



Waarschuwingssignaal en intentie bij een onaangenaam moment

Beschrijf een onaangenaam moment.

Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke sensaties die je ervaart.

Kijk naar het vorige als een waarschuwingssignaal: welk signaal kies je als startsein om een ademruimte te nemen?

Noteer je intentie: waar en wanneer wil je een ademruimte nemen om zo een bewuste helpende reactie te kunnen kiezen?