

“Balans en Verbinding”

... Herkennen, ontdekken, (leren) hanteren ...

- Mijn lichaam reageert op mij en mijn omgeving
- Wanneer ik mijn eigen tempo 'mis' geeft mijn lichaam signalen af
- Herken ik mijn eigen fysieke signalen?
- Hoe kan ik mijn lichaam bijstaan wanneer het signalen afgeeft?

- Mijn verstand en mijn denken reageren eveneens op mijzelf en mijn omgeving
- In hoeverre ben ik –behalve mijn lichaam- mijn denkende ik?
- Wanneer ik mijn eigen tempo overschrijd, geeft mijn denken signalen af
- Herken ik mijn eigen denk-signalen?
- Hoe kan ik mijn denken bijstaan wanneer het signalen afgeeft?

- Mijn energie reageert op mij, op mijn doen en denken en op mijn omgeving
- Wanneer ik op een van deze velden niet in balans ben, geeft deze energie signalen af
- Kan ik mijn energetische signalen herkennen?
- Kan ik op energetisch niveau mijzelf bijstaan wanneer ik signalen opmerk?

