

Hey, met gevoel aan de **Slag!**



Emotieregulatie

Je zoekt jouw manier om met emoties om te gaan.

Je zoekt jouw manier om preventief de dagelijkse druk te doen zakken.

Je vindt jouw manier om stress direct aan te pakken.

...
Wat is jouw manier om met je emoties om te gaan?

Actie vanuit keuze

Je kiest om te leven van binnenuit.

Je volgt je innerlijk kompas en wat je voelt.

Je gaat na of je je hart wel volgt.

Je toetst af met jezelf tijdens gesprekken:
zit wat ik voel en wat ik doe wel op dezelfde lijn?

...
Durf je je innerlijke leidraad volgen?

Sprekken vanuit je gevoel

Je biedt een luisterend oor aan jezelf.
Je heet jezelf en je gevoel welkom.

Niets is juist, niets is fout, er is alleen dat wat je voelt.

Je vecht niet tegen je emoties. Je laat ze zijn.

Je bent nieuwsgierig naar wat er in jezelf gebeurt.

...
Wat vertelt je lichaam? Wat zegt je emotie?