

bewustwording rustmomenten

Schrijf hier over jouw prettige ervaring met een rustmoment.
Let op: in dit moment ervaar je GEEN stress of opdringerige gedachten,
maar daarna voel je je WEL lichamelijk en/of mentaal opgeladen.

Wat deed je? _____

Waar was je? _____

Alleen of samen? _____

Hoe voelde jij je? _____

Welke
soort (en)
rust was dit?

omcirkel



sensorisch



creatief



fysiek



mentaal



spelen



biologisch



gevend



emotioneel



sociaal



spiritueel

Wil je dit nog een keer ervaren? _____

Welk idee komt nog meer in je op? _____

Wat wil jij aan jezelf beloven? _____
