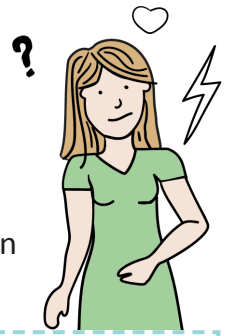


GOED VOELEN



Het is niet altijd makkelijk om te voelen. Het begint ermee om er ruimte en aandacht aan te geven. Pak dit werkblad erbij en neem de tijd om goed stil te staan bij wat je ervaart.

Welke sensaties voel ik nu in mijn lichaam?

Waar in mijn lichaam voel ik dit het meest intens?

Hoe intens is dit gevoel op een schaal van 0-10?

Beschrijf de ervaring

Kleur:

Vorm:

Grootte:

Beweging:

Hoe zou ik dit gevoel noemen?

Wat vertelt dit gevoel over de behoefte(n) die ik heb?

ACT  in Liefde

WWW.ACTINLIEFDE.NL

