

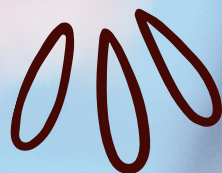
4 The Love Of Me

Psychodynamisch HSP coach Fiona



AANDACHTIG

ADEMHALEN



GA ZITTEN

Ga op een plek zitten, die rustig is en waar je niet gestoord kunt worden.

START MET EEN PAAR MINUTEN

Indien je net begint, start met een paar minuutjes, bouw dit uit met steeds 5 minuten erbij

NEEM JE LIJF WAAR

Het maakt niet uit waar je zit. Zorg dat je stevig zit in een comfortabele houding waarin je een tijdje kunt blijven zitten.

AANDACHT OP JE ADEMHALING

Volg je natuurlijke ademhaling met aandacht.



AFGELEID DOOR JE GEDACHTEN?

Ligt de aandacht op je gedachten? Focus weer op je ademhaling. Gebruik desgewenst een mantra (in.. uit...)

WEES LIEF VOOR JEZELF

Heb compassie voor jezelf, als je merkt dat je regelmatig bij je gedachten bent. Breng jezelf terug bij je ademhaling en glimlach.

