ik ontwikkel van binnenuit

EHBO

EERSTE HULP BIJ ONRUST VAN BINNENUIT

Boos, verdrietig, bang, geprikkeld, onrustig?
Neem tijd om te vertragen.



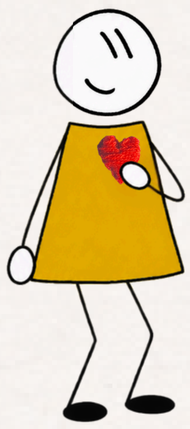
1. Sinds wanneer voel ik dit eigenliik?
Waar zou dit gevoel vandaan kunnen komen?

Kun je je gevoel enigszins duiden? Ga dan verder naar ronde 2.
Overigens kun je ook naar ronde 2 als je (nog) niet weet te duiden.
Jij bepaalt.



2. Moet ik hier (verder) iets mee?

Is het antwoord nee? Ga dan naar ronde 3.
Is het antwoord ja? Dan heb je wat te doen.



3. Wil ik hier (verder) iets mee?

Is het antwoord nee? Erken je gevoel. Het is er, dus het mag er zijn.
Geef het tijd. Het gaat vanzelf weg.
Is het antwoord ja? Ga dan naar ronde 4.



4. Kan ik hier (verder) iets mee?

Is het antwoord nee? Erken je gevoel. Het is er, dus het mag er zijn.
Geef het tijd. Het gaat vanzelf weg.
Is het antwoord ja? Dan heb je wat te doen.

Het antwoord dat in rust bij je opkomt, is het juiste antwoord.

Vertraag, voel, vertrouw.
De mooiste dingen ontstaan van binnenuit

DE MOOISTE DINGEN ONTSTAAN VAN BINNENUIT VAN-BINNENUIT.COM