jacqueline van den Bergh | Sprankelend aan de Slag ©2025



sprankelend
aan de slag

Inhoud

Welkom	1
Dag 1	2
Dag 2	4
Dag 3	6
Dag 4	8
Dag 5	9
En dan?	11
Mijn aanbod voor jou	12
Contactgegevens	

WELKOM

Hoi intuïtie tijger!

In vijf dagen ga je aan de slag met jouw gevoel en intuïtie. Hoe mooi is dat!? En dat je intuïtie dichtbij is, dat ervaar je snel genoeg.

Hoe werkt het stappenplan?

De komende dagen kun je dagelijks een thema uit dit e-book lezen inclusief een korte oefening. Hierdoor leer je steeds beter in contact te komen met je gevoel. Met jezelf dus!

Wat is het niet?

- Het is geen "quick-win". Na deze zeven dagen ben je niet de nieuwe Guru. 🙄

Wat is het dan wel?

- Het is een eerste stap, en voor sommigen al een tweede of derde stap, richting je gevoel volgen en luisteren naar je intuïtie.
- Een worsteling. Want soms is het zo simpel als wat en willen of kunnen we dat (nog) niet geloven! En dan kunnen we het onszelf moeilijk(er) maken.
- Een ervaring die smaakt naar méér.

Veel plezier & geniet.

Heb je vragen? Stuur me gerust een e-mail (jacqueline@sprankelendaandeslag.nl) of bel me (06-115 110 90).

★ Met sprankelende groet, Jacqueline ★

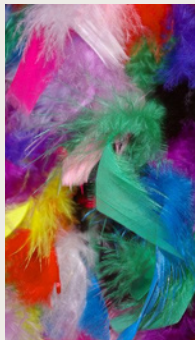


Aan de slag met kleur

Opdracht 1

Vandaag krijg je een aantal korte vragen over kleur. Ik ga ervan uit dat je aangekleed achter je computer zit:

- Omcirkel in de foto's de kleuren, die zijn verwerkt in de kleding die je NU aan hebt.
- Staan jouw kleuren er niet bij, schrijf ze dan op.
- Welke betekenis geef jij aan deze kleuren?



- Vink het juiste antwoord aan:
 - Deze kledingset heb ik vanochtend zonder na te denken uit de kast gehaald en aangetrokken.
 - Deze kledingset lag vanochtend al klaar, nadat ik eerder had bepaald wat ik vandaag aan zou trekken.
- Geef eens aan wat jouw stemming NU is (omcirkel het woord dat het beste overeenkomt):

boos - bedroefd - blij - bang - geïnspireerd - opgewekt - verwonderd - verbaasd - verrast - sereen - stil - rustig - opgewekt - vurig - opgetogen - geprikkeld - geanimeerd - hoopvol - warm - aarzelend - nerveus - ongemakkelijk - verschrikt - wantrouwend - vermoeid - pijn - futloos - triest - ontstemd - gevoelig - zenuwachtig - jaloers - verslagen - uitgeput - stress - alleen.

- Welke relatie zie je tussen jouw stemming en jouw kleurenkeuze?
- Hoe kun je dat een volgende keer beïnvloeden?

Aan de slag met kleur

Een korte uitleg over kleur

Kleuren hebben een vaste betekenis. Maar ook de tint is van belang. Hoe donkerder de kleur hoe zwaarder de boodschap.

Daarnaast heeft iedereen een eigen gevoel bij een kleur, je geeft op die manier zelf betekenis aan de kleur.

- **ROOD[*]:** sterke wil, onafhankelijk, zelfvertrouwen, dynamisch, energiek, passie, geaard zijn, agressie, woede, ego, overleven, obstinaat, koppig, kracht, leiderschap, ondernemer.
- **ORANJE:** gevoel, healing, verandering, warmte, compassie, begrip, tolerantie, blijdschap, vitaliteit, enthousiasme, verwarring, uitzoeken, vragen, zelfonderzoek, onzekerheid.
- **GEEL:** denken, organiseren, creatief, intelligent, vrolijk, leergierig, aandacht, oog voor detail, wijsheid, eigenwijs, rigide, hoge eigendunk, tekort aan tolerantie.
- **GROEN:** nieuw begin, vooruitgang, kracht, opbouwen, harmonie, balans, jonge mensen, natuur, heldervoelend, disharmonie, onbalans.

- **BLAUW:** communicatie, levensexpressie, creativiteit, inspiratie, adviseren, onderwijzen, helpen, eerlijk, kilte, isolatie, eenzaam, egoïsme.
- **INDIGO:** zelfopofferende dienstbaarheid, goddelijke overgave, trots, ijdel, ego.
- **VIOLET:** aanschouwen, tevreden, levenservaring, overgave, toewijding, hogere idealen.

Op internet kun je veelvuldig zoeken naar de betekenis van kleur.

Belangrijk is dat de betekenis van de kleur bij jou resoneert. Iemand kan zwart aan hebben waarvan anderen zeggen "ze wil de alles in zich opnemen/ absorberen vanuit de omgeving". Gezien vanuit de betekenis van "zwart". Terwijl deze persoon zich veilig voelt in deze kleur en zich even kan afschermen van alles.

[*] Uit het boek "Mediumschap: Een geschenk uit de hemel" door Karel Besseling en José Gosschalk.

DAG 2

Aan de slag met muziek

Muziek kan ons zoveel vertellen! En we beseffen het niet altijd. Maar wat maakt dat je verdrietig bent en je ineens uit de radio het nummer "don't give up" hoort? Dat muziek je dus ook troost kan bieden. Of blijdschap.

Het mooie is, dat iedereen met dit nummer ook weer een andere associatie heeft. Ik dacht gelijk aan de Dolly Dots. En jij?

Nummers die ook "don't give up" heten, kunnen ook van deze artiesten zijn:

- Peter Gabriel featuring Kate Bush.
- Pink featuring John Legend.
- Bruno Mars en nog veel meer!

De kunst is: blijf bij jouw eerste ingeving!

Opdracht 1

Wees je bewust van muziek gedurende de dag. Ga eens bewust stilstaan en luisteren naar nummers of zinnen van nummers. Wat valt je op?

Opdracht 2

- Zet de radio aan. Welke nummer hoor je nu?
- Welke zin trekt je aandacht?
- Hoe past dat bij jouw leven nu?



Aan de slag met muziek

Opdracht 3

- Zet je koptelefoon op of doe je oortjes in
- Doe je ogen dicht (zodat je niet ziet welk nummer gaat spelen)
- En neem waar wat er gebeurt terwijl je naar het nummer luistert:
 - Welke gedachten gaan door je hoofd?
 - Wat voel je? Boos, blijdschap, bedroefd of blijdschap?
 - Wat voel je fysiek in je lijf? Voel je tintelingen, voel je spanning, voel je je buik, rug?
- Schrijf alles op nadat het nummer is afgelopen
- Ga door met het volgende nummer

Hier een link naar de drie nummers

- [Lied 1](#)
- [Lied 2](#)
- [Lied 3](#)

Nog een tweetal vragen

- Wat is je conclusie? Wat doet muziek met je als je even een moment van rust inbouwt?
- Ervoer je weerstand?
- Zo ja, mooi! Waar voelde je dat in je lijf?



Als je dat weet, dan herken je de volgende keer heel makkelijk je weerstand. En word je niet "overvallen" maar kun je gaan kiezen: ik ga mee in de weerstand of niet. Zo geldt dat voor alle gevoelens.

Psssst... De drie nummers waren...

- Believe in yourself gezongen door Lena Horne (uit de Musical The wiz of Oz)
- Thunder van AC/DC
- All about that base gezongen door Scott Bradlee Post Modern Jukebox

Aan de slag met niks

Met niks aan de slag gaan?

Yep! Niet voor niks dat ik deze voor dag drie bewaar...

Gedurende de dag, in de waan van de dag met het gezin, werk, opleiding en ohja, ook nog vrienden en familie zien, is het geen wonder dat je intuïtie niet tot je spreekt.

Ik kan trouwens beter zeggen: dat je jouw intuïtie niet hoort. Daarvoor is stilte nodig.

Opdracht 1

Er zijn diverse manieren om de stilte op te zoeken.

Welke manier(en) gebruik jij?

- Mediteren
- Yoga
- Wandelen
- Sporten (zonder muziek)
- Body-scan uitvoeren
- Je telefoon op stil zetten zodat je niet wordt gestoord
- Gewoon "zitten" met muziek op

Welke ben ik vergeten in het rijtje te zetten?



Aan de slag met niks

Hoe het werkt

Door allerlei meditatie-kenners wordt gezegd dat je tijdens het mediteren geen gedachten mag hebben. Dat je de gedachte mag erkennen en vervolgens mag laten gaan.

Maar hoe weet jij nu of die gedachte iets is uit je hoofd of van je intuïtie? Je intuïtie communiceert met jou maar op die manier die voor jou het meest natuurlijk is.

Een voorbeeld. Mijn sterkst ontwikkelde zintuig is mijn gevoel en mijn gehoor. De manier waarop mijn intuïtie met mij communiceert is via helder voelen en helder horen. Dat zijn signalen waarop ik let.

Ben jij visueel ingesteld, dan zul je vooral beelden en plaatjes zien. Heb jij een sterk ontwikkeld "helder weten" dan zijn dit vooral gedachten.

Ook je staat van bewustzijn is gerelateerd (zie voor een uitleg [deze website](#)). [Anna Wise](#) en [Joe Dispenza](#) zijn mijn grote voorbeelden op dit gebied!

Opdracht 1

En dan mag jij nu aan de slag..

- Zet je koptelefoon op of doe je oortjes in
- Klik op onderstaande button
- Doe je ogen dicht
- Luister naar de geleide meditatie van twee minuten

[DOWNLOAD en/of BELUISTER de 2-minuten meditatie!](#)

Het mooie is als je deze meditatie gedurende twee of drie weken dagelijks luistert. En voor en na de meditatie kijkt of je verschil ervaart. En wat is het resultaat na twee of drie weken?

DAG 4

Aan de slag met de natuur

De natuur en je ziel hebben een bijzondere relatie. Ik merk het altijd, heel simpel, als ik buiten in de tuin werk. Hoe rustig ik in mijn hoofd word, dat ik onbewust aan het neuriën ben, dat de stress van me afglijdt. Als ik met de auto rijd langs lang gestrekte velden en weilanden. Vooral met de ochtenddauw nog present. Mijn ziel wordt daar helemaal blij van!

De opdracht van vandaag is redelijk eenvoudig:

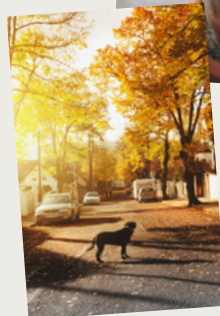
- Ga ergens in huis of buitenshuis zitten, waar of welke ruimte het ook is, maakt niet uit.
- Zorg ervoor dat je comfortabel zit. En dit ook even kunt uithouden.
- Ga even in stilte zitten (denk aan de bodyscan van gisteren) en voel hoe je er vandaag bij zit. Schrijf de opvallende zaken even op.

Het vervolg van de opdracht...

- Stel jezelf dan de volgende vraag: Welke situatie in mijn leven vraagt NU aandacht? Schrijf het antwoord op.
- Kijk vervolgens naar buiten. Waar valt als eerste je oog op?
- Welk gevoel bekruipt je? (bang, boos, bedroefd, blij)

- Beschrijf kort hetgeen je oog op viel (let wel; je hoeft alleen dat te beschrijven, niet alles wat je ziet)
- Wat is de oplossing/ de focus die de natuur je op dit moment geeft?

Soms zijn we zo aan het zoeken naar onze ziel, onze intuïtie en beseffen dan niet dat het allemaal voor ons ligt. Letterlijk! Het is ook een kwestie van onze zintuigen aanzwengelen. Onze ogen te openen, weer te luisteren met onze oren, te voelen met ons lijf, te proeven en te ruiken! Ons hoofd, ons denken, even tot rust manen en er gewoon zijn.



Aan de slag met dieren

Ook dieren kunnen je intuïtie een boost geven. Of dat nu in de vorm van echte dieren is, een visualisatie of dierenkaarten. We gaan vandaag met twee van deze voorbeelden aan de slag! Heb je er al zin in?

De eerste opdracht van vandaag heeft te maken met de manier waarop je reageert op iets dat confronterend is, een trauma, een situatie die je niet verwacht.

Opdracht 1

Schrijf de antwoorden op een papier op.

- Welk dier ben je als je:
 - vlucht?
 - vecht?
 - bevries?
- Als je hetzelfde reageert in bepaalde situaties, bijvoorbeeld door te vechten, dan kun je ook alleen dat uitgangspunt nemen.
- Waarom ben je dat dier? Welk gedrag laat het dier zien?
- Wat levert het je op om op deze manier te reageren?
- Wat zou je anders willen/ kunnen doen?
- Aan welk dier denk je dan?
- Welke kleine stap kan je morgen -in dit kader- maken?

Opdracht 2

- Schrijf de naam op van het dier dat als eerste in je opkomt.
- Welke talenten/ kwaliteiten heeft dit dier?
- Welke vaardigheden heeft dit dier?
- Wat mag het dier nog verder ontwikkelen?

Wat als ik je vertel dat al de zaken die je hebt opgeschreven over dit dier, ook over jou gaan? Kijk maar, ik kan vol overtuiging zeggen dat het klopt.

Nu je dit weet over jezelf, wat ga je morgen anders doen?



Aan de slag met dieren

Opdracht 3

- Neem een situatie uit je dagelijkse leven in gedachten. Of stel een vraag.
- Kies uit onderstaande kaarten één kaart. Het is meestal de kaart die gelijk je aandacht trekt, waar je een soort van weerstand tegen kunt ervaren, die je lijkt aan te kijken.
- Ga eerst eens associëren op de kaart:
 - Schrijf op een papier alles wat je opvalt.
 - Hoe kun je hetgeen je hebt opgeschreven relateren aan je situatie of vraag?
- Klik hieronder op de bijpassende link voor een uitleg van de kaart:
 - [Condor](#)
 - [Rode eekhoorn](#)
- Noteer voor jezelf datgene dat resoneert, wat je aandacht trekt en blijft hangen.

De gebruikte kaartenset heet "De geheime boodschappen van dieren". Orakelkaarten van Chip Richards.



EN DAN?

Omarm je intuïtie; ze helpt je!

Het is gedaan met het vijf-dagen-stappenplan.

In vijf dagen tijd heb je kennis gemaakt met de werking van:

- kleuren
- muziek
- stilte
- de natuur
- dieren

En het effect ervan op je intuïtie. Je intuïtie is er altijd. Wat ik je heb geprobeerd te leren in deze vijf dagen is om de stilte op te zoeken en antwoorden te vinden in alles om je heen. Het is niet ingewikkeld maar je mag het wel even zien. En bewust worden.

Natuurlijk ben ik benieuwd hoe je dit vijf-dagen-plan hebt ervaren. Wil je me dat laten weten? Kan makkelijk via een mail, een appje of een telefoontje.

Nog een laatste tip voor jou!

Dit vijf-dagen-plan is natuurlijk laagdrempelig met een paar opdrachten per dag. Ook zul je merken dat je dan zelfs niet alle opdrachten hebt gedaan. Klopt hè?

Kijk eens of je bewust kunt blijven van de inzichten van dit stappenplan en of er zaken zijn die je elke dag kunt blijven herhalen. Denk bijvoorbeeld eens aan de 2 minuten meditatie.

Welke stap ga je vanaf nu dagelijks zetten?

JACQUELINE VAN DEN BERGH

Graag help ik je verder

Speciaal voor degenen die het vijf-dagen-stappenplan hebben gevolgd, heb ik een speciaal aanbod. Dit aanbod vind je ook niet terug op mijn website.

Om nog dichterbij je intuïtie te komen, naar je gevoel te luisteren en besluiten te nemen op basis van je hart (samen met je hoofd/ ratio), gun ik je het volgende:

- We starten met een kennismaking. Tijdens dit gesprek kijken we waar je tegenaan loopt op het gebied van je intuïtie.
- Gevolgd door maandelijks, gedurende drie opeenvolgende maanden, een uur coaching.
- De sessies begeleid ik puur op intuïtie. En zal jou op dat gebied ook stimuleren. De oefeningen zijn creatief van aard en doen een beroep op je onderbewustzijn.
- Na de kennismaking en de drie coach afspraken weet je op welke manier jouw intuïtie voor jou werkt. Ga je ervaren dat je makkelijker besluiten neemt op basis van je intuïtie. En weet je wat nodig is om tot rust te komen, stilte te ervaren, niks te doen om zo sneller contact te maken met je intuïtie.

Praktische zaken:

- Je krijgt 25% korting op de investering: normaal gesproken betaal je hiervoor € 291 incl. 21% btw. Nu betaal je hiervoor slechts € 233 incl. 21% btw. Betaling is vooraf.
- De sessies zijn maximaal zes maanden geldig.
- De afspraken vinden plaats in mijn praktijk in Galder.

ZIE JE DIT ZITTEN?

Wil je van dit aanbod gebruik maken? Plan dan direct jouw kennismakingsgesprek in via deze link (<https://calendly.com/sprankelend/kennismaking>). Kies een dag & tijd die jou passen, voer je gegevens in en vermeld bij de opmerkingen dat je gebruik maakt van het aanbod van het e-book "Word een intuïtie tijger".

TOT SNEL!

Word een intuïtie tijger

Je intuïtie is dichterbij dan je denkt!

Jacqueline van den Bergh | Sprankelend aan de Slag ©2025

Contactgegevens:

Sprankelend aan de Slag
p/a Het Houten Huys
Galderseweg 3
4855AD Galder

M 06 115 110 90

E jacqueline@sprankelendaandeslag.nl

W www.sprankelendaandeslag.nl

