

rust die bij mij past: lijstje

Maak een lijstje van de manieren en activiteiten waarin jij rust ervaart of wat jou kan helpen weer terug te veren naar een meer kalme staat van zijn. Let op: in dit moment ervaar je GEEN stress of opdringerige gedachten, maar daarna voel je je WEL lichamelijk en/of mentaal opgeladen.

