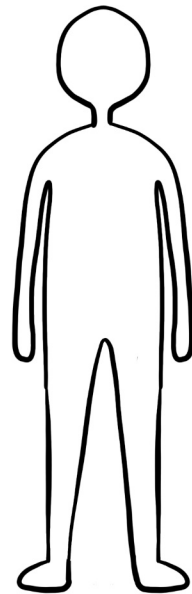


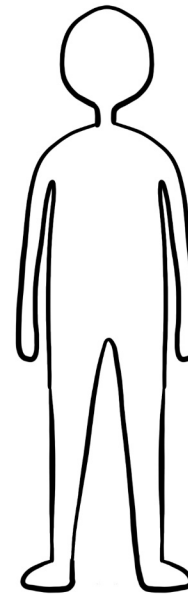
WAAR VOEL IK

Doe deze oefening iedere dag gedurende 1 minuut. Merk op waar je een bepaald gevoel (bijv. spanning) opmerkt in je lijf. Kleur dit gedeelte in met bijvoorbeeld een potlood of stift.

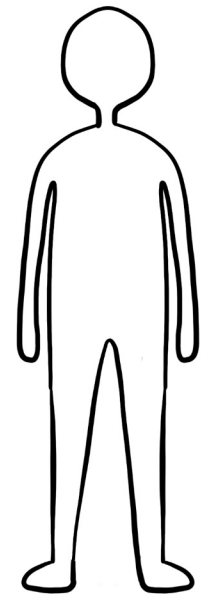
Maandag



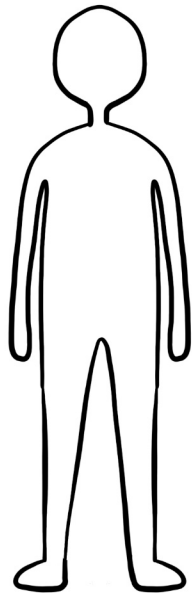
Dinsdag



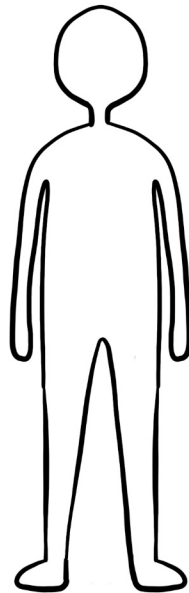
Woensdag



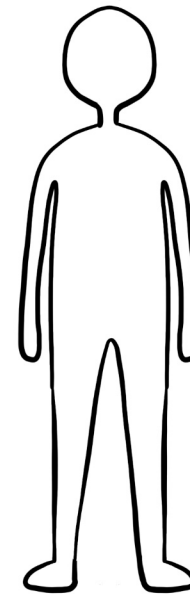
Donderdag



Vrijdag



Zaterdag



Zondag

