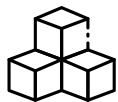




Ruimte behouden

12 april

Er zijn genoeg mensen die direct vanuit emotie reageren. Ze hebben bijvoorbeeld een kort lontje, schieten in de stress, zeggen onhandige dingen of verliezen plotseling het overzicht. Wat deze mensen met elkaar gemeen hebben: ze behouden weinig ruimte.



video 4



Doe aankomende week elke dag een grondingsoefening, om ervoor te zorgen dat je meer ruimte gaat creëren voor jezelf. Beschrijf je vorderingen.

Na 1 week...

Dit document is digitaal invulbaar. Maak de opdracht, sla de pdf op en mail deze naar info@innerstance.com. Ook als je hulp nodig hebt, staan wij voor je klaar.

