

DING-IN-LIJF-OEFENING

Waar zit het gevoel van angst in mijn lijf?

Ik maak een ding van mijn angstgevoel.

- Kleur:
- Vorm:
- Grootte:
- Gewicht:
- Temperatuur:
- Textuur:
- Geur:

Ik blijf met mijn aandacht 5 minuten gericht op het ding-in-lijf.

Ik laat het ding in mijn lijf er zijn en blijf mijn aandacht erop richten. Het maakt niet uit of het ding verandert of hetzelfde blijft. Na 5 minuten ga ik een waardevolle actie doen.

Wat is mijn waardevolle actie?

